



**CATÓLICA**  
**ESCOLA DAS ARTES**

PORTO

# **O IMPACTO DA MEDITAÇÃO NO BEM-ESTAR DO ALUNO DE CANTO E NA SUA RELAÇÃO INTER E INTRAPESSOAL COM COLEGAS E PROFESSORES**

Relatório da prática pedagógica e projeto de intervenção pedagógica apresentado à Universidade Católica Portuguesa para obtenção do grau de mestre em Ensino de Música

**Liliana Andreia Dias Nogueira**

Porto, setembro de 2023



**CATOLICA**  
**ESCOLA DAS ARTES**

PORTO

## **O IMPACTO DA MEDITAÇÃO NO BEM-ESTAR DO ALUNO DE CANTO E NA SUA RELAÇÃO INTER E INTRAPESSOAL COM COLEGAS E PROFESSORES**

Relatório da prática pedagógica e projeto de intervenção pedagógica apresentado à Universidade Católica Portuguesa para obtenção do grau de mestre em Ensino de Música

Trabalho efetuado sob a orientação de

Professora Doutora Sofia Serra

**Liliana Andreia Dias Nogueira**

Porto, setembro de 2023

## Agradecimentos

Este trabalho representa a conclusão de mais uma etapa e o alcance de um novo objetivo muito significativo para a minha carreira de docente, um percurso marcado por muito trabalho, esforço e dedicação. Sem o apoio e ajuda de várias pessoas, não conseguiria ter chegado até aqui e por isso não posso deixar de lhes dedicar um agradecimento muito sentido.

Em primeiro lugar, agradecer à minha orientadora, Professora Doutora Sofia Serra, por todo o apoio, disponibilidade e carinho que me prestou, não só na elaboração deste Relatório de Estágio, mas por todo o meu percurso ao longo destes anos na Universidade Católica do Porto.

Ao meu orientador cooperante, Professor António Oliveira, pela amizade e ajuda incessante que me dedicou.

A todos os professores que contribuíram para a minha formação e que me ajudaram a crescer e a ultrapassar as minhas dificuldades e a melhorar enquanto professora.

Ao meu pai, pelo apoio incondicional e por acreditar sempre em mim.

Às minhas duas filhas, que me motivam a ser e a fazer mais e melhor.

À minha irmã pela paciência, pelas ideias e ajuda a concretizar as mesmas.

Aos meus colegas de turma e em especial à minha colega Raquel Fernandes pela amizade sincera, pela ajuda e apoio.

À Academia de Música de Vila Verde, na pessoa do Sr. Diretor Pedagógico Idílio Nunes, pelo exemplo, disponibilidade e motivação.

A todos os meus queridos alunos e alunas que contribuíram e se empenharam sempre na implementação deste projeto e aos respetivos encarregados de educação, sem eles não seria possível realizar este projeto.

Muito obrigada a todos!

## **Siglário**

AMVV – Academia de Música de Vila Verde

EE – Encarregados de Educação

GO – Guião de Observação

Q1 – Questionário diagnóstico

Q2 – Questionário pós-teste

*L2B- Leaning to Breath*

*MBSR- Mindfull Basic Stress Reduction*

*MIB's- Mindfull Basic Interventions*

PIP – Projeto de Intervenção Pedagógica

<i>Agradecimentos</i> .....	3
<i>Siglário</i> .....	4
<i>Índice de Gráficos</i> .....	7
<i>Índice de Tabelas</i> .....	7
<b>PARTE I – PRÁTICA PROFISSIONAL</b> .....	9
<i>Resumo</i> .....	10
<i>Abstract</i> .....	11
<i>Introdução</i> .....	12
<b>PARTE I – PRÁTICA PROFISSIONAL</b> .....	14
<i>Enquadramento</i> .....	14
1.1 Entidade acolhedora.....	14
1.2 Percurso profissional anterior à Prática Profissional .....	14
1.3 Área do estágio / prática profissional .....	16
1.4 Experiência prévia na instituição.....	16
<i>Descrição detalhada</i> .....	17
2.1. Contextualização da prática profissional no projeto educativo da escola acolhedora .....	17
2.2 Objetivos da prática profissional, do ponto de vista da estagiária e da escola.....	17
2.3. Estratégias planeadas para alcançar os objetivos da prática profissional .....	18
2.4. Caracterização das turmas lecionadas .....	19
2.5. Registo das aulas dadas e assistidas .....	19
2.6. Planificações das aulas dadas .....	20
2.7. Elaboração de materiais pedagógicos e didáticos .....	21
2.8. Relacionamento com os Encarregados de Educação.....	22
2.9. Integração no grupo profissional .....	23
2.10. Comentários das aulas assistidas .....	23
2.11. Reflexão sobre os resultados obtidos pelos alunos.....	24
2.12. Identificação e descrição dos principais desafios da prática pedagógica e seus.....	27
Resultados .....	27
2.13. Breve descrição do projeto de intervenção pedagógica .....	28
<i>Avaliação do percurso realizado</i> .....	29
3.1 Autoavaliação .....	29
3.2 Coavaliação da prática pedagógica.....	30
<i>Reflexão final</i> .....	31
4.1 Síntese das principais aprendizagens efetuadas .....	31
4.2 Perspetiva crítica acerca do desempenho.....	32

4.3 O que gostaria de ter aprendido e não aprendi .....	32
4.4 Propostas para o desenvolvimento das práticas formativas/educativas da escola.....	33
<b>PARTE II.....</b>	<b>34</b>
<b>RELATÓRIO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA.....</b>	<b>34</b>
<i>Resumo.....</i>	<i>35</i>
<i>Abstract.....</i>	<i>37</i>
<b>1. Introdução .....</b>	<b>39</b>
<b>2. Fundamentação Teórica .....</b>	<b>41</b>
2.1 contextualização do significado de <i>Mindfulness</i> .....	42
2.2 <i>Mindfulness</i> e as Neurociências.....	43
2.3 <i>Mindfulness</i> no mundo académico .....	44
2.4 Técnicas de <i>Mindfulness</i> .....	45
1. <i>Dot-be</i> ou <i>Mindfulness in Schools Program</i> (MiSP).....	46
2. <i>MindUp</i> .....	46
3. <i>Learning to Breathe</i> (L2B).....	47
<b>3. Métodos, Técnicas, Recursos e estratégias de intervenção.....</b>	<b>48</b>
3.1 Metodologia da Intervenção-Ação (IA).....	48
3.2 Técnicas da IA .....	48
3.3 Recursos e estratégias de intervenção.....	49
3.4 Calendarização e Procedimentos .....	51
3.5 Participantes .....	52
<b>4. Apresentação e discussão dos resultados .....</b>	<b>54</b>
4.1 Questionário Diagnóstico.....	54
4.2 Questionário pós-teste e guião de observação.....	54
4.3 Resultados.....	55
<b>Conclusões.....</b>	<b>58</b>
<b>Bibliografia.....</b>	<b>59</b>
Webgrafia.....	61

## **Índice de Gráficos**

Gráfico 1: questionário pós-teste às alunas de canto -questão II

Gráfico 2: questionário pós-teste aos alunos de classe de conjunto -questão II

Gráfico 3: questionário pós-teste às alunas de canto -questão III

Gráfico 4: questionário pós-teste aos alunos de classe -questão III

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1: Registo das aulas dadas

Tabela 2: Registo das aulas assistidas

Tabela 3: Técnicas e Instrumentos de investigação-ação

Tabela 4: Descrição de participantes do PIP

“Não só as pequenas coisas importam. As pequenas coisas não são tão pequenas. Acabam por ser enormes. Pequenas mudanças no ponto de vista, na atitude e nos seus esforços para estar presente podem ter efeitos enormes no seu corpo, na sua mente e no mundo.”

(Zinn, 2022, pg.30)

## **PARTE I – PRÁTICA PROFISSIONAL**

## Resumo

O presente relatório, apresentado no âmbito das unidades curriculares de Prática profissional I e II e de Projeto de Intervenção Pedagógica (PIP) realiza-se contextualizado no Mestrado em Ensino de Música, da Escola das Artes da Universidade Católica Portuguesa do Porto, sendo implementadas na entidade acolhedora, Academia de Música de Vila Verde (AMVV), durante o ano letivo de 2021/2022. Este relatório tem como objetivo apresentar as atividades desenvolvidas na iniciação à prática de ensino supervisionada, na área de especialização do ensino de Instrumento (Canto) e Classe de Conjunto (Coro), na investigação aplicada á construção, elaboração, concretização e avaliação de um PIP, sob a orientação científica da Professora Doutora Sofia Serra.

Com a implementação do PIP, subordinado ao tema: “O impacto da meditação no bem-estar do aluno de canto e na sua relação inter e intrapessoal com colegas e professores”, pretende-se como principal objetivo a experimentação e fundamentação das práticas de *mindfulness* em estudantes de canto em contexto de sala de aula, como parte integrante do processo de ensino. Através da exploração de um programa baseado em meditações de atenção plena (do tipo *Mindfull Basic Interventions*, MBI's) pretende-se estudar os efeitos do *mindfulness* na capacidade de atenção e consciência, durante o processo de aprendizagem no contexto de sala de aula. Neste sentido, foi realizado um levantamento junto dos alunos da classe de Canto e da Classe de Conjunto (Coro), através da ferramenta- questionário diagnóstico, de forma a conhecer as suas vulnerabilidades no aspeto da autoconsciência mental e física, autojulgamento e consciência dos seus pares e do próprio. Posteriormente, após análise dos respetivos questionários, foram preparados os conteúdos de acordo com as necessidades de cada aluna da classe de canto e com os alunos de classe de conjunto as necessidades do grupo em geral. Construindo meditações guiadas de 3 minutos com guiões intuitivos para que a cada aula, cada aluno fosse tendo consciência destes aspetos. A avaliação foi realizada atendendo a um novo questionário – questionário pós-teste, e por meio de observação das performances, ajustada por um guião de observação. Os resultados obtidos demonstraram que a prática do *Mindfulness* promove a diminuição do stress, incrementa a autoconfiança e intensifica a empatia. Do ponto de vista físico, verifica-se uma progressão da consciência da respiração técnica e emocional.

**Palavras-Chave:** *mindfulness*, ensino, respiração, canto, música.

## Abstract

This report, presented within the scope of the Professional Practice I and II and Pedagogical Intervention Project (PIP) curricular units, is carried out within the context of the Master in Music Teaching, at the Escola das Artes of the Catholic University of Porto, being implemented in the hosting entity, Academia de Música de Vila Verde (AMVV), during the 2021/2022 school year. This report aims to present the activities developed in the initiation to the practice of supervised teaching, in the area of specialization of teaching Instrument (Singing) and Ensemble Class (Choir), in the research applied to the construction, elaboration, implementation and evaluation of a PIP, under the scientific guidance of Professor Sofia Serra.

With the implementation of the PIP, under the theme: “The impact of meditation on the well-being of the singing student and on their inter and intrapersonal relationship with colleagues and teachers”, the main objective is to experiment and base the practices of Mindfulness in singing students in the classroom context, as an integral part of the teaching process. Through the exploration of a program based on mindfulness meditations (Mindful Basic Interventions type, MBI’s) it is intended to teach students to connect with themselves and with their thoughts as they are, realizing how their emotions can affect your body. In this sense, a survey was carried out among the students of the Singing Class and Ensemble Class (Choir), through the diagnostic tool-questionnaire, in order to know their vulnerabilities in the aspect of mental and physical self-awareness, self-judgment and awareness of their peers and himself. Subsequently, after analyzing the respective questionnaires, the contents were prepared according to the needs of each student in the singing class and with the students in the group class, the needs of the group in general. Building 3-minute guided meditations with intuitive scripts so that each class, each student was aware of these aspects. The evaluation was carried out using a new post-test questionnaire and through observation of performances, adjusted by an observation guide. The results showed that the practice of Mindfulness promotes a reduction in stress, increases self-confidence and intensifies empathy. From a physical point of view, there is a progression of awareness of technical and emotional breathing.

**Keywords:** *Mindfulness*, teaching, singing, breath, music.

## Introdução

O meu interesse por esta temática surge, na tentativa de compreender de que forma posso contribuir para melhorar a performance e o rendimento dos alunos, quer em contexto de sala de aula, bem como na performance, assim como a relação intra e interpessoal entre colegas e professor, através do desenvolvimento das competências da atenção plena.

Segundo o programa de Educação Estética e Artística da Direção Geral da Educação, assenta as artes em 4 finalidades: 1. Elevar; 2. Valorizar; 3. Criar; 4. Assegurar. Enquanto docente do Ensino Artístico Especializado pretendo desenvolver, ajustar e transformar as práticas educativas da escola de hoje através da arte e do seu fortalecimento criativo a nível pessoal e social, através de novas descobertas e saberes. Acredito que o professor é o centro de mudança, e como tal, é urgente identificar as necessidades dos alunos e ter sensibilidade para a educação através da emoção.

“Eduque a emoção com inteligência. E o que é educar a emoção? É estimular o aluno a pensar antes de reagir, a não ter medo do medo, a ser líder de si mesmo, autor da sua história, a saber filtrar os estímulos stressantes e a trabalhar não apenas com factos lógicos e problemas concretos, mas também com as contradições da vida.” (Curry, 2004, p. 68)

Tendo em conta o stress que afeta as crianças e jovens da nossa sociedade, a educação através da emoção usando as práticas do *mindfulness*, são um recurso interior que, para além de melhorarem o ambiente de aprendizagem, é indispensável para o equilíbrio emocional (Snel, 2018).

É evidente que o mundo atual coloca novos desafios à educação. Segundo o documento *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória* (PA) anexado no site da Direção Geral de Educação, a escola tem um papel preponderante na aprendizagem e desenvolvimento de competências para responder às exigências destes tempos acelerados e imprevisíveis. A escola tem um papel cada vez mais transversal e inclusivo. Um dos princípios do PA é a relação interpessoal que incentiva a capacidade de reconhecer, expressar e gerir emoções capazes para desenvolver a empatia e aplicando novas formas de estar e participar na sociedade, também a consciência e domínio do corpo, tendo consciência de si próprios por forma a estabelecer consigo mesmo e com os outros uma relação harmoniosa e saudável e, por fim, a sensibilidade estética e artística que visa o desenvolvimento da expressividade pessoal e social.

Por tudo isto, cultivar a aprendizagem da atenção plena nas escolas pode ajudar as crianças e os jovens a estarem mais orientados acerca dos seus pensamentos. E através da respiração, ensinar que esta é uma aliada muito útil que nos conduz à calma. As crianças são por natureza conscientes do momento presente, mas à medida que vão crescendo passando a adolescentes e depois a adultos, se não

reforçarem e promoverem a prática do *mindfulness*, perdem-se nos pensamentos e nas preocupações do passado e futuro. É essencial para a aprendizagem o cultivo desta prática regular.

“Aprender a praticar *mindfulness* e, em seguida, usá-lo em todas os aspetos da nossa vida, de acordo com as necessidades, é algo semelhante a aprender como afinar um instrumento musical antes de o tocar.” (Snel, 2018, p.17)

Este Relatório está organizado em duas partes: na **Parte I**, é apresentado o enquadramento e a descrição da prática profissional, realizada no ano letivo (2021-2022) na AMVV, o enquadramento contextual da intervenção, na qual é realizada a descrição da instituição de acolhimento, dos alunos individuais de canto, do grupo de classe de conjunto e dos seus participantes que constituíram o foco do projeto e os resultados obtidos; Na **Parte II** é relatado o Plano de Intervenção Pedagógica, intitulado “O impacto da meditação no bem-estar do aluno de canto e na sua relação inter e intrapessoal com colegas e professores”, em formato científico, implementado na AMVV durante o 2º período do respetivo ano letivo, este encontra-se dividido em 5 partes: enquadramento; fundamentação teórica; metodologia; apresentação e discussão dos resultados e conclusões.

# PARTE I – PRÁTICA PROFISSIONAL

## Enquadramento

### 1.1 Entidade acolhedora

A minha prática pedagógica foi desenvolvida na Academia de Música de Vila Verde. Esta Instituição está inserida na rede de escolas do Ensino Artístico Particular e Cooperativo, de estabelecimentos de ensino vocacional de música. A academia foi fundada em 1982 enquanto Escola de Música, passando a Academia de Música de ensino oficial em 2007, após despacho definitivo DREN/nº186 por parte do Ministério da Educação. Está sediada no Centro de Artes e Cultura de Vila Verde, na Rua Prof. Machado Vilela, um edifício de grande valor histórico e arquitetónico. O edifício dispõe de 15 salas de aula, uma sala de reuniões, uma sala de convívio, receção, secretaria, uma sala de direção e um auditório.

Atualmente a Instituição ministra os cursos de Pré-escolar e Jardim de Infância; Curso de Iniciação; Curso Básico e Secundário em regime articulado e supletivo; e Curso Livre. São lecionados cursos nas áreas de canto, clarinete, flauta transversal, formação musical, guitarra, oboé, órgão, percussão, classe de conjunto, piano, saxofone, trombone, trompete, trompa, viola d’arco, violino, violoncelo e contrabaixo.

O Corpo Docente é constituído por 27 professores e o Pessoal não Docente é constituído por 8 funcionários permanentes.

É uma instituição de cariz associativo, tendo como objetivos a promoção da difusão e sensibilização da cultura e da música, proporcionando uma formação sólida e capaz de preparar os alunos para seguirem os seus estudos musicais.

### 1.2 Percurso profissional anterior à Prática Profissional

Iniciei os meus estudos musicais no Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga. Licencieme em canto lírico pelo Conservatório Superior de Música de Vigo, sob a orientação da soprano Teresa Novoa e do pianista Alejo Amoedo. Frequentei o mestrado em performance na Universidade de Aveiro inserida na classe de canto Professora Isabel Alcobia. Estendi a minha formação lírica com a soprano Susy Dardo e o pianista Paolo Grosa, em Turim, Itália, apresentando-me em ópera, concerto e recital, com a companhia lírica “Vissi d’arte”. Em ópera debutei como; Belinda da ópera “Dido e Eneas” de H. Purcell, no auditório Martin Códax de Vigo; Fiordiligi de “Cosi fan tutte” de W.A.Mozart no Teatro Salone di Italia em Poirino- Turim, Itália, e no Auditório Martin Códax de Vigo; Donna Anna da ópera

“Don Giovanni” de Mozart sob a direção do Maestro Pedro Amaral e a orquestra Metropolitana de Lisboa, no Fórum Luisa Todi (Setúbal) e Centro Cultural de Belém; Contessa di Almaviva em “Le Nozze di Figaro” de W.A.Mozart sob a direção do Maestro Pedro Amaral e a orquestra Metropolitana de Lisboa, no Fórum Luisa Todi (Setúbal) e Centro Cultural de Belém e no Teatro Thalia (Lisboa). Em Zarzuela com “Las de Cain” de Pablo Sorozabal, no Auditório Martin Códax de Vigo. Em 2020, 2022 e 2023 interpretei Violetta da ópera “La Traviata” de Verdi, com a orquestra de Câmara da companhia lírica Opera de Bolso, sob a direção do maestro António Sérgio Ferreira.

Em Concerto Sinfónico cantei “David” de Stephen Melilo, sob a direção do Maestro Javier Viceiro, no auditório Martin Códax de Vigo; com a Orquestra Nacional de Jovens no Festival de Música da Figueira da Foz, “Carmina Burana” de Carl Orff, sob direção do maestro Pedro Neves; 9ª Sinfonia de Beethoven no Teatro Circo em Braga, sob a direção do Maestro António Batista e no Grande Auditório do Centro Cultural de Belém sob a direção do Maestro Garry Walker.

No âmbito da Música Sacra cantei “Stabat Mater” de G.B. Pergolesi; o motete “Exultate Jubilate” de W.A.Mozart; “Glória” de A. Vivaldi; a cantata “Jauchzet Gott in allen Landen” de J.S.Bach e a oratória “Lobet Gott in seinen Reichen” de J.S.Bach sob a direção do maestro Hans-Cristoph Rademann no pequeno auditório do Centro Cultural de Belém; “Glória “ de Poulenc e “Stabat Mater” de Rossini sob direção do Maestro Pedro Neves , coro do Teatro Nacional de São Carlos e Orquestra Sinfónica Portuguesa no Teatro José Lúcio da Silva em Leiria; Requiem de Verdi sob a direção do maestro António Vassalo Lourenço e a Orquestra Filarmonia das Beiras, no Ciclo de Requiem no Convento de S.Francisco em Coimbra nos anos 2017 e 2018; “Exultate Jubilate” de Mozart com a orquestra Filarmonia das Beiras com direção do maestro António Vassalo Lourenço, em 2019.

Fui vencedora do Concurso Jovens Músicos “David Russel” em Vigo, Espanha e obtive o 2º prémio e prémio de melhor interpretação de Lied na 8ª edição do Concurso de Canto da Fundação Rotária Portuguesa; fui finalista do Concurso “Totti dal Monte” ,no Teatro Comunale di Treviso, Itália; Concurso de canto desenvolvido pela Associação Rotária Portuguesa (Teatro San Luiz em Lisboa, e no Pequeno Auditório do Centro Cultural de Belém em Lisboa), e também no Concurso Internacional de ópera (Teatro São Carlos em Lisboa) com a Orquestra Sinfónica Portuguesa.

Trabalho ativamente em diversas produções artísticas com as companhias líricas: “Opera intermezzo”, “Opera de Bolso” e “Imagin-art”.

Enquanto docente, desde o ano 2009, lecionei as disciplinas de Canto e Classe de Conjunto - Coro, nas seguintes instituições: Academia de Música de Vila Verde, Conservatório de Música e Dança de Arcos de Valdevez e Colégio D. Diogo de Sousa.

Atualmente leciono o Curso Básico de Canto, na AMVV, tendo já realizado vários projetos, audições escolares, audições de classe e concertos.

Exerço ainda as funções de Diretora Pedagógica, desde 2014, no Conservatório de Música e Dança de Arcos de Valdevez, do qual sou membro fundador.

### 1.3 Área do estágio / prática profissional

A minha prática profissional realizou-se na área de Instrumento – Canto e Classes de Conjunto, no ano letivo 2021/2022, na AMVV. Foi supervisionada por dois orientadores: a orientadora científica, Professora Doutora Sofia Serra e o orientador pedagógico cooperante, professor António Oliveira. O total das aulas dadas e assistidas foram treze, sendo três dadas por mim e assistidas pelos orientadores científico e cooperante em conjunto; dez dadas pelo orientador cooperante, professor de Classe de Conjunto da AMVV, e assistidas por mim. O orientador pedagógico cooperante assistiu a todas as aulas dadas por mim durante toda a prática profissional.

### 1.4 Experiência prévia na instituição

A AMVV é uma instituição de ensino da qual faço parte do corpo docente há 14 anos, tendo, portanto, uma relação muito próxima com toda a comunidade educativa. Já fiz parte tanto da Direção Pedagógica como do Conselho Pedagógico, tendo a cargo a coordenação do departamento de Classes de Conjunto e Canto, o que me permitiu estar bastante envolvida no projeto educativo e em toda a dinâmica e funcionamento da escola. Durante estes anos tive oportunidade de promover e participar em vários projetos extracurriculares, em parcerias entre a AMVV, a Escola Básica Monsenhor Elísio Araújo, a Escola Básica de Vila Verde e Escola Básica de Moure e Ribeira do Neiva, bem como com a Câmara Municipal de Vila Verde.

## Descrição detalhada

### 2.1. Contextualização da prática profissional no projeto educativo da escola acolhedora

Como refere o próprio Projeto Educativo da AMVV, um dos princípios orientadores desta instituição escolar é o “entendimento do aluno enquanto indivíduo, apelando à sua formação nos domínios socioculturais e desenvolvimento das suas capacidades;” bem como “a promoção da qualidade de ensino, na perspetiva da formação integral dos alunos;” (Projeto Educativo AMVV, p.45).

Desta forma, a prática profissional que efetuei na AMVV esteve contextualizada no projeto educativo da escola, na disciplina de Instrumento - Canto, e Classe de Conjunto – Coro, pertencente ao Departamento de Classes de Conjunto e Canto do qual fazem parte as seguintes disciplinas: Canto, Coro, Ensemble de Saxofones., Orquestra de Sopros, Orquestra de Cordas, Ensemble de Clarinetes, Ensemble de Guitarras e Orquestra Sinfónica. O professor trabalha com seres humanos em crescimento, cuidando, por isso do desenvolvimento destes e tendo como o seu objetivo principal a promoção da aprendizagem e desenvolvimento harmonioso dos mais jovens. Os aspetos relacionais estão, portanto, na base do seu trabalho, pretendendo estimular a curiosidade e a motivação do aluno bem como o seu interesse em aprender. Sendo assim, a relação afetiva entre professor e aluno é fundamental para que estes objetivos sejam alcançados. Em parte, o comportamento dos alunos acaba por ser o reflexo das competências relacionais do professor e da forma como este os envolve na sua própria aprendizagem (Freire, 1994). Quando os professores não possuem recursos para gerir eficazmente os desafios sociais e emocionais dentro do contexto de sala de aula, as crianças estarão sujeitas a apresentar níveis mais baixos de comportamento e desempenho (Marzano, & Pickering, 2003).

Um professor que apresenta boas competências socio emocionais, terá mais facilidade em compreender e gerir as suas próprias emoções e comportamentos, assim como os dos seus alunos, adotando uma postura mais assertiva, empática e encorajadora, incentivando a cooperação entre os colegas e atuando como modelo para a comunicação. Deste modo, os relacionamentos dos alunos com os seus professores, bem como os seus sentimentos de conexão com a escola, estão relacionados com a competência social escolar e com a saúde mental (Jennings & Greenberg, 2009).

### 2.2 Objetivos da prática profissional, do ponto de vista da estagiária e da escola

É de extrema importância para a escola onde leciono que os seus professores sejam habilitados, dinâmicos e que invistam na sua formação ao longo da vida, para que

possam proporcionar aos seus alunos um ensino de qualidade e dessa forma elevar a qualidade da escola.

Quando decidi frequentar o Mestrado de Ensino de Música, foi, acima de tudo, com o objetivo de

obter a profissionalização para a prática docente, no entanto, o meu gosto pela docência motiva-me a estar atualizada e com a expectativa de aperfeiçoar competências, de forma a proporcionar aos meus alunos um ensino de qualidade e inovador. Inevitavelmente, sinto que sou uma professora mais consciente e completa, valorizando as teorias atuais de educação e procurando aplicá-las na minha prática docente, através de métodos eficazes, para irem ao encontro das necessidades e interesses dos meus alunos. Intrínsecas ao desafio de uma sociedade marcada pela diversidade cultural e social e onde a saúde mental e o bem-estar são fundamentais para o desenvolvimento pessoal e interpessoal do ser humano, torna-se necessário capacitar os professores para a promoção e prevenção da sua saúde e bem-estar, contribuindo também para que estes sejam um modelo positivo para o aluno no que se refere às competências socio emocionais, desenvolvendo relações solidárias, encorajadoras, incentivando a cooperação entre estudantes, e sua motivação intrínseca (Jennings & Greenberg, 2009).

Comprometi-me, desta forma, a fortalecer-me como docente face às várias mudanças e necessidades do ensino atual.

### 2.3. Estratégias planeadas para alcançar os objetivos da prática profissional

Durante o ano letivo, 2021/2022, procurei aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do Mestrado em Ensino de Música, nomeadamente nas disciplinas da área da pedagogia e da didática. Além disso, assistir às aulas de Classe de Conjunto e Instrumento, lecionadas pelo meu coordenador cooperante

e observar as estratégias usadas, foi um grande benefício para mim. Como fator fundamental para a melhoria das minhas práticas, destaco as sugestões de melhoria facultadas pela orientadora científica e pelo orientador cooperante. Com vista a alcançar os objetivos da prática profissional elaborei algumas estratégias, desenvolvidas com base nas necessidades apresentadas pelos meus alunos:

Planificações tendo em conta as necessidades específicas de cada aluno; Dar conhecimento ao aluno do plano da aula; Grelhas de autoavaliação para os alunos; Reflexão, autocrítica e recurso a novas estratégias sobre as aprendizagens dos alunos; Diferenciação pedagógica; Desenvolvimento de estratégias capazes de ajudar os alunos a ultrapassarem as suas necessidades e dificuldades; Inclusão; Qualidade da relação intra e interpessoal, reforço positivo e diálogo reflexivo em conjunto; Envolvimento dos Encarregados de Educação e familiares nas tarefas propostas; Uso de tecnologias; Criação de momentos performativos; Prática da meditação em sala de aula.

Ao longo da prática profissional, entre as diversas estratégias planeadas para alcançar os objetivos, destaco a utilização da prática da meditação em sala de aula: Com vista a desenvolver e fortalecer o foco e atenção através da respiração, assim como estimular a empatia e a compaixão.

Esta estratégia será desenvolvida na segunda parte deste relatório e serão apresentados os resultados da sua aplicação.

## 2.4. Caracterização das turmas lecionadas

A minha classe de Canto é constituída por 6 alunas do sexo feminino, distribuídas pelos 5 graus do Curso básico de música. Os alunos das turmas de classe de conjunto, são no total 45 alunos, estão divididos em duas turmas. Por um lado, 29 alunos da turma do 1º grau (5º ano de escolaridade) e os restantes 16 alunos da turma do 3º grau (7º ano de escolaridade) que frequentam o ensino básico de música- 2º e 3º ciclo, da Academia de Música de Vila Verde (AMVV) em Regime Articulado com a Escola Básica de Vila Verde e a Escola Básica Monsenhor Elísio Araújo

## 2.5. Registo das aulas dadas e assistidas

Conforme está definido no regulamento da Prática profissional do Mestrado em Ensino de Música da Universidade Católica Portuguesa, durante a minha prática profissional tive três aulas assistidas.

As aulas foram previamente marcadas em articulação com a minha orientadora científica e o meu orientador cooperante e com o consentimento do Diretor Pedagógico da AMVV. Do mesmo modo, tive ainda oportunidade de assistir a dez aulas de Instrumento, lecionadas pelo meu orientador cooperante, o professor António Oliveira.

O registo das aulas dadas e assistidas encontra-se na Tabela 1 e Tabela 2, respetivamente.

Aula	Data	Aluno /Turma	Curso	Regime	Grau	Duração
1ª	03/02/2022	A1	Básico de canto	Articulado	4º	45 minutos
2ª	03/02/2022	AC	Básico	Articulado	3º e 4º	45 minutos
3ª	28/04/2022	A1	Básico de canto	Articulado	4º	45 minutos
4ª	28/04/2022	AC	Básico	Articulado	3º e 4º	45 minutos

*Tabela 1: Registo das aulas dadas*

Aula	Data	Aluno/Turma	Curso	Regime	Grau	Duração
1ª	21/10/2021	Instrumento - Violoncelo	Básico	Articulado	2º	45 minutos
2ª	28/10/2021	Instrumento-Violoncelo	Básico	Articulado	2º	45 minutos
3ª	25/11/2021	Instrumento-Violoncelo	Básico	Articulado	4º	45 minutos
4ª	01/12/2021	Instrumento-Violoncelo	Básico	Articulado	4º	45 minutos
5ª	03/03/2022	Instrumento-Violoncelo	Básico	Articulado	3º	45 minutos
6ª	10/03/2022	Instrumento-Violoncelo	Básico	Articulado	3º	45 minutos
7ª	24/03/2022	Instrumento-Violoncelo	Básico	Articulado	5º	45 minutos
8ª	31/03/2022	Instrumento-Violoncelo	Básico	Articulado	5º	45 minutos
9ª	21/04/2022	Instrumento-Violoncelo	Básico	Articulado	2º	45 minutos
10ª	05/05/2022	Instrumento-Violoncelo	Básico	Articulado	2º	45 minutos

*Tabela 2: Registro das aulas assistidas*

## 2.6. Planificações das aulas dadas

Seguindo o modelo, anteriormente facultado e praticado durante o primeiro ano de mestrado, da UCP, as planificações foram desenvolvidas de acordo com o programa curricular da AMVV.

Sobre o ato de planificar, de acordo com Zabalza (2000), planificar “trata-se de converter uma ideia ou um propósito num curso de ação.” (p.47)

Planear é uma prática constante que o professor realiza todos os dias. Uma planificação bem estruturada não significa que a atividade corra como está planificada, pois a planificação é uma ótima forma de organizar e planear as estratégias escolhidas pelo professor, podendo sempre ser alterada conforme o decorrer da aula. Lusignan e Goupil (como citado em Lopes e Silva, 2009) referem que a planificação ocupa um lugar essencial no ensino, dado que permite ao professor estabelecer a relação entre o programa da sua disciplina e os alunos, ou seja, entre o que tem de ensinar e a aprendizagem no contexto da sua sala de aula. (p.47)

Desta forma, na realização das planificações das aulas lecionadas (Anexo A), pude conhecer melhor os meus alunos e contribuir para uma base sólida na tomada de decisões sobre o roteiro de atividades a realizar em aula.

Também me obrigou a refletir e formular objetivos específicos, nas aprendizagens dos alunos, assim como observar e gerir esse processo, permitindo-me, ainda, analisar e tomar consciência acerca das minhas estratégias de ensino implementadas e de que forma contribuíram positiva ou negativamente. Apresentei os objetivos de aprendizagem e as metas que os alunos devem atingir de uma forma clara, expondo os descritores de nível de desempenho. Através da avaliação formativa e do feedback contínuo, pude orientá-los para que se possam autoavaliar e também autorregular o seu percurso sem dificuldade,

por forma a estimular o seu pensamento crítico e reflexivo e assim promover e estimular a sua autonomia e autoconhecimento.

## 2.7. Elaboração de materiais pedagógicos e didáticos

São necessárias novas perspetivas e estratégias, para além da minha própria experiência e conhecimento, capazes de desenvolver e reforçar o ensino e a aprendizagem de forma adequada a cada contexto. (Roldão, 2009, p. 30)

Os materiais didáticos são instrumentos pedagógicos que interferem diretamente no processo de ensino-aprendizagem e que têm por objetivo apoiar o processo de transmissão de conhecimento de forma mais eficaz. Desta forma, cada material apresentado em aula é ajustado às diferentes realidades e níveis de aprendizagem dos alunos. O uso de materiais com recursos visuais, como as partituras e livros de apoio à aprendizagem, são fundamentais para o desenvolvimento da leitura e interpretação musical, também os recursos a tecnologias de informação e comunicação tais como os recursos digitais auditivos e audiovisuais. Através da gravação da aula os alunos podem fazer um estudo em casa mais orientado, facilitando assim a evolução do estudo do instrumento; os recursos digitais audiovisuais, através de gravação de vídeo das aulas e dos momentos performativos, os alunos podem desenvolver o pensamento crítico e regular as suas aprendizagens.

Todos estes materiais revelaram-se, na minha prática pedagógica, essenciais não só na motivação dos alunos, mas também como um recurso material didático muito eficaz.

“Vivemos numa sociedade que vê, ouve e consome cada vez mais tecnologia. Por isso, questiona-se qual o papel das novas tecnologias em educação musical junto de alunos e professores.” (Gouveia, 2015)

Também através do acesso a tecnologias de comunicação, a articulação com os encarregados de educação, torna-se mais direta e veloz, criando uma maior coesão por ambas as partes, e a possibilidade de o encarregado de educação acompanhar mais facilmente o trabalho realizado durante as aulas e até auxiliarem os educandos na regulação do estudo em casa.

Através da utilização de jogos musicais, nas aulas de Classe de conjunto (coro), promovo a motivação dos alunos para a aprendizagem e reforço a autoestima, a criatividade e a improvisação, assim como as relações positivas entre o professor, os alunos e seus pares. Martins (1998) afirma que os psicólogos são unânimes em pensar que através dos jogos as crianças se exprimem mais livremente, uma vez que o lúdico é uma característica própria do período de desenvolvimento infantil e “ativa o desdobramento embriológico dos processos corporais, mentais e artísticos”. (Martins, 1998, p.39)

Por último, destaco a meditação em sala de aula- desenvolvida no âmbito do meu projeto de intervenção pedagógica, descrito na segunda parte deste relatório – que consiste em explorar o efeito de um programa baseado em meditações de atenção plena do tipo *MBSR*.

## 2.8. Relacionamento com os Encarregados de Educação

De acordo com o artigo 43º do Estatuto do Aluno, os pais ou encarregados de educação têm a responsabilidade de dirigirem a educação dos seus filhos. É, portanto, da obrigação dos pais:

Acompanhar a vida escolar dos filhos;

Garantir que os direitos e deveres dos filhos são cumpridos;

Respeitar a autoridade dos professores;

Contribuir para o apuramento correto dos factos em procedimento de índole disciplinar;

Comparecer na escola sempre que for chamado;

A participação dos Encarregados de Educação na vida escolar dos seus educandos é um direito consignado na Lei. Neste sentido envolvi os EE no acompanhamento dos processos avaliativos tais como provas e audições, incentivando o acompanhamento no estudo em casa. Um dos fatores determinantes para que a criança prossiga com o estudo do instrumento é o envolvimento dos EE no processo de ensino, aprendizagem e avaliação. Desta forma, procuro estabelecer uma articulação direta e eficaz, capaz de envolver os EE na responsabilidade dos objetivos propostos para o seu educando. A relação da família com a escola é integradora e dinamizadora, e contribui determinadamente para o sucesso escolar do educando. Citando Simão, a motivação "deve ser entendida como um meio para alcançar o sucesso escolar, e para cumprir tal premissa o aluno deve sentir em casa e na escola um ambiente favorável ao seu interesse pessoal" (2005, p.10).

São vários os estudos que asseguram que a participação dos pais na vida escolar dos filhos é de extrema importância, e que esta influência positivamente quer o desenvolvimento escolar dos filhos, quer o processo ensino-aprendizagem assim como a relação pais-filhos, mas também a relação com o professor (Bento, A., Mendes, G., & Pacheco, D. (2016). Comer (cit. In Pereira, 2011) menciona que, quando os pais têm uma relação positiva com os professores, eles podem ajudar os filhos a terem um comportamento correto na escola; Quando as escolas têm programas de parceria bem desenvolvidos, como é o caso da AMVV que promove imensas atividades com envolvimento ativo dos EE, mesmo as famílias mais afastadas se envolvem e os alunos revelam-se mais motivados e positivos em relação à escola e à aprendizagem e com melhorias ao nível da atenção, do comportamento, na realização dos trabalhos de casa, permitindo que os alunos aprendam e cresçam, influenciados e apoiados pelas suas famílias e pelos seus professores.

## 2.9. Integração no grupo profissional

A AMVV é uma instituição de ensino da qual faço parte do corpo docente desde 2009 tendo, portanto, uma relação muito próxima com toda a comunidade educativa. Também por integrar tanto a Direção Pedagógica como o Conselho Pedagógico, tendo a cargo a coordenação do departamento de Classes de Conjunto e Canto, permitiu-me estar bastante envolvida no projeto educativo e em toda a dinâmica e funcionamento da escola. Durante estes anos tive oportunidade de me integrar sempre muito tanto com o meu departamento como com os restantes colegas docentes. O privilégio e o cuidado de trabalhar em colaboração com os meus colegas com objetivos comuns e onde as competências individuais são potenciadas, distinguindo assim o desenvolvimento profissional de cada um e também o da escola.

Lima (2002) refere que existe colaboração quando “cada individuo participa com a sua parte num empreendimento comum, cujo resultado beneficia todas as pessoas envolvidas” e em que “a responsabilidade pelo processo é partilhada e as decisões críticas são tomadas conjuntamente” (p.46).

É neste espírito que procuro colaborar de forma construtiva e contínua, assente no apoio mútuo entre colegas, através de diferentes perspetivas, partilha de experiências, motivação e observação. Desta forma, contribuo e participo com todo o corpo docente, alunos e encarregados de educação pois, através desta estratégia, se consegue uma equipa mais unida e confiante. Ao deixarmos para trás o individualismo, atingimos uma maior integração, assumindo-nos como parte ativa do todo coletivo. Aprendemos na partilha e no confronto com os outros.

## 2.10. Comentários das aulas assistidas

As grelhas de observação referentes às aulas assistidas pela Orientadora Científica e pelo Orientador Pedagógico Cooperante podem ser consultadas no Anexo B.

Após as aulas assistidas, seguiu-se uma reflexão acerca da minha prática pedagógica, salientando os pontos fortes e os aspetos a melhorar que procederam esta reflexão.

Na primeira aula supervisionada (03/02/2022), referente à disciplina de Instrumento – Canto, o feedback dos Orientadores foi bastante positivo, tendo-se salientado a boa planificação e gestão do tempo; o cumprimento dos objetivos propostos e eficácia das práticas assim como a pertinência das atividades realizadas. Dos aspetos a melhorar, foi referido aperfeiçoar e atualizar o equipamento didático de forma a cativar mais a aluna.

Na segunda aula supervisionada (27/04/2022), referente à disciplina de Canto, os orientadores científico e cooperante referiram que os aspetos a melhorar em relação à primeira aula assistida, foram retificados, salientando a atualização dos equipamentos e recursos didáticos utilizados em aula.

Na primeira aula supervisionada (03/02/2022), referente à disciplina de Classes de Conjunto – Coro, o feedback dos Orientadores foi muito positivo. Salientando a tabela de avaliação dos alunos como bem conciliada com os objetivos da aula e boa estrutura na estratégia da aula e sequências de aprendizagem. Nos aspetos a melhorar foi aconselhada a personalização e o feedback mais direcional entre os diferentes alunos. Na segunda aula supervisionada (27/04/2022), referente à disciplina de Classes de Conjunto – Coro, os orientadores científico e cooperante referiram que os aspetos a melhorar em relação à primeira aula assistida, foram retificados podendo ainda melhorar a estratégia de avaliação recorrendo à oralidade e partilha em grupo.

### 2.11. Reflexão sobre os resultados obtidos pelos alunos

Concluído o Estágio Profissional realizado ao longo do ano letivo de 2021/2022 na AMVV, com o acompanhamento do Orientador Cooperante Professor António Oliveira, e a orientação da Professora Doutora Sofia Serra, o balanço final é muito positivo. Uma vez terminado o Projeto de Intervenção, é possível agora, realizar uma análise refletida acerca dos resultados obtidos e responder às Questões de Investigação que foram formuladas no início do PIP.

Nas Questões de Investigação, no qual se centrou o Projeto de Intervenção, é possível refletir a questão principal que foi colocada e concluir:

- Terá a meditação impacto na relação também com o professor?

Foi possível apurar que a prática da meditação em sala de aula contribuiu para a otimização da aprendizagem dos alunos de Canto e de Classe de Conjunto- Coro, no sentido em que foi possível criar condições para que se estabeleça um ambiente tranquilo de sala de aula, em que a atenção e consciência dos alunos foi estimulada através da prática regular do *mindfulness*.

Assim sendo, as aulas de canto e classe de conjunto – coro, tornaram-se mais produtivas, o comportamento do grupo melhorou consideravelmente, conseguindo um maior foco no trabalho a desenvolver. A relação de proximidade e confiança entre o professor e colegas também se refletiu bastante. Por outro lado, fatores como o stress e a ansiedade também se revelaram reduzidos, principalmente nos momentos de performance e avaliações.

Apesar das limitações metodológicas do PIP e de serem necessários mais estudos,

para aprofundar o real impacto do *mindfulness* nos alunos de canto do Ensino Artístico Especializado, os resultados obtidos determinam que existem melhorias significativas na otimização da aprendizagem dos alunos de canto.

Para além da questão principal o PIP teve como base questões subsequentes:

- Influenciará a sua confiança no professor e colegas através da partilha das suas observações internas (corpo e mente) e externas (ambiente em redor)?

A prática do *mindfulness* nas aulas de canto, enquanto ferramenta pedagógica, faz todo sentido pois ajuda o aluno a controlar os níveis de ansiedade, o foco e ajudar no bem-estar, quer em contexto de sala de aula ou em momentos importantes como audições e provas, tal como foi observado durante a intervenção pedagógica. A implementação da meditação em sala de aula como parte integrante da planificação de aula, ensina o aluno a cultivar uma maior consciência do eu e uma maior consciência dos outros e do mundo, tanto a nível interior como exterior. Ensina os alunos a prestar atenção e a estar focado, a concentrar-se, a saber ouvir e apreender, a criar uma relação saudável com eles próprios, do ponto de vista mental e emocional, e com o professor e colegas. (Snel, 2010)

- Reforçará de forma mais consciente os seus pensamentos e observações?

A introdução a meditação em aula no estudo do canto, é benéfico no alívio da tensão e julgamentos internos, servindo de recurso interior profundo através do pensamento e observações internas mais atentas e conscientes. Esta prática não é apenas um complemento para melhorar o ambiente de aprendizagem ou promover o relaxamento, é indispensável para a aprendizagem ideal em doses de equilíbrio emocional. Tal como afirma Zinn (2022) o cultivo do *mindfulness* caminha para uma nova era da ciência da mente, através desta prática reconhecemos que o que está na mente pode ter uma maior influência no nosso sentido de bem-estar. Zinn define o *mindfulness* como *a consciência que emerge de prestar atenção intencionalmente ao momento presente e sem julgamento* (2022, pg.25).

Por tudo isto, pensando na perspetiva das aulas de canto, foram visíveis os benefícios durante a intervenção do PIP, além dos dados obtidos pelos questionários realizados foi possível corroborar a importância do *mindfulness* para a aprendizagem. Incentivando os alunos a transportar as aprendizagens dos exercícios realizados nas aulas de canto, poderá ser igualmente vantajoso para o seu estudo individual do instrumento e aplicar de forma transversal a toda a sua vida académica e pessoal.

- Terá impacto na aprendizagem do canto o desenvolvimento da atenção plena?

O *mindfulness* é a atenção plena que aparece quando prestamos atenção de forma intencional. Tendo em conta as crescentes provas da sua eficácia, cada vez mais professores procuram implementar a sua prática. É necessário para o sucesso dos alunos que estes saibam aprender a prestar atenção e a usá-la de forma mais consciente, de modo a potenciar a sua aprendizagem. Como tal, desenvolver a atenção plena é importante para o estudo do canto. Através dos inquéritos aos alunos de canto, os resultados indicaram que o *mindfulness* contribuiu para melhorar a sua aprendizagem do instrumento e a sua performance.

- Será importante o *mindfulness* na gestão emocional para o processo de aprendizagem do canto?

O *mindfulness* desempenha um contributo muito importante na gestão emocional da aprendizagem do canto. Durante as 12 semanas do PIP, foi possível verificar que ajudou os alunos na redução do stress e ansiedade, permitindo, desta forma, que o trabalho desenvolvido em sala de aula obtenha outro nível rendimento. Da mesma forma, que contribuiu para os momentos de performance, como as audições e provas, dotando os alunos de recursos que os possibilitem controlar a carga emocional inerente à exposição pública, ao autojulgamento, diminuindo a ansiedade e o stress e aumentando consideravelmente a autoconfiança, o foco para o momento presente e contribuindo para o seu bem-estar.

- A prática da meditação regular, ajudará o aluno de canto na atenção e desenvolvimento da respiração técnica e emocional?

O processo da respiração é muito importante para o *mindfulness*, tal como já foi mencionando no enquadramento teórico, é um elemento de enraizamento da atenção plena. Foi realçado no relatório do PIP, o protocolo *L2B*, onde um dos propósitos *centrais* é a busca da atenção plena através da respiração, ou seja, cada vez que o aluno presta atenção consciente à sua respiração, torna-se presente. a respiração é o reflexo de muitas coisas e através dela o aluno consegue perceber se está tenso, calmo ou inquieto. Por isso, quando o aluno observa o movimento da respiração, torna-se mais consciente do seu mundo interior, torna-se mais alerta para o aqui e agora. Tudo isto leva o aluno a concentrar-se e a conhecer-se.

Através das respostas aos inquéritos, concluo que o protocolo *L2B* aplicado aos exercícios de *mindfulness* ajudou os alunos a descontraír e a respirarem melhor, permitindo estarem mais atentos durante as aulas.

No que diz respeito ao processo de aprendizagem do canto, o tema da atenção na respiração emerge como base estruturante na prática do canto. A primeira aprendizagem que o professor deve assegurar é a do domínio do processo respiratório, merecendo uma atenção especial no trabalho desenvolvido sobre

o ensino desta atividade fonatória. Desta forma, evitar-se-á que os alunos se confrontem com problemas vocais ou dificuldades por ausência de domínio sobre a musculatura envolvida no processo respiratório. Estes problemas causam desmotivação e conduzem os alunos a uma execução vocal baseada em princípios e práticas fisiologicamente errados, pois são adquiridos sem a necessária interiorização sistemática dos mecanismos psico-musculares.

“A boa voz começa com uma boa respiração.” (Oliveira, 2000, pg. 11)

- Qual a opinião dos alunos sobre a meditação em sala de aula?

A opinião dos alunos sobre a prática da meditação em sala de aula foi unânime em considerarem como algo importante e beneficiador para a aprendizagem (anexo 12)

Apresentando as respostas dos inquéritos efetuados aos alunos de canto e classe de conjunto – coro, (anexo 12) significa que o PIP obteve um grande impacto junto dos mesmos. Para todos os alunos foi igualmente importante a introdução da meditação em sala de aula, descreveram que foi importante para obterem mais calma, foco, melhorar sua performance, atenção, concentração, aprendizagem, comportamento, ambiente de sala de aula, bem-estar, relação intra e interpessoal mais positiva com colegas e professor e aproveitamento (anexo 12).

Assim sendo, as respostas dos alunos reforçam a importância do PIP pela positiva, no qual permitiu obtenção de dados qualitativos importantes que permitiram avaliar o impacto da inclusão da meditação junto dos alunos de canto.

## 2.12. Identificação e descrição dos principais desafios da prática pedagógica e seus Resultados

Ao longo destes 14 anos como docente do Ensino Artístico Especializado, tenho-me deparado com vários desafios enquanto professora de canto. Com o passar dos anos, as novas gerações têm-se tornado cada vez mais exigentes, impacientes e dinâmicas, perdendo a motivação e o foco na aprendizagem. O que exige ao professor estar atualizado com novas habilidades e estratégias para conseguir dinamizar o processo de aprendizagem em sala de aula. Ter uma visão inclusiva, atuando com sensibilidade para com todos e cada um dos alunos no universo da sala de aula, é uma realidade desafiante como professora de canto. Outro dos principais desafios na atualidade é conseguir inserir a tecnologia dentro do ambiente educacional. Desta forma, tentei incluir material pedagógico tecnológico como por exemplo o uso do smartphone do aluno como ferramenta de trabalho, comunicação e de apoio ao estudo. É perceptível que grande parte dos alunos tendem a perder o interesse muito rápido nos objetivos, nesse sentido, para

conseguir captar a atenção do aluno no conteúdo da disciplina em contexto de sala de aula, esforço-me por ser muito dinâmica e variada na construção das planificações de aula. Outro objetivo a que me propus foi na procura de novas estratégias para a resolução dos problemas relacionados com ansiedade, falta de foco e stress. Através da aplicação do PIP verifiquei que os alunos se sentiram mais motivados e confiantes na aprendizagem. Posso concluir que, de forma bastante satisfatória, me consegui reinventar e ir superando estes desafios.

### 2.13. Breve descrição do projeto de intervenção pedagógica

O PIP, descrito na Parte II deste relatório, denominado “*O impacto da meditação no bem-estar do aluno de canto e na sua relação inter e intrapessoal com colegas e professores*”, foi realizado durante o segundo período do ano letivo 2021/2022, na AMVV.

O meu estudo teve como principal objetivo a experimentação e fundamentação das práticas de *Mindfulness* em estudantes de canto em contexto de sala de aula, como parte integrante do processo de ensino.

O presente estudo explorou o efeito de um programa baseado em meditações de atenção plena (do tipo *Mindful Basic Interventions*, MBI's) dos alunos da classe de canto (6 alunos) e das turmas de classe de conjunto (45 alunos), que frequentam o ensino básico de música- 2º e 3º ciclo, da Academia de Música de Vila Verde (AMVV). Com este projeto de intervenção pedagógica, pretende-se ensinar os alunos a conectarem-se consigo mesmos e com os seus pensamentos tal como são, percebendo como as suas emoções podem afetar o seu corpo. Através da meditação os alunos poderão criar hábitos individuais que serão um reflexo para a construção de uma mente mais consciente e calma.

Para o efeito, os alunos foram alvo de um estudo que decorreu por doze semanas, mais concretamente ao longo de todo o segundo trimestre do ano letivo, onde foram implementadas, no início de cada aula, antes da performance e da prova trimestral, uma mini-sessão de meditação. As duas últimas sessões (prova e audição) foram gravadas em vídeo para análise em grupo de discussão constituído por mim, por uma colega de canto da AMVV e por uma formadora de *Mindfulness* para Crianças. Antes e no final do projeto (doze semanas) o aluno preencheu um questionário diagnóstico e reflexivo.

Os resultados demonstraram que a prática do *Mindfulness* promoveu a diminuição do stress e do autojulgamento; o aumento da paciência e resiliência; o incremento da autoconfiança; a consciência da respiração técnica e emocional. O aluno evoluiu a sua relação intrapessoal e paralelamente a conexão interpessoal, entre aluno-professor e colegas, intensificando a confiança e empatia. Estes resultados serão apresentados em detalhe na segunda parte deste documento.

## Avaliação do percurso realizado

### 3.1 Autoavaliação

O meu percurso ao longo deste estágio, teve um impacto muito positivo no meu desenvolvimento enquanto docente, assim como a nível pessoal. Ao longo da minha prática pedagógica, procurei ter uma atitude ponderada, questionando as estratégias apenas na sala de aula de forma a compreender se estas se enquadravam nas necessidades e características de cada um dos meus alunos. Durante este processo foi-me permitido aprofundar e aplicar novas estratégias e novas metodologias de ensino de forma mais consciente e cuidada.

O acompanhamento, as sugestões, comentários e críticas elaborados pelos meus orientadores, permitiram-me analisar as minhas práticas de outra perspetiva e com outro rigor, conseguindo superar e aperfeiçoar inúmeras questões da minha prática pedagógica. Pude perceber a importância de construir planificações de aula bem estruturadas e a importância da avaliação. Deste modo, considero que consegui superar os desafios com que me deparei ao longo deste estágio, procurando agir sempre com profissionalismo, prudência e sensibilidade, evidenciando uma relação saudável e atenciosa com todos os alunos e seus encarregados de educação, assim como com os restantes professores e funcionários da AMVV.

Sabendo que a profissão docente requer uma aprendizagem persistente, dinâmica e ambiciosa, concluo com a certeza de que este estágio profissional me tornou numa professora e numa pessoa mais capaz, permitindo-me adquirir um conjunto de competências e ferramentas que hoje uso para delinear estratégias de ensino mais eficientes e, naturalmente, melhorar o processo de aprendizagem dos meus alunos. Contudo, é importante não esquecer as limitações metodológicas face aos resultados obtidos neste PIP, embora bastante positivos e promissores, são necessárias mais pesquisas sobre o tema, este estudo preliminar, na investigação do impacto da meditação no aluno de canto, fornece apenas uma contribuição importante para trabalhos futuros em que se consiga determinar a extensão dos efeitos e resultados do *mindfulness* e até procurar incluir esta prática como parte integrante das aprendizagens essenciais. Acompanhei e participei em diversas atividades da AMVV, como as audições, concertos e provas, sentindo que este PIP teve um impacto muito positivo, considero-me especialmente feliz com a relação de proximidade e de confiança que foi fortalecida com os meus alunos.

### 3.2 Coavaliação da prática pedagógica

Solicitei às minhas colegas de departamento, assim como ao Sr. Diretor Pedagógico da AMVV que emitissem um parecer acerca do meu desempenho profissional, no qual foi evidenciada a empatia, criatividade, dinamismo e responsabilidade com que encaro a docência, assim como a preocupação com o bem-estar de cada um dos alunos, de forma a proporcionar um clima de ensino favorável e agradável dentro da sala de aula. Foi também salientada a boa relação com toda a comunidade educativa assim como a disponibilidade para colaborar na dinâmica organizacional da escola e em todas as atividades propostas.

O orientador pedagógico cooperante, professor António Oliveira, emitiu um parecer onde salienta que reúno competências para a docência de Canto e Classe de Conjunto referindo que “a mestranda revelou sempre enorme competência profissional, integrando responsabilidade, empenho, dinamismo, criatividade, bem como uma excelente relação interpessoal com os alunos (...) Dentro da sala de aula revelou sempre uma enorme dedicação e entrega total à sua atividade profissional (...) Enquanto colega é um elemento ativo dentro da AMVV, tanto na organização de atividades internas como na participação dos seus alunos em atividades externas”. (Anexo 14) A orientadora científica, Professora Doutora Sofia Serra, emitiu um parecer onde declara que demonstrei competências aos níveis da “planificação, desenvolvimento de atividades, competências didáticas e estratégicas, relação pedagógica, saber científico e avaliação”. Referiu ainda que, ao longo da prática profissional demonstrei evolução perante as observações das aulas supervisionadas. (Anexo 13)

## Reflexão final

### 4.1 Síntese das principais aprendizagens efetuadas

A prática pedagógica é uma etapa essencial para a prática profissional de

qualquer estagiário, pois proporciona um progresso na construção de competências mais sólidas e atualizadas. Todo este percurso, foi para mim uma experiência estimulante e enriquecedora, tanto a nível profissional como pessoal.

Os alunos das turmas de classe de conjunto- coro, foram os mais desafiantes na implementação do PIP, por um lado por se tratar de turmas com muitos alunos e por outro por serem, na sua grande maioria, alunos do 1º grau. No entanto, apesar de algumas dificuldades no início do projeto, ambas as turmas se mostraram muito recetivas, salientando a curiosidade, o empenho e a vontade de aprender. Em relação às alunas de canto, foram incrivelmente colaborativas e empenhadas no desenrolar de todo o PIP.

Quanto à orientadora de estágio, Professora Doutora Sofia Serra, e orientador cooperante, Professor António Oliveira, foram ambos muito encorajadores, prestando apoio em tudo o que foi necessário, transmitindo-me força e segurança.

Tal como o previsto no número 4 do artigo 11º do Decreto-Lei nº 43 de 22 de fevereiro de 2007, as atividades integradas na componente de iniciação à prática profissional obedecem a determinadas regras, tendo todas elas sido plenamente cumpridas: a) Incluem a observação e colaboração em situações de educação e ensino e a prática de ensino supervisionada na sala de aula e na escola, correspondendo esta última ao estágio de natureza profissional, objeto de relatório final a que se refere a alínea b) do nº1 do artigo 20º do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março. (Diário da República n.º 59/2011, Série I de 2011-03-24.)

Para concluir, é de referir que os objetivos estabelecidos foram alcançados, tornando este estágio, de natureza profissional, de grande sucesso e valor. A preparação e desenvolvimento de competências dos educandos foi bem desenvolvida assim como o conjunto de exigências do desempenho docente, atendendo sempre, a preocupação primordial e constante, para a promoção da qualidade de ensino.

## 4.2 Perspetiva crítica acerca do desempenho

No decorrer da prática profissional, adquiri várias competências tanto do ponto de vista profissional como pessoal. Analisando os comentários efetuados pelos orientadores (expostos

nos guiões de observação de práticas pedagógicas disponíveis no anexo 9, e fazendo uma autoavaliação crítica do meu desempenho, posso destacar os seguintes pontos positivos e pontos a melhorar da minha prática pedagógica:

- Pontos fortes: planificação adequada das aulas (bem estruturada, boa organização e explicitação dos objetivos a alcançar em cada aula); utilização de estratégias diferenciadas e adaptadas às necessidades de cada aluno; reforço positivo (procurando motivar os alunos ao longo da aula);
- Pontos a melhorar: utilizar uma maior variedade de exercícios e tarefas (de forma a procurar solucionar as dificuldades e procurando manter o ritmo de trabalho dos alunos, sobretudo das classes de conjunto-coro); melhorar as ferramentas pedagógicas tecnológicas utilizadas em aula, de forma a cativar e motivar ainda mais os alunos;

## 4.3 O que gostaria de ter aprendido e não aprendi

A Prática Profissional foi uma oportunidade de aprendizagem, mas sobretudo de reflexão e questionamento acerca da minha prática e estratégias pedagógicas. As experiências ao longo deste ano relativo à minha prática pedagógica possibilitaram-me, adotar uma atitude mais segura, em relação às minhas competências e, por outro lado, a vontade de aprender e aprofundar mais conhecimentos se foi cultivando. Gostaria de ter aprendido, e aplicado, mais acerca da respiração e do seu processo fonológico no canto, aliado ao *mindfulness*, assim como aprofundar o meu conhecimento acerca da ansiedade, sobretudo na performance, e como esta influência negativamente o desempenho do aluno, afetando a mente e o físico no ato de cantar. Futuramente, será um objetivo investigar acerca destas duas temáticas com mais rigor e adotar estratégias diferenciadas e objetivas, consoante as necessidades de cada aluno.

Com a conclusão do estágio, revejo em mim uma postura mais crítica, conseguindo observar de forma mais rigorosa a minha prática pedagógica. Além disso, sinto-me com uma atitude mais proativa assim como recetiva a novos conhecimentos e na procura de novas formas de superação.

Em relação à supervisão e a orientação deste percurso, considero que foram de extrema relevância no meu sucesso. As reuniões e apreciações dos meus orientadores controlaram o processo de ensino e aprendizagem, despertando-me para a reflexão das minhas práticas e atitudes e confrontando-me com

aspectos a desenvolver e melhorar. Foi uma etapa que se traduz no reinício de um novo percurso na minha prática docente.

#### 4.4 Propostas para o desenvolvimento das práticas formativas/educativas da escola

Refletindo sobre a minha prática pedagógica na AMVV e acerca do meu PIP, estou certa da sua pertinência no plano curricular do ensino vocacional da música, esta vertente da prática da meditação em contexto escolar com caráter obrigatório. Também do ponto de vista de uma educação inovadora, proponho algumas práticas educativas para a escola tais como: a utilização de tecnologias em sala de aula, como ferramentas de auxílio pedagógico e como método ativo para os alunos, desta forma preparamos os alunos para a sociedade que está em constante evolução; a aprendizagem mais participativa, que é possível através do aluno poder ter acesso ao conteúdo da aula com antecedência, tornando a aprendizagem mais interessante e conseqüentemente mais participativa; a criação e o uso de metodologias ativas, visando o envolvimento direto do aluno através de jogos, criação de projetos como a montagem de um musical ou a organização de concertos, assim como a aprendizagem em pares convidando o aluno de canto a assistir às aulas dos colegas.

Estas são algumas propostas para “incrementar um ensino ativo e estimulante” de forma a “preparar os alunos para uma bem-sucedida adaptação aos níveis de ensino subseqüentes e potenciar a sua fácil integração social” (Projeto Educativo AMVV, pg. 36).

Todas elas têm a finalidade de estimular e favorecer o estudo e a motivação pela música, tirando o máximo partido das capacidades cognitivas, emocionais e sociais de cada aluno.

## **PARTE II**

### **RELATÓRIO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA**

## Resumo

“Os bons professores têm uma boa cultura acadêmica e transmitem com segurança e eloquência as informações na sala de aula. Os professores fascinantes ultrapassam essa meta. Eles procuram conhecer o funcionamento da mente dos alunos para os educar melhor. Para eles, cada aluno não é apenas um número na sala de aula, mas um ser humano complexo, com necessidades peculiares.” (Curry, 2004, p. 59)

A ansiedade, a timidez, o déficit de atenção e a falta de confiança são alguns dos fatores frequentes em jovens estudantes e nas crianças de um modo geral (Curry, 2004). Se por um lado existe a consciência deste problema atual nas salas de aula, por outro multiplicam-se as abordagens na tentativa de atenuar ou eliminar estas patologias.

Segundo Ergas & Hadar (2019) os estudos desenvolvidos na área do *Mindfulness* em contexto educacional, podem ser enquadrados em dois tipos de abordagens. A primeira envolve as intervenções baseadas em *Mindfulness* do programa, *Mindfull Basic Interventions* (MIB's) por Kabat-Zinn adaptado para professores e alunos (Cullen 2011; Kabat-Zinn, 2017). O uso destas abordagens sustentadas em práticas de *Mindfulness* na educação têm como objetivo a promoção do bem-estar, saúde-física e mental, competências socio emocionais e desempenho acadêmico, bem como de um clima de sala de aula positivo. Estas práticas são implementadas como extracurriculares. A segunda abordagem conceptualiza as intervenções *Mindfulness* como parte integrante do processo de ensino e têm como objetivo promover a autoconsciência e potenciar os processos de aprendizagem. Com base nesta literatura, o meu estudo terá como principal objetivo a experimentação e fundamentação das práticas de *Mindfullnes* em estudantes de canto em contexto de sala de aula, como parte integrante do processo de ensino.

O presente estudo explorou o efeito de um programa baseado em meditações de atenção plena (do tipo *Mindfull Basic Interventions*, MBI's) dos alunos da classe de canto (6 alunos) e das turmas de classe de conjunto (45 alunos), que frequentam o ensino básico de música- 2º e 3º ciclo, da Academia de Música de Vila Verde (AMVV).

Com este projeto de intervenção pedagógica, pretendo ensinar os alunos a conectarem-se consigo mesmos e com os seus pensamentos tal como são, percebendo como as suas emoções podem afetar o seu corpo. Através da meditação os alunos poderão criar hábitos individuais que serão um reflexo para a construção de uma mente mais consciente e calma. O objetivo da meditação não é ser capaz de silenciar a mente, mas de ter consciência dos seus pensamentos deixando-os fluírem enquanto se focam no seu corpo, na sua respiração e sensações físicas. Ao praticar regularmente *Mindfulness*, em ambiente de sala de aula, o aluno trabalha para potenciar a sua atenção plena do momento presente assim como intensificar um maior conhecimento do seu corpo, da sua respiração e das suas sensações físicas.

Poderá a meditação ter um impacto na sua relação também com o professor? Influenciará a sua confiança no professor e nos colegas através da partilha das suas observações internas (corpo e mente) e externas (ambiente em redor)? Reforçará de forma mais consciente os seus pensamentos e observações?

Para o efeito, os alunos foram alvo de um estudo que decorreu por doze semanas, mais concretamente ao longo de todo o segundo trimestre do ano letivo, onde foram implementadas, no início de cada aula, antes da performance e da prova trimestral, uma mini-sessão de meditação. As duas últimas sessões (prova e audição) foram gravadas em vídeo para análise em grupo de discussão constituído por mim, por uma colega de canto da AMVV e por uma formadora de *Mindfulness* para Crianças. No final do projeto (doze semanas) o aluno preencheu um questionário reflexivo.

A prática do *Mindfulness* promoveu a diminuição do stress e do autojulgamento; o aumento da paciência e resiliência; o incremento da autoconfiança; a consciência da respiração técnica e emocional. O aluno evoluiu a sua relação intrapessoal e paralelamente a conexão interpessoal, entre aluno-professor e colegas, intensificando a confiança e empatia.

Palavras-chave: *mindfulness*, alunos, crianças, respiração, canto.

## Abstract

Anxiety, shyness, attention deficit and lack of confidence are some of the frequent factors in young students and children in general (Cury, 2004). If, on the one hand, there is awareness of this current problem in the classrooms, on the other hand, approaches are multiplied in an attempt to mitigate or eliminate these pathologies. Mindfulness is considered an "emerging phenomenon" (Cullen, pp.186-193,2011) in the academic universe, particularly in the fields of Psychology and Behavioral Medicine, and therefore this study will have as its main objective the experimentation and foundation of Mindfulness practices in corner students. The present study aimed to explore the effect of a program based on mindfulness meditations (Mindfulness Basic Interventions type ,MBI's) of the students of the singing class (6 students), who attend the basic teaching of music- 2nd and 3rd cycle, of the Academy of Music of Vila Verde (AMVV). With this pedagogical intervention project, it is intended to teach students to connect with themselves and with their thoughts as they are, realizing how their emotions can affect their body. Through meditation students will create individual habits that will be a reflection for building a more conscious and calm mind. The goal of meditation is not to be able to silence the mind, but to reveal the subconscious, letting the thoughts of the moment flow as they focus on your body, your breathing and physical sensations. By practicing regularly, in a classroom environment, the student works to enhance his/her mindfulness of the present moment as well as intensify a greater knowledge of his body, breathing and physical sensations. *Meditation* can have an impact on your relationship also with the teacher because it creates bonds of trust by sharing your internal observations (body and mind) and external observations (surrounding environment), across the board more consciously structures your thoughts and observations. To this end, the students were the subject of a study that took place for twelve weeks, more specifically throughout the second quarter of the school year, where a mini-meditation session was implemented at the beginning of each class, before the performance and the quarterly test. The practice of Mindfulness promoted the reduction of stress and self-judgment; increased patience and resilience; increasing self-confidence; awareness of technical and emotional breathing. The student evolved his intrapersonal relationship and parallel interpersonal connection between student-teacher, intensifying confidence and empathy.

Keywords: mindfulness, students, children, breathing, singing.



## 1. Introdução

O *Minfulness* começou a ser estudado, no ocidente, por Kabat-Zinn e os resultados positivos foram visíveis em larga escala. A Terapia Cognitiva baseada em *Mindfulness* começou por ser usada em pacientes para trabalhar a prevenção de recaídas de doentes depressivos, mas foi essencialmente desenvolvida para aumentar a resiliência socio emocional através do reforço da atenção consciente e o foco no presente, ou seja, no aqui e agora (Gomes, 2017; Majolo, 2014). Nas crianças, as intervenções baseadas no *Mindfulness* vão além das terapias baseadas nos comportamentos e nos treinos de contingências onde há uma consequência para o comportamento da criança. Com a prática do *Mindfulness* atende-se mais às diferentes necessidades das crianças bem como à sua individualidade e perfil.

Importa salientar que ocorrem alterações ao nível cerebral com a prática de *Minfulness*, visto que aumenta a atividade do córtex pré-frontal esquerdo (relacionado com a resiliência e bem-estar) e são estimuladas áreas do cérebro envolvidas nos processos atencionais, memorização, aprendizagem ou regulação emocional o que faz com que as funções cognitivas sejam potenciadas, o que implica e influencia o sucesso escolar das crianças, conforme indicam Gomes e Weare (Gomes, 2017; Weare, 2012).

Desta forma, o *Mindfulness* tem vindo a ser usado em várias áreas e fases do desenvolvimento, desde as crianças aos séniores. O *Mindfulness* diminui ainda a atividade neuromuscular, provocando uma sensação de relaxamento, que é o oposto do que ocorre quando se contacta de forma sistemática com situações causadoras de stress e ansiedade, o que reforça os seus benefícios (Borges, 2017; Oven, 2017; Queirós, 2014).

Com o *Mindfulness*, segundo Ovén (2017), conseguimos atingir um Estado *Mindful* que se designa como sendo um estado de atenção e consciência plenas.

Desta forma, este estado *Mindful* implica:

- Viver o presente, estarmos conscientes dos nossos pensamentos e emoções;
- Estarmos mais atentos à forma como comunicamos e às palavras que usamos;
- Fazemos a 100% o que estamos a fazer não deixando o nosso foco ser atingido por outros pensamentos.

A mesma autora, leva-nos a refletir acerca de sete atitudes do *Mindfulness* que devem ser tidas em consideração, sendo elas:

1. Não-julgamento
2. Paciência
3. Mente de Principiante
4. Confiança
5. Não esforço
6. Aceitação
7. Refletir

Tendo como base orientadora estes estudos, o presente projeto de intervenção terá como principal objetivo observar qual o impacto que terá a meditação no bem-estar e desempenho dos meus alunos, e verificar o desenvolvimento relacional inter e intrapessoal do aluno-professor e entre colegas. No final da sessão e durante a aula de canto, o aluno deverá partilhar com o professor as sensações físicas e mentais que sentiu no momento da meditação e como estas se refletiram no seu desempenho no decorrer da aula, do ponto de vista do relaxamento, concentração e consciência. O projeto tem como primeira ação o planeamento das sessões, a segunda fase é a implementação com a duração, de doze semanas, e finalmente a última fase com a avaliação dos resultados da metodologia aplicada através de observação, grupo de discussão e inquérito.

Pretende-se que o aluno evolua a sua relação intrapessoal e paralelamente a conexão interpessoal, entre aluno-professor e colegas, intensificando a confiança e empatia.

Sendo as sessões *Mindful* baseadas na prática *Learning to Breath* (L2B) – “Aprendendo a Respirar” (Broderick e Metz ,2009) e sabendo da importância primordial que a respiração tem para o canto, será fundamental a prática e desenvolvimento desta técnica que facilitará a aprendizagem e consciência do instrumento.

## 2. Fundamentação Teórica

Pesquisas empíricas têm vindo a demonstrar que estados mais elevados de atenção, de aceitação e compaixão, podem facilitar respostas mais adaptativas a situações de desempenho, e tendência para experienciar menos stresse emocional, estados mentais mais positivos e melhor qualidade de vida diminuição do medo de avaliação negativa pelos outros e aumento da autoestima (Greeson,2009)

A qualidade da atenção parece então exercer uma função auto-reguladora interagente na manutenção e promoção da funcionalidade psicológica, comportamental e fisiológica. Estudos empíricos e experimentais sugerem que o treino *Mindfulness* produz alterações no volume de massa cinzenta das estruturas cerebrais relacionadas com a atenção, nos circuitos neuronais relacionados com o desenvolvimento de aptidões atencionais e afetos positivos na ansiedade social e do desempenho (Ivanovski & Malhi,2007). A atenção plena também surge associada à regulação hormonal, nomeadamente do cortisol, considerada a hormona do stresse que desempenha importante função na regulação dos processos sociais e assume papel de relevo na ansiedade social (Matousek, Dobkin & Pruessner, 2009).

Tenho vindo a constatar nos meus alunos de canto que demonstram falta de confiança, criam na mente a tendência para o auto-julgamento despoletando tensão, bloqueio muscular e mental, alimentando um ciclo vicioso, causador de tensão física, ansiedade e distrações mentais, e cada vez menor capacidade de se manter focado na aula e na música, assim como com dificuldade em se envolver no ato criativo do momento.

A criatividade durante o momento letivo na sala de aula requer o comprometimento simultâneo do sistema técnico-motor (físico) e da expressividade (sistema mental). Um bom desempenho durante a aula de canto resulta da regulação adequada destes dois componentes. Nesse sentido, ser-se criativo pode ser entendido como o estar-se apto a trabalhar com aquilo que existe no momento da aula, com a capacidade de envolvimento e integração que aconteça entre o professor e o aluno. Este aspeto da relação inter e intrapessoal do aluno e professor no ambiente de sala de aula, pode constituir a chave para que o aluno possa, ao libertar-se das distrações durante o processo de aprendizagem, estar focado, relaxado e ser criativo.

## 2.1 contextualização do significado de *Mindfulness*

Em português, *Mindfulness* é traduzido para atenção plena ou consciência plena. Outros dois termos que Mikaela Övén utiliza é a presença consciente ou presença plena. Cultivar o *Mindfulness* através da prática da meditação tem uma longa história nas tradições espirituais, onde se descreve a meditação (*Mindfulness*) como um método disponível para reduzir o sofrimento e encorajar o desenvolvimento de qualidades positivas, tais como a consciencialização, insight, sabedoria, compaixão e equidade (Teixeira, 2009).

No Sutra Anapanasati, um antigo texto budista, Buda ensinava que a consciência da respiração era o princípio e o fim do caminho para a iluminação (Brown & Gerbarg, 2012). O termo *Mindfulness* é uma tradução inglesa da palavra Sati no idioma Pali. O Pali é a língua original dos ensinamentos de Buda. A palavra Sati sugere estar atento, lembrar-se, significa recordar-se continuamente do seu objeto de atenção (Barros, 2008). Germer, Siegal e Fulton (2016) salientam que o *Mindfulness*, é o oposto do funcionamento do piloto automático, do divagar, é prestar atenção ao que é proeminente no momento presente. Diz respeito a recordar para reorientar a nossa atenção e estar alerta para a experiência do momento de maneira recetiva e incondicional. Barros (2008) afirma que, o objetivo do *Mindfulness* é treinar a mente para que esteja sempre consciente do que está a acontecer e/ou a realizar. O importante é manter sempre o foco no momento presente, não se deixando distrair por nenhum pensamento ou sentimento.

Desde tenra idade, as crianças podem beneficiar deste tipo de técnicas, sendo que devem começar por ser supervisionadas até que a criança tenha autonomia para o fazer sozinha. Para as crianças, o *Mindfulness* traz inúmeras vantagens, tanto no relacionamento inter e intra-pessoal e também no sucesso escolar, tendo em conta que trabalha funções executivas como a memória, a atenção e a concentração, o que potencia o sucesso escolar.

Num estudo de “Atenção Plena e Ansiedade do Desempenho em Músicos”, desenvolvido pela psicóloga Maria Jacinta Fernandes (2010), a estudantes de música do ensino superior, esta afirma que “à medida que os participantes no curso iam aprendendo e desenvolvendo as técnicas meditativas que lhes possibilitavam adquirir maiores capacidades atencionais e aptidões de autogestão emocional...” Com esta afirmação podemos refletir acerca da implementação destas práticas mais cedo na vida académica do estudante de música, de forma a crescerem com a prática da meditação como algo intrinsecamente útil. A confirmação deste estudo de que um programa baseado em atenção plena pode ser usado com sucesso em contexto académico, referindo que “o seu processo de aprendizagem e prática quotidiana das meditações da atenção plena mostrou ter elevada capacidade para ajudar os estudantes a gerir a tensão tipicamente associada ao período final de avaliações”.

Por tudo isto, o *Mindfulness* tem vindo a ser uma prática cada vez mais usada e cada vez mais estudada, o que abona o conhecimento científico e a cientificidade da prática.

## 2.2 Mindfulness e as Neurociências

O campo das neurociências tem demonstrado um grande interesse no estudo de *Mindfulness*, incluindo até uma nomenclatura específica para qualificar os estudos na área –*mindfulness neuroscience* – a “neurociência de *mindfulness*”. As evidências têm demonstrado que o *Mindfulness* pode promover mudanças nas estruturas físicas e funcionais de curto e longo prazo em regiões do cérebro, entre as quais: o córtex pré-frontal dorso lateral e medial, o córtex cingulado anterior e posterior, a ínsula e a amígdala (Menezes et al., 2014)

Segundo Hölzle (2011) pessoas que aprenderam a meditação num curso de oito semanas tiveram aumentos na concentração de matéria cinzenta em áreas do cérebro associadas com a aprendizagem, a memória e a regulação da emoção.

Uma pesquisa examinou o efeito do *Mindfulness* num grupo de trabalhadores de biotecnologia. Os resultados indicaram que os participantes se mostraram menos ansiosos, mais energizados e mais envolvidos com o seu trabalho, e também que o índice de ativação no córtex pré-frontal esquerdo se mostrou maior. A ativação na região esquerda do cérebro está associada à redução da ansiedade, redução do afeto negativo e melhoria no afeto positivo. Os benefícios observados persistiram por quatro meses após a experiência, quando os participantes foram novamente avaliados. (Williams & Penman, 2015)

Um estudo de avaliação de um programa de intervenção baseada em MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), designada por “Treino Mindfulness para Músicos”, envolvendo um pequeno grupo de músicos estudantes a treinarem competências atencionais e gestão da ansiedade em palco, contribuiu para uma evolução favorável das variáveis psicológicas, enquanto nos seus pares (grupo de controlo) se registou um aumento dos sintomas de stress e ansiedade e uma redução do humor e do estado de atenção. Concluiu-se, que os estudantes de música que participaram no treino MBCT mostraram uma evolução contrária e favorável destas variáveis psicológicas, assim como o estado de ansiedade e o cortisol médio diário apresentaram decréscimos (de 50% e 34% respetivamente) (Fernandes, 2010).

### 2.3 *Mindfulness* no mundo acadêmico

No panorama atual do ensino, o cumprimento curricular converteu-se num dos objetivos principais das escolas, com a inclusão do *Mindfulness* no contexto de sala de aula, apesar de ser ainda pouco usual, poderá ser um importante contributo para o bem-estar emocional dos alunos (Vázquez, 2017).

Esquecemo-nos de que as habilidades sociais e emocionais também desempenham um papel fundamental na concretização dos objetivos académicos, pois permitem que os alunos centrem a atenção nas tarefas a manter e a motivação entre atividades que supõem um maior esforço, assim como para manusear a frustração em situações de aprendizagem (Vázquez, 2017, p.10).

Cada vez mais, as escolas vêm reclamando por intervenções de promoção e prevenção de saúde e bem-estar entre os seus alunos. Problemas com agressividade, *bullying*, indisciplina, entre outros comportamentos externos e internos afetam frequentemente crianças e adolescentes (Cury, 2004)

As escolas não estão a conseguir educar a emoção. Elas estão a gerar jovens insensíveis, hipersensíveis ou alienados. Há necessidade formar jovens que tenham emoções ricas, se sintam protegidos e integrados (Cury, pp.69, 2004).

Neste contexto, as intervenções baseadas em *mindfulness* e aplicadas ao contexto escolar derivaram de programas já consolidados e com resultados positivos para os adultos, como o *Mindfull Basic Stress Reduction* (MBSR) e a *Mindfull Based Cognitive Therapy* (MBTC) (Jon Kabat-Zinn, 1982). A maioria dos estudos trabalhou no sentido de desenvolver e valorizar qualidades positivas dos alunos para a prevenção ou a identificação dos problemas. Nesse sentido reforçam que as intervenções com *Mindfulness*, como intervenções psicoeducativas, podem ser implementadas para a promoção de qualidades positivas e resiliência dos alunos. Considerando as competências sociais e emocionais particularmente evidentes no bem-estar das crianças, e que estas se refletem durante a transição da infância para a adolescência, pois é durante este período que há um desenvolvimento e fortalecimento da personalidade e que persistem na adolescência e na idade adulta (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010).

Na área da música, direcionada ao ensino, a procura de novas estratégias e metodologias tem por objetivo dar resposta às necessidades e interesses específicos dos professores e o *Mindfulness* pode ser um elemento que favorece a aprendizagem, aportando benefícios para os estudantes como a saúde mental e o seu bem-estar. (Laso, 2018).

No estudo do canto, ou de qualquer outro instrumento, a consciência é o pilar da aprendizagem. Ter consciência é acima de tudo, um elemento fundamental para garantir o sucesso e motivação do aluno (Andreas, 1998).

## 2.4 Técnicas de *Mindfulness*

As técnicas de *Mindfulness* podem ter uma duração variável. Visto que se trata de um treino, o tempo de prática deve ir aumentando gradualmente. Geralmente inicia-se através do treino de respiração, passando para o relaxamento muscular e por último, visualização e meditação. (Borges, 2017; Oven, 2017; Tatton-Ramos et al., 2016). Pode ser realizado individualmente ou em grupo. É vantajoso utilizar atividades com recurso aos 5 sentidos, de forma a tentar estimular todos, visto que temos mais tendência a estimular a visão (Borges, 2017; Oven, 2017; Tatton-Ramos et al., 2016).

Com crianças, as técnicas de *Mindfulness* devem ser guiadas e supervisionadas. À medida que a criança vai aprendendo e se vai tornando mais autónoma, pode praticá-las sozinha de forma a se habituar a usá-las como mecanismo e estratégia para enfrentar situações de stress. Assim poderá controlar-se mais nos níveis emocional, cognitivo e comportamental (Miniland, 2017).

Antes de iniciar a prática, é recomendável incentivar a criança a manter uma postura correta, nomeadamente, ao colocar as costas direitas. Deve ser o adulto o exemplo, e demonstrar a postura que se pretende que seja feita. O olhar geralmente é baixo e relaxado. Importa referir que desde muito pequenas as crianças podem já começar a usufruir deste tipo de técnicas, quer por indução do adulto ou por elas próprias. Desta forma, o treino destas técnicas pode já ter início no pré-escolar (Borges, 2017; Sodré, 2016; Tatton-Ramos et al., 2016; Thompson & Gauntlett-Gilbert, 2008).

Com as crianças é importante definir algumas regras, inculcadas desde o início, podendo ser:

1. Um exercício individual;
2. Deve-se estar em silêncio;
3. Fechar os olhos quando inicia a música (se existir) ou o adulto começa a falar (para meditações guiadas);
4. Focar-se na respiração.

(Borges, 2017; Sodré, 2016; Tatton-Ramos et al., 2016; Thompson & Gauntlett-Gilbert, 2008):

É essencial salientar que quanto mais envolvidos (através do exemplo) estiverem os adultos que estão com a criança, maiores serão os resultados alcançados (Miniland, 2017; Tatton-Ramos et al., 2016).

Embora as técnicas adotadas, com base nos programas de MBIs, para os mais jovens esteja em desenvolvimento há quase mais de uma década, ainda é necessário esclarecer quais são as adaptações estruturais necessárias como a duração, tipos de exercícios, linguagem, etc. para aumentar a efetividade destas intervenções, assim como os protocolos emergentes que acumulam mais evidências de eficácia

da prática. (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010). Com a finalidade de ilustrar estes avanços, são descritos três protocolos que vêm apresentando resultados provados.

### 1. *Dot-be ou Mindfulness in Schools Program (MiSP)*

O *Dot-be* ou simplesmente “. B” – um anagrama para *dot* (pausa) e *breath* (respiração) – Esta associação nasceu em 2009 no Reino Unido, tendo como fundador Richard Burnett. Baseada sobre a estrutura das MBIs, *Dot-be* está organizada ao redor de dez temas que podem ser ensinados ao longo de oito a dez sessões. Os temas são:

- Introdução brincando com a atenção
- Controlar a mente animal
- Reconhecendo as preocupações,
- Estar aqui e agora
- Movendo-se no aqui e agora
- Dar um passo para trás
- Fazendo amizade com as dificuldades
- Estar presente com o coração
- “colocando tudo junto”.

Cada tema apresenta exercícios de *Mindfulness* diferentes e complementares, sempre ensinados de forma lúdica. A cada encontro, um tema é incorporado às atividades em sala de aula. As sessões incluem movimentos corporais (inspirados em artes marciais) e da apresentação de filmes, desenhos e músicas.

### 2. *MindUp*

O *MindUp* é um protocolo de MBIs desenvolvido para treinar professores e crianças em competências de *Mindfulness* (Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C., & Harrison, J. (2013). Esta intervenção é composta por práticas *Mindfulness* adaptadas para execução em sala de aula e tem como objetivos centrais melhorar os níveis de autoconsciência, atenção focada, autorregulação e redução de stresse (Roeser et al., 2013). Outro

objetivo exposto pelos autores do programa é o desenvolvimento dos níveis de otimismo e afetos positivos. O *MindUp* estrutura-se através de quatro temas centrais: a) acalmar a mente (através do treino da atenção ao som de um instrumento, ao mesmo tempo em que se foca na respiração); b) atenção *Mindful* (sentir a variedade de sensações, pensamentos e sentimentos); c) gestão de emoções e de pensamentos negativos; e d) consciência de quem sou e dos meus pares (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010). As sessões são organizadas através de técnicas de visualização criativa, em conjunto com os exercícios de *Mindfulness*. (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010).

### 3. *Learning to Breathe* (L2B)

O protocolo *Learning to Breathe* (L2B) – “Aprendendo a Respirar” – foi desenvolvido por Broderick e Metz (2009). Trata-se de uma intervenção de *Mindfulness* para crianças e jovens com a duração de seis semanas, ou seis sessões. Segundo os autores do L2B, o objetivo desta técnica é o desenvolvimento da autoconsciência corporal e aptidões metacognitivas (Broderick & Metz, 2009). Assim, um dos propósitos centrais é integrar no dia a dia a habilidade de reduzir autojulgamentos, conduzindo a uma regulação emocional mais eficaz. O L2B também ensina como desenvolver, os chamados “espaços *mindful*” em sala de aula, no ambiente escolar, e através de *peace corners* (cantos da paz) ou *quiet corners* (cantos do silêncio) – espaços onde as crianças e os jovens podem ficar, voluntariamente, por um determinado período, praticando exercícios de *Mindfulness* aprendidos no protocolo. O objetivo é a criação de reguladores emocionais que podem ser acionados em situações que antecedem momentos de stresse ou dificuldade, como avaliações ou momento da performance (Brown, 2012). Na implementação do *Learning to Breathe* (L2B) demonstraram que os estudantes que passaram por este treino tiveram aumento nas variáveis de calma, relaxamento e autocompaixão (Broderick & Metz, 2009). Outros dados importantes foram a capacidade de melhor regulação emocional e o decréscimo no cansaço (Broderick & Metz, 2009).

No presente projeto de Intervenção Pedagógica apliquei um pouco destas três técnicas, embora o protocolo L2B seja o que melhor se adequa para os meus objetivos. Ao longo das 14 sessões, cada aluno praticou uma mini-sessão de 3 minutos, no qual incidu a prática consciente da respiração. No total, desenvolveram-se 12 sessões de prática meditativa sobre a respiração, e as restantes duas, da prova trimestral e da performance, foram direcionadas consoante a necessidade específica do aluno (foco, ansiedade, motivação e autoconfiança).

### 3. Métodos, Técnicas, Recursos e estratégias de intervenção

#### 3.1 Metodologia da Intervenção-Ação (IA)

A Metodologia de Investigação-Ação na modalidade prática, foi a que melhor se adaptou a este Projeto de Intervenção Pedagógica (PIP). Sendo que o fundamental desta metodologia é a análise reflexiva que o professor faz e que contribui para a resolução do problema, mas que, essencialmente, introduz alterações a essa mesma prática (Elliot, 1993). Esta metodologia de pesquisa, essencialmente prática e aplicada, e que se rege pela necessidade de resolver problemas reais. A investigação-ação pode ser traçada como uma linhagem de metodologias de investigação que envolvem ação e mudança, investigação e compreensão, usado num processo periódico, intercalado entre a ação e a reflexão crítica (Dick, 1999).

De acordo com alguns autores como Zuber-Skerritt (1992), Coutinho (2005), ou Cortesão (1998), podemos afirmar que a Investigação-Ação é participativa e colaborativa (envolve todos os intervenientes no processo), prática e interventiva (atua nessa mesma realidade), cíclica (espiral de ciclos), crítica (atuam como agentes de mudança) e auto-avaliativa (modificações são continuamente avaliadas).

Os dados deste PIP foram analisados através de observação em aula (12 sessões), registada e estudada por mim em Diário de Bordo, as últimas 2 sessões (prova e audição) foram gravadas em vídeo para análise em grupo de discussão constituído por mim, por uma colega de canto da AMVV e por uma formadora de *Mindfulness* para Crianças, transversalmente os alunos preencheram um questionário no final do Projeto de Intervenção (12 semanas).

#### 3.2 Técnicas da IA

Este PIP desenvolveu-se com um plano de ação com o objetivo de implementar e desenvolver o *Mindfulness* em ambiente de sala de aula, adaptando-se a cada perfil do aluno. Foi um plano intencional e controlado mediante observação e recolha de evidências.

Jack Whitehead (1990), explica o processo técnico da Investigação- Ação desta forma:

1. O professor é confrontado com um problema
2. O professor traça uma estratégia com o objetivo de realizar uma abordagem na qual irá melhorar ou resolver o problema
3. A estratégia é implementada e as informações vão sendo recolhidas durante todas as sessões, o que determinará se o projeto recolhe resultados esperados.
4. No fim de cada aula, o professor avalia a sessão

5. Com base na experiência da investigação, a etapa seguinte será a de melhorar os resultados da aprendizagem

Enquanto docente de canto e classe de conjunto, há mais de 20 anos, fui sendo confrontada com alguns problemas de foro emocional em vários alunos, principalmente de canto. A ansiedade, a timidez, a dificuldade em manter a atenção e a falta de confiança são alguns dos fatores frequentes que verifiquei em vários dos meus alunos. Perante esta realidade tracei esta estratégia, da qual integra este plano de intervenção pedagógica, com o objetivo de melhorar ou resolver estes problemas. Os dados deste PIP foram analisados através de observação em aula, registada e estudada em Diário de Bordo, foram gravadas também em vídeo algumas sessões, para análise em grupo de discussão constituído por mim, por uma colega de canto da AMVV e por uma formadora de *Mindfulness* para Crianças e transversalmente os alunos preencheram um questionário no final do Projeto de Intervenção.

### 3.3 Recursos e estratégias de intervenção

Para este Projeto de Intervenção Pedagógica, foi necessária a recolha de informação sistemática. Antonio Latorre (2003) divide este processo em três categorias:

1. Técnicas baseadas na observação, onde o professor observa presencialmente e diretamente
2. Técnicas baseadas na conversação, interação, onde o professor dialoga com o aluno
3. Análise de documentos, o professor pesquisa documentos escritos para a sua fundamentação.

<b>Instrumentos</b> (lápiz e papel)	<b>Estratégias</b> (interativas)	<b>Meios</b> <b>Audio-Visuais</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Testes</li> <li>✓ Questionários</li> <li>✓ Observação sistemática</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Entrevista</li> <li>✓ Observação participante</li> <li>✓ Análise documental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vídeo</li> <li>✓ Fotografia</li> <li>✓ Gravação áudio</li> </ul>

*Tabela 3: Técnicas e Instrumentos de investigação-ação*

*Coutinho, Sousa, Dias, Bessa, Ferreira, Vieira (pg.373)*

Tendo como base as três técnicas de Latorre, para meu PIP foi recolhida a informação, fundamentalmente, através da observação sistemática em aula, analisando como a implementação das práticas meditativas, em ambiente de aula, se refletem no aluno do ponto de vista mental e físico. Tendo como base orientadora estes estudos, o presente projeto de intervenção teve como principal objetivo

observar, por um lado, de que modo a meditação no contexto de sala de aula, promoveu uma melhoria no bem-estar dos alunos participantes deste PIP? Qual foi o impacto que a meditação regular teve na relação inter e intrapessoal dos alunos do ensino básico da AMVV? Em que medida é que a prática da meditação contribuiu para a melhoria e qualidade das aprendizagens da disciplina de Canto?

Quais as consequências de uma prática da meditação mais regular com os alunos? Este entendimento sobre si próprios, esta conexão, pode fazer com que percecionem como podem alterar, em seu benefício, os seus estados emocionais. O método principal será a prática *Learning to Breath* (L2B) – “Aprendendo a Respirar” – desenvolvida por Broderick e Metz (2009) para aquietar os pensamentos e sentir como se podem acalmar através de exercícios de respiração metódicos. Esta prática estimula como procurar a tranquilidade espiritual para entrar em conexão com o universo da sala de aula e atingir o estado de consciência e atenção plenas. O principal objetivo do PIP foi observar, por um lado, qual o impacto que teve a meditação no bem-estar e desempenho dos meus alunos, durante a aula de canto, assim como verificar o desenvolvimento relacional inter e intrapessoal do aluno-professor e colegas, na sala de aula. Através da Metodologia de verificação efetuada, numa primeira ação através da observação, o aluno foi analisado durante a sessão de meditação, percebendo se estava devidamente conectado com o exercício e posteriormente estudado o impacto da mesma no desempenho da aula de canto. No final da sessão e durante a aula de canto, o aluno partilhou com o professor as sensações físicas e mentais que sentiu no momento da meditação e como estas se refletiram no seu desempenho no decorrer da aula, do ponto de vista do relaxamento, concentração e consciência.

Pretende-se que o aluno evolua a sua relação intrapessoal e paralelamente a conexão interpessoal, entre aluno-professor e colegas, intensificando a confiança e empatia.

Sendo as sessões *Mindfull* baseadas na prática *Learning to Breath* (L2B) – “Aprendendo a Respirar” (Broderick e Metz, 2009) e sabendo da importância primordial que a respiração tem para o canto, será fundamental a prática e desenvolvimento desta técnica que facilitará a aprendizagem e consciência do instrumento.

Através da Metodologia de verificação efetuada, numa primeira ação através da observação, o aluno foi analisado durante a sessão de meditação, percebendo se está devidamente conectado com o exercício e posteriormente foi estudado o impacto da mesma no desempenho da aula de canto. No final da sessão e durante a aula de canto, o aluno partilhou com o professor as sensações físicas e mentais que sentiu no momento da meditação e como estas se refletiram no seu desempenho no decorrer da aula, do ponto de vista do relaxamento, concentração e consciência.

Pretende-se que o aluno evolua a sua relação intrapessoal e paralelamente a conexão interpessoal, entre aluno-professor, intensificando a confiança e empatia.

Sendo as sessões *Mindfull* baseadas na prática *Learning to Breath* (L2B) – “Aprendendo a Respirar” (Broderick e Metz ,2009) e sabendo da importância primordial que a respiração tem para o canto, foi

fundamental a prática e desenvolvimento desta técnica que facilitou a aprendizagem e consciência do instrumento.

Para o efeito, os alunos foram alvo de um estudo que decorrerá por doze semanas, mais concretamente ao longo de todo o segundo trimestre do ano letivo, onde serão implementadas, no início de cada aula, antes da performance e da prova trimestral, uma mini-sessão de meditação, que será descrita em detalhe mais adiante neste relatório.

No final de cada sessão houve uma interação reflexiva acerca dos exercícios e as alterações físicas e emocionais que sentiram naquele momento, se foram positivas ou negativas, nos aspetos técnicos da respiração e mentais, focados na autoconsciência e atenção plena, e qual o impacto que tiveram no seu bem-estar ao longo da aula e que ficou registado em diário de bordo. As duas últimas sessões (prova e audição) foram gravadas em vídeo para análise em grupo de discussão constituído por mim, por uma colega de canto da AMVV, e por uma formadora de *Mindfulness* para Crianças, assim como um parecer de duas psicólogas do centro “Academia da Mente” que trabalham ativamente com os alunos da Academia de Música de Vila Verde. Através da visualização do vídeo dos alunos em momento de *performance*, foi unânime a constatação de que os alunos de graus mais avançados que já praticavam a meditação em anos letivos anteriores, revelaram estar mais serenos e focados, contrariamente aos alunos de 1º grau que iniciaram esta prática somente nesse ano letivo (em anexo). No final do projeto (doze semanas) cada aluno preencheu um questionário reflexivo.

### 3.4 Calendarização e Procedimentos

Foram realizadas 12 mini-sessões de meditações de 3 minutos, inseridas nas aulas de canto que têm a duração de 45 minutos, e mais 2 sessões de cerca de 10 minutos cada uma, praticadas antes da audição e prova finais de período e classe de conjunto (coro) que têm a duração de 90 minutos. Para monitorização do projeto e dos resultados esperados, foi sendo registado em diário de bordo o trabalho desenvolvido ao longo das sessões.

Inicialmente tracei um plano simples e adequado à minha classe de canto e classe de conjunto, para que de forma muito gradual e natural, os alunos abraçassem este projeto com curiosidade e seriedade. Obviamente, nas primeiras sessões houve, por parte de vários alunos, uma desconfiança e até incómodo em praticar, uns riam e resistiam a manterem-se serenos e a fechar os olhos e outros permaneciam calados, mas sempre de olhos abertos expectantes. No entanto, a partir da terceira sessão, os alunos já se mostraram mais recetivos e com mais vontade, beneficiando, de forma natural de aula para aula, quer do ponto de vista pessoal, para consigo mesmo, como social, entre colegas e professor. A consciência para o momento presente do trabalho na sala de aula, o desempenho e evolução da relação do aluno com o canto, com a música e a sua ligação comigo, professor, de uma forma mais empática, segura e criativa.

Nas primeiras quatro semanas, o aluno observou apenas a respiração a entrar e a sair e vamos constatando, à medida que as sessões avançam, como esta vai ficando cada vez mais profunda. Numa segunda fase, a partir, da 5ª sessão, cuidamos a mente que se vai tornando cada vez mais calma e flexível e o *Mindfulness* da consciência do momento a tornar-se cada vez mais presente.

“No domínio das instruções de meditação, as práticas mais simples, como o *mindfulness* da respiração, são tão profundamente curadoras como métodos mais elaborados, que por vezes as pessoas erradamente pensam que são mais «avançados».”

(Kabat-Zinn, 2022, p. 136)

Na terceira fase interventiva, a partir da semana nove, o aluno foi conduzido a focar-se, com sinceridade, na sua respiração e no corpo como um todo. O importante nesta fase é que a criança se foque no seu corpo com consciência, não importa em que parte do seu corpo, mas salientando a relevância do objeto da sua atenção. Desta forma expandimos o processo de atenção na meditação para além da respiração, incluindo as sensações físicas em determinadas zonas do corpo.

Entrando na última fase da prática, as últimas 3 semanas, envolvi o aluno com o seu próprio processo de pensamento aliado à emoção do momento. Expandindo gradualmente, o campo de atenção para além da respiração.

As 12 semanas, de intervenção da prática de meditação na sala de aula, formam o 2º período letivo que encerra com a prova e a audição final de período, também aqui, antes da prova e da audição, introduziu-se uma sessão de meditação guiada, mas mais alargada, com dez minutos, e com todo o grupo da classe de canto. Esta meditação conteve as 4 fases aplicadas nas 12 semanas de prática; 1- respiração; 2- acalmando a mente; 3- sensações físicas; 4- emoção do momento.

No final da implementação deste projeto os alunos foram expostos a duas situações performativas, a prova de avaliação trimestral e a audição final de período e foram avaliados por um painel constituído por três elementos que, segundo um guião de observação elaborado (anexo 9), avaliaram o desempenho performativo dos alunos. Os elementos de avaliação incluídos neste guião serão anexados a este relatório. Posto isto, de forma a analisar os resultados e o impacto do PIP, os alunos respeitantes à amostra, responderam ainda a um questionário pós-teste (anexo 10) de como se sentiram emocional e fisicamente perante a situação performativa, após terem praticado a meditação antes da performance e o impacto destas doze semanas do PIP.

### 3.5 Participantes

O Projeto de Intervenção Pedagógica foi implementado na Academia de Música de Vila Verde, a seis alunas de canto com idades compreendidas entre os 10 e os 14 anos e a quarenta e cinco alunos da turma

de classe de conjunto (coro), são alunos que frequentam o curso básico de música em regime articulado. Estes alunos foram submetidos a um questionário diagnóstico acerca da prática da meditação na sala de aula.

Uma vez que os participantes são menores de idade, os objetivos deste plano e estudo de intervenção pedagógica, foram apresentados aos EE e assinado um consentimento. (anexo 6)

Participantes alunos de canto	Género	Idade	Grau	
Aluna 1	feminino	11	1º	
Aluna 2	feminino	12	2º	
Aluna 3	feminino	12	2º	
Aluna 4	feminino	12	2º	
Aluna 5	feminino	13	3º	
Aluna 6	feminino	14	4º	
Participantes alunos de classe de conjunto (coro)	Género feminino	Género masculino	Idade	Grau
29	18	11	10 e 11 anos	1º
16	12	4	12 e 13 anos	3º

Tabela 4: descrição de participantes do PIP

## 4. Apresentação e discussão dos resultados

A seguinte secção está organizada em três partes: em primeiro lugar serão apresentados os resultados do questionário de diagnóstico (anexo 7) – recolha de informações acerca das reações internas e externas da mente em relação ao autojulgamento, processo de compreensão e aceitação que tudo se desenrola no seu tempo próprio (paciência), desenvolvimento da confiança básica em si próprio e nos seus sentimentos, autoconsciência corporal em relação à respiração do ponto de vista técnico e emocional; em segundo lugar serão apresentados os resultados dos questionários pós-teste, onde se compreende o resultado da avaliação realizada ao longo das doze semanas através do registo no diário de bordo da professora/ investigadora e por um professor da AMVV nos dois momentos performativos trimestrais do aluno (prova de canto e audição final de período); na terceira parte serão apresentados os resultados destas 14 semanas, de prática de meditação na sala de aula. Para o efeito, a recolha de dados constituiu-se da análise nas respostas fechadas do inquérito por questionário pós-teste (anexo 8) aplicado às seis alunas de canto e aos quarenta e cinco alunos de classe de conjunto (coro).

### 4.1 Questionário Diagnóstico

O Questionário Diagnóstico (QD) foi aplicado às seis alunas de canto e aos quarenta e cinco alunos de classe de conjunto (coro), do 1º ao 5º grau. Após a análise das respostas dos participantes pode verificar-se que, a grande maioria dos alunos tinham problemas de concentração durante a aula e pouca consciência corporal e foco sobre a respiração. Na questão acerca da autoconfiança 1 aluna afirma ser muito insegura, outra reconhece não refletir acerca e as restantes 4 alunas referem sentir-se muito seguras. Em relação aos alunos da classe de conjunto, a maioria reconhece ser muito confiante, 7 alunos respondem ser muito inseguros e 14 não sabem reconhecer esta condição.

Tendo em conta os resultados do questionário, em relação aos alunos de canto, foram preparados os conteúdos de acordo com as necessidades de cada um e com os alunos de classe de conjunto as necessidades do grupo em geral. Construí meditações guiadas de 3 minutos com guiões intuitivos para que a cada aula, cada aluno fosse tendo consciência destas carências.

### 4.2 Questionário pós-teste e guião de observação

Após a implementação do Projeto de Intervenção Pedagógico, pode verificar-se, através das respostas a este questionário, que a maioria dos alunos avaliam esta prática de *mindfulness* muito eficaz ao nível da concentração, consciência corporal e foco na respiração. As alunas de canto afirmaram sentir-se mais relaxadas e concentradas durante as aulas e melhor controlo na ansiedade e dos nervos no

momento da performance. Apenas uma aluna confessa não gostar muito de fazer a meditação na aula, mas admite que a ajudou bastante no processo da respiração.

Em relação aos alunos de classe de conjunto, foi possível constatar através da análise às respostas abertas do questionário que “ajudou-me muito a controlar os meus nervos e a sentir-me mais confiante”, “Estas mini-sessões de meditação faz-me acalmar e relaxar!”, “Ajudou-me a concentrar na respiração”, “Eu senti-me mais calma e conectada com a aula depois da meditação.”, “Senti-me mais concentrado.”, “Ajudou-me a ficar mais calma e mais serena durante a aula. Também me concentrei melhor na respiração e afinação. A meditação ajudou-me a poder fazer escolhas melhores durante a aula.” “Ajudou-me a falar menos”. Os níveis de concentração, confiança e autocontrole, evidenciaram-se e trouxeram aos alunos um envolvimento na aula de maior participação e compreensão, tornando o trabalho em aula mais eficaz. Foi notável a passagem do piloto automático para a consciência intencional do grupo e presença no momento.

Transversalmente os alunos também revelaram que, para além desta evolução durante as aulas e no momento performativo, a prática da meditação os ajudou, entre outras situações, na apresentação de trabalhos e nos momentos de provas e exames de outras disciplinas da área não vocacional, assim como nas suas vidas e relações sociais. “Senti-me mais aliviada dos problemas do dia e também a não ficar tão nervosa”, “Senti felicidade e evolução”, “Acho que melhorei a minha violência”.

### 4.3 Resultados

Através destes resultados, podemos atestar que existe algo na prática da meditação que é transformador. Essa transformação deve-se ao facto de cada aluno conseguir cultivar a sua relação com a consciência, fazendo com que a atenção esteja no momento presente. “No início era difícil me concentrar, mas nas sessões seguintes consegui focar-me e ter um desempenho melhor na aula”. A afirmação desta aluna reflete, de uma forma global, o resultado obtido tanto com o grupo das alunas de canto como com o grupo de classe de conjunto. Ao levar o *mindfulness* para a sala de aula, o intuito era evidenciar o trabalho desenvolvido com mais atenção, consciência e alegria. Fazer diminuir o fluxo dos pensamentos de cada um. Os gráficos que se seguem refletem a análise quantitativa das respostas dos alunos envolvidos.

II. Depois de cada mini-sessão de meditação de três minutos no início de cada aula, sentiste -te mais conectado e consciente com a tua mente e com a tua respiração ao longo da aula de canto?  
6 respostas

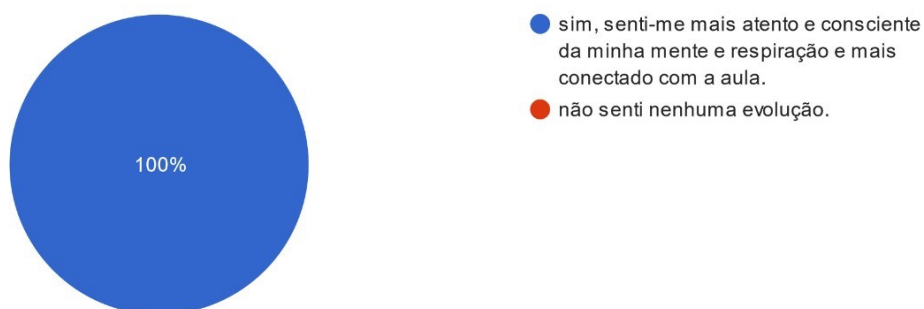


Gráfico 1: questionário pós-teste às alunas de canto-questão II

Como se pode observar, o grupo das 6 alunas de canto é unânime em que se sentiram mais conectadas com a consciência da respiração e do momento presente em aula.

II. Depois de cada mini-sessão de meditação de três minutos no início de cada aula, sentiste -te mais conectado e consciente com a tua mente e com a tua respiração ao longo da aula de coro?  
45 respostas

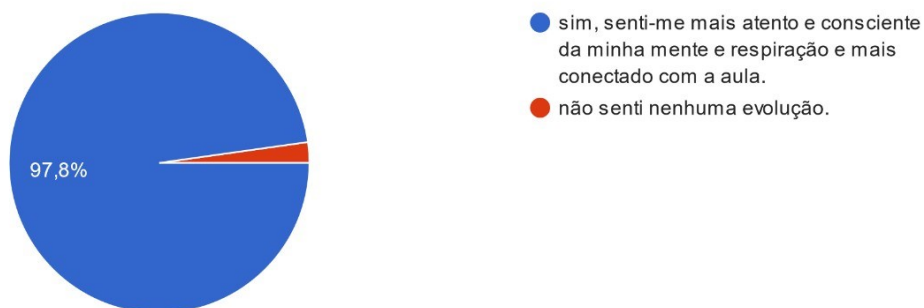


Gráfico 2: questionário pós-teste aos alunos de classe de conjunto- questão II

Em relação ao grupo de classe de conjunto, apenas um aluno discorda que a prática da meditação em aula o fez sentir mais conectado com a respiração e mais consciente com a aprendizagem da aula.

III- Auto julgamento Quando praticamos meditação antes da prova e da performance em público, ajudou-te a controlar os nervos e a diminuir os níveis de auto-julgamento?

6 respostas

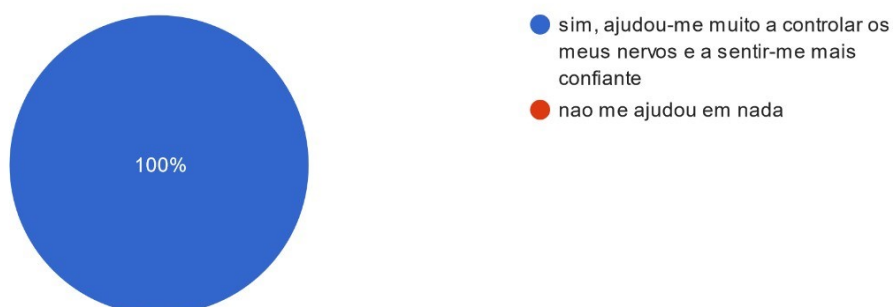


Gráfico 3: questionário pós-teste às alunas de canto- questão III

Ao perguntar às alunas de canto se praticar a meditação antes da prova e da audição as ajudou, todas elas afirmaram que sim.

III- Auto julgamento Quando praticamos meditação antes da prova e da performance em público, ajudou-te a controlar os nervos e a diminuir os níveis de auto-julgamento?

45 respostas



Gráfico 1: questionário pós-teste aos alunos de classe de conjunto- questão III

A mesma questão foi efetuada ao grupo de classe de conjunto- coro, e 43 alunos afirmaram que a meditação os ajudou a controlar os nervos antes da prova e da performance, contrastando com apenas 2 alunos que afirmam não ter ajudado em nada.

Através do diário de bordo da investigadora (anexo 10), podemos reconhecer que a utilização desta prática em contexto de sala de aula reflete-se na evolução técnica e musical do canto, assim como com o grupo de classe de conjunto se verificou uma evolução neste sentido.

## Conclusões

O presente estudo teve como objetivo a exploração de um programa baseado em meditações de atenção plena (do tipo *Mindfull Basic Interventions*, MBI's). Através deste projeto de intervenção pedagógica, pretendi ensinar aos meus alunos a conectarem-se consigo mesmos e com os seus pensamentos, percebendo como as suas emoções podem afetar o seu corpo. Através da meditação os alunos puderam criar hábitos individuais para a construção de uma mente mais consciente e calma. Ao praticar regularmente *Mindfulness*, em ambiente de sala de aula, o aluno trabalhou para potenciar a sua atenção plena do momento presente assim como intensificar um maior conhecimento do seu corpo, da sua respiração e das suas sensações físicas.

Neste estudo que decorreu por doze semanas, foram implementadas, no início de cada aula, antes da performance e da prova trimestral, uma mini-sessão de meditação, verifica-se que a prática do *Mindfulness* promoveu a diminuição do stress e do autojulgamento; o aumento da paciência e resiliência; o incremento da autoconfiança; a consciência da respiração técnica e emocional. O aluno evoluiu a sua relação intrapessoal e paralelamente a conexão interpessoal, entre aluno-professor e colegas, intensificando a confiança e empatia.

## Bibliografia

- Latorre, Antonio (2003). *La investigación-acción: Conocer y cambiar la práctica educativa*. Editorial Graó. Barcelona.
- Andreas, J. (1998). *Principles of Correct Practice for guitar* (1st edition). Richmond, Virginia: Seven Eyes Publications
- Bento, A., Mendes, G., & Pacheco, D. (2016). Relação Escola-Família: Participação dos Encarregados de Educação na Escola. CIAIQ2016, 1. Disponível em: <http://proceedings.ciaiq.org/index.php/ciaiq2016/article/view/648/63>
- Barros, Luciana Paes (2008). Quality of life assessment for adolescents: a literature review. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 57(3), 212-217
- Borges, R. (2017). *Efeitos de técnicas de relaxação em crianças: Uma revisão sistemática*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Évora;
- Broderick, P. C., & Metz, S. (2009). *Learning to BREATHE: A Mindfulness Curriculum for Adolescents to Cultivate Emotion Regulation, Attention, and performance*. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1080/1754730X.2009.9715696>
- Brown, Richard; P. Gerbarg, Patricia L.(2012). *The healing power of the breath: Simple techniques to reduce stress and anxiety, enhance concentration, and balance your emotions*. Shambhala Publications. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2012-18287-000>.
- Coutinho, C.; Sousa, A.; Dias A.; A; Bessa F., Ferreira M.; Vieira S. (2009). *Psicologia Educação e Cultura*. 2009, vol XIII nº2, pp.455-479. P.P.C.M.C.M- Colégio Internato dos Carvalhos. Instituto de Educação, Universidade do Minho, Portugal.
- Cortesão, L. (1998). *Da Necessidade de Vigilância Crítica à Importância da Prática de Investigação-Ação*. *Revista de Educação*, VII (1), p.27-33.
- Cullen, M. (2011). *Mindfulness-based interventions: An emerging phenomenon*. *Mindfulness*, 2(3), 186-193. doi:10.1007/s12671-011-0058-1
- Curry, A. (2004) *Pais brilhantes, Professores fascinantes*. Porto: Porto Editora
- Dick, B. (1999). *What is action research?* Disponível em: <http://www.aral.com.au/resources/guide.html>
- Elliot, J. (1991). *Action Research for Educational Change*. Open University press.
- Ergas, O., & Hadar, L. L. (2019). Mindfulness in and as education: A map of a developing academic discourse from 2002 to 2017. *Review of Education*. doi:10.1002/rev3.3169.
- Fernandes, M.J. (2010) *Atenção Plena e Ansiedade do Desempenho em Músicos*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde.
- Freire, Paulo; Betto Frei, (1994) *Essa escola chamada vida*. Ed. Ática, ISBN 978-85-08-02764-4
- Gomes, Ana M. (2017) *Mindfulness como metodologia de intervenção em Crianças de idade escolar com Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA)*. Trabalho apresentado em 3º Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses, Porto, 2017.
- Greeson, J., & Brantley, J. (2009). *Mindfulness and anxiety disorders: Developing a wise relationship with the inner experience of fear*. In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 171-188). New York, NY: Springer.

- Gouveia, Ana (2015). *Educação Musical e as Novas Tecnologias. Ferramentas de Apoio ao Docente de Música*. Dissertação de Mestrado em Ensino de Educação Musical no Ensino Básico, apresentada ao Departamento de Artes e Tecnologias da Escola Superior de Educação de Coimbra para obtenção do grau de Mestre.
- Gouveia, J.P., Santos, L.P. & Oliveira, M.S (2016). Resenha do Livro: *Terapias comportamentais de terceira geração: Guia para profissionais*. Novo Hamburgo: Editora Sinopsys
- Ivanovski, Belinda & Malhi, Gin (2007). *The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation*. Disponível em: Acta Neuropsychiatr.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26952819>
- Jennings, Patricia & Greenberg, Mark (2009). *The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes*. Review of Educational Research. Spring 2009, Vol. 79, No. 1, pp. 491–525 DOI: 10.3102/0034654308325693. Aera. Disponível em: <http://rer.aera.net>
- Kabat-Zinn, Jon (2022). *Mindfulness: A Vida Como Ela É*. Penguin Random House Grupo Editorial Portugal
- Kabat-Zinn, Jon (2017). *Pais Conscientes, Filhos Felizes*. Lua de Papel
- Antonio, Latorre (2003) *La Investigación-Acción*. Editorial Grao
- Laso, Laura E. (2018). Trabalho fin de grado: *El desarrollo de la competencia musical a través del mindfulness*. Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/32317>.
- Lima, J. (2002). *As culturas colaborativas nas escolas*. Porto: Porto Editor
- Lopes, J. e Silva, H. S. (2009). *A Aprendizagem Cooperativa na sala de aula – um guia prático para o professor*. Lisboa: Lidel - Edições Técnicas
- Martins, Maria de Lourdes (1988). *Criança e a Música. O livro do Professor*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Marzano, Robert J. and Pickering, Debra J. (2003) *Classroom management that works : research-based strategies for every teacher*. ASCD;
- Majolo, F. (2014). *Intervenções baseadas em mindfulness em contexto escolar: Um estudo bibliográfico*. Trabalho de Conclusão de Curso. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul;
- Matousek, Rose & Dobkin, Patricia & Pruessner, Jens (2009). *Cortisol as a marker for improvement in mindfulness-based stress reduction*. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20129404/>
- Miniland Educational (2017). *MindFul Kids- Guia Didático*.  
<file:///C:/Users/kanif/AppData/Local/Temp/383022342-31898-Mindful-Kids.pdf>
- Oliveira Lopes, J.d. (2011). *A voz, a fala, o canto*. Brasília: Thesaurus.
- Oven, M. (2017). *Educar com Mindfulness*. Porto: Porto Editora;
- Pereira, M. (2011). Escola e Família: Aprendendo juntas... um compromisso de futuro. Revista Eduscience,[S.l.],v.1,pp.69-77,julhode2011.Disponível em: <http://revistas.ulusofona.pt/index.php/eduscience/article/view/2163>
- Queirós, M. M. (2014). *Inteligência Emocional: Aprenda a ser feliz*. Porto: Porto Editora.

Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C., & Harrison, J. (2013). *Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials*. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 787–804. <https://doi.org/10.1037/a0032093>

Roldão, M. C. (2009). *Estratégias de Ensino: o saber e o agir do professor*. (2ª ed.). Fundação Manuel Leão.

Simão, Rute (2005) *A relação entre atividades extracurriculares e o desempenho acadêmico, motivação, autoconceito e autoestima dos alunos*. Monografia final de curso - Licenciatura em Psicologia

Sodré, J. (2016). *Baralho mindfulness: o jogo da atenção plena*. Novo Hamburgo: Sinopsys;

Sousa, M., & Sarmento, T. (2010). Escola–família-comunidade: uma relação para o sucesso educativo. *Gestão e Desenvolvimento*, 17, pp. 141-156

Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). *The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence*. *Mindfulness*, 1(3), 137–151. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>

Snel, E. (2010). *Senta-te quietinho como uma rã*. Lua de Papel;

Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). *The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence*. *Mindfulness*, 1(3), <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>.

Tatton-Ramos, T ; Simões, R.; Niquicel, F.; Bizarroll, L.; Russell T.(2016). *Mindfulness em ambientes escolares: Adaptações protocolos emergentes*. *Temas de Psicologia*, 4(24), pp.1375-1388;

Teixeira, Vítor (2009) *O Uso do Tempo e o Desenvolvimento de Competências Sociais em Crianças em Idade Escolar*. [https://www.researchgate.net/publication/351661735\\_Teixeira\\_2009\\_-\\_O\\_Uso\\_do\\_Tempo\\_e\\_o\\_Developolvimento\\_de\\_Competicencias\\_Sociais\\_em\\_Criancas\\_em\\_Idade\\_Escolar](https://www.researchgate.net/publication/351661735_Teixeira_2009_-_O_Uso_do_Tempo_e_o_Developolvimento_de_Competicencias_Sociais_em_Criancas_em_Idade_Escolar).

Thompson, M. & Gauntlett-Gilbert, J. (2008). *Mindfulness with children and adolescents: Effective clinical Application*. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 13(3), pp. 395-407;

Vásquez, Adolpho S. (2017) *Ética*. J. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira

Weare, K. (2012). *Evidence for the impact of mindfulness on children and young people*. The Mindfulness in schools project, University of Exeter.

Williams, Mark & Pennman, Danny (2015). *Como Encontrar a Paz em Mundo Frenético*. GMT Editors LDA.

Whitehead, J. (1990). *How do I improve my professional practice as an Academic and educational manager? A dialectical analysis of an individual's educational development and a basis for Socially orientated action research*. <https://www.actionresearch.net/writings/bk93/8wc90.pdf>

Zabalza, M. A. (1998) *Qualidade em Educação Infantil*. Editora Artmed. Porto Alegre.

Zuber-Skerritt, O. (1992) *Action Research in Higher Education: examples and reflections*. London: Kogan

### Webgrafia:

<https://www.criandocomapego.com/categoria/educacao-emocional>

[www.mindfulnessinschools.org](http://www.mindfulnessinschools.org)

<https://acmvv.pt/wp-content/uploads/2020/09/Projeto-Educativo.pdf>



## Planificação de Aula Individual

### Canto

**Professora:** Liliana Nogueira

**Curso:** básico de música

**Disciplina:** Canto

**Aluna:** Francisca Barbosa **Ano:** 8º **Graú:** 4º

**Aula:** 25

**Duração de aula:** 45 minutos

**Data:** 27 de abril de 2022

### A Situação

A Francisca é uma aluna bastante empenhada no entanto pela sua personalidade um pouco introvertida tem vindo a criar alguns obstáculos no estudo do canto tais como, rigidez muscular, especificamente na articulação mandibular (ATM), nesse sentido temos vindo a trabalhar nas aulas essa zona em específico através de exercícios de relaxamento e a introdução de vogais facilitadoras para a abertura e flexibilidade da ATM.

Um outro objetivo a desenvolver é a expressividade corporal e facial, a aluna apresenta um bloqueio expressivo devido tanto à tensão muscular, como à sua personalidade introvertida.

Estes aspetos irão ser trabalhados nos exercícios de relaxamento e aquecimento assim como no estudo e peça.

O estudo número 46 e 47 do livro "The School of sight singing" de G. Concone, estão a ser trabalhados desde a primeira aula do 3º período, fazemos primeiramente um trabalho de entoação com leitura de notas e assim que estiver seguro a nível de leitura passamos a cantar com o uso do ditongo "Vô", desenvolvendo assim a correta forma bucal das vogais quanto à posição da língua, lábios, abertura da boca e principalmente o trabalho muscular e de flexibilidade da ATM.

A aria antiga "Se Florindo è fedele" de Alessandro Scarlatti. Iniciamos a leitura desta ária no começo do 3º período, sendo vista nesta aula pela segunda vez. Considerando o trabalho de leitura entoada da aula passada, hoje introduziremos pela primeira vez a letra. Iniciaremos primeiramente com o trabalho de leitura da letra com o ritmo, de forma a consciencializar uma correta articulação e dicção e de seguida juntamos a letra à melodia.

As aulas são sempre gravadas em áudio pela aluna e servem de ferramenta de estudo assim como para comparação da evolução técnica e musical.



## Conteúdos

“The School of Sight Singing” G.Concone: estudos nº 46 e 47

“28 Italian Songs and Arias” G.Schirmer “ Se Florindo è fedele” de Alessandro Scarlatti

## Objetivos e estratégias de aprendizagem

	<b>Aprendizagens essenciais</b>	<b>Áreas de competências do PA*</b>
<p><b>Domínio dos conhecimentos e capacidades 70%</b></p> <p>*Áreas de Competências do Perfil dos Alunos:</p> <p>.Linguagens e textos</p> <p>.Informação e comunicação</p> <p>.Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>. Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>.relacionamento interpessoal</p> <p>.Autonomia e desenvolvimento pessoal</p> <p>.Bem-estar e saúde</p> <p>.Sensibilidade estética e artística</p> <p>.Saber técnico, tecnológico e artístico</p> <p>.Consciência e domínio do corpo</p>	<p>-Meditação</p> <p>-Respiração</p> <p>-Entoação</p> <p>-Afinação</p> <p>-Leitura</p> <p>-Audição</p> <p>- Expressividade</p> <p>-Memorização</p>	<p>-Bem-estar e saúde</p> <p>-Consciência e domínio do corpo- Saber técnico, tecnológico e artístico</p> <p>-Saber técnico, tecnológico e artístico</p> <p>-Consciência e domínio do corpo</p> <p>-Saber técnico, tecnológico e artístico</p> <p>-Consciência e domínio do corpo</p> <p>-Linguagens e textos</p> <p>-Informação e comunicação</p> <p>-Sensibilidade estética e artística</p> <p>-Linguagens e textos</p>



	<b>Aprendizagens Essenciais</b>	<b>Áreas de competências do PA*</b>
<b>Domínio das atitudes 30%</b>	-Autonomia -Responsabilidade -Respeito -Comunicação -Empenho	- Autonomia e desenvolvimento pessoal  -Autonomia e desenvolvimento pessoal  -Relacionamento interpessoal  -Relacionamento interpessoal

### **Objetivos gerais:**

Desenvolvimento pessoal e autonomia;

Desenvolvimento do sentido crítico;

Domínio do corpo;

Respiração diafragmática;

Entoar a melodia desenvolvendo a afinação e a expressividade;

Saber ser e saber estar;

Sensibilidade estética e artística;

Alargar o conhecimento de repertório musical, géneros e compositores;

Trabalhar a mente através da atenção plena.

### **Objetivos específicos:**

Exercícios de respiração para uma melhor concentração e foco no momento presente;

Vocalizos com o ditongo “VÔ” para uma correta forma bucal quanto à posição da língua, lábios, abertura da boca e trabalho de flexibilidade da ATM.

Expressão corporal e musical através da interpretação da peça e sua tradução;

Ter consciencia e automatizar a postura corporal correta para uma boa emissão vocal;

Leitura, articulação e correta pronuncia do texto;

Autoavaliação.



## Desenvolvimento da aula

### Atividades e estratégias de aprendizagem

#### 1. Início da aula: *warm up* (10')

##### 1.1 Receção da aluna (2')

- Sumário
- Apresentação dos conteúdos, objetivos e atividades da aula.

##### 1.2 Meditação "3 minutos"

- 3 minutos de meditação guiada com enfoque na respiração

##### 1.3 Exercícios de respiração, relaxamento e postura (5')

A-Inspirar (entrada do ar) e expirar (saída do ar), colocando a mão sobre o abdómen

- Ampliar a musculatura abdominal e "abrir" as costelas. Sentir a encher-se de ar;
- Para expirar, soltar lentamente com "SS"/"ZZ"/"VV"/"JJ"
- Os sons com "SS"/"ZZ"/"VV"/"JJ" deve ser longo, estável, sempre na mesma quantidade e sem tensão;
- Tenta manter as costelas abertas mesmo quando o ar estiver a sair.

B-Exercícios de vibração das pregas vocais

- Aumentar a vascularização das pregas vocais e melhorar o movimento ondulatório da mucosa.
- Vibrar a ponta da língua suave e sem esforço (trrr)
- Vibrar os lábios suave e sem esforço (brrr)

C- Espreguiçar abrindo bem os braços e com um sonoro bocejo: AH!!!

##### 1.4 Exercícios de aquecimento vocal (5')

- Escalas de Dó, Ré, Mi, Fá e Sol Maior e menor e respetivo arpejo:
  - a) sensibilizar o ouvido para as diferentes tonalidades
  - b) distinguir o modo Maior do modo menor
  - c) desenvolver a articulação e flexibilidade da ATM ao cantar as escalas com o nome das notas
  - d) estender a tessitura vocal



## 2. Desenvolvimento da aula (25')

### 2.1 "The School of sight singing" de G. Concone

- Exercício nº 46: cantar com o uso do ditongo "Vô", desenvolvendo assim a correta forma bucal das vogais quanto à posição da língua, lábios, abertura da boca e principalmente o trabalho muscular e de flexibilidade da ATM. Trabalho de leitura correta com o ritmo de 3 tempos compostos
- Exercício nº47: cantar com o uso do ditongo "Vô", desenvolvendo assim a correta forma bucal das vogais quanto à posição da língua, lábios, abertura da boca e principalmente o trabalho muscular e de flexibilidade da ATM. Trabalho auditivo de segundas aumentadas e terceiras menores.

### 2.2. "Se Florindo è fedele" de Alessandro Scarlatti:

- a) leitura da letra em italiano com o ritmo
- b) cantar corretamente em italiano
- c) contextualização da obra e estilo
- d) tradução do texto e aplicar na expressão corporal e estilo musical
- d) consolidar o trabalho técnico do legato e staccato através do

mecanismo respiratório e flexibilidade muscular diafragmática e pélvica.

### Cool Down (5')

3.1 Exercício de desaquecimento vocal através da vibração de lábios e língua

3.2 balanço da aula com cumprimento dos objetivos, partilha de dificuldades e dúvidas

3.2 A aluna realizou a sua autoavaliação

### Recursos Educativos

- Partitura
- Lápis
- Borracha
- Coluna de som
- Gravador de voz



## Avaliação das aprendizagens

### Hetero-avaliação

Ao longo da aula ,em sequência com as atividades propostas, será dado por mim o *feedback* imediato, facultando estratégias para a resolução das dificuldades da aluna de forma a facilitar uma melhor compreensão das competências adquiridas.

### Auto-Avaliação

A autoavaliação será realizada por cada aluno, conforme a *Grelha de Avaliação das Aprendizagens*, apresentada no Anexo I.

## Previsão da sequência pós-aula

Através das estratégias criadas é expectável que a aluna alcace as aprendizagens e os objetivos propostos. Surgindo alguma dificuldade, criarei um plano estratégico específico de modo que a aluna consiga desempenhar com maior facilidade os objetivos.

## Bibliografia

- “*Meditopia*”- Disponível em <https://meditopia.com/pt>
- “*Nossa voz: manual prático de treino da vocal*” Maryse Muller e Ruth Bompert Araújo
- “The school of sight singing” G.Concone
- “28 Italian Songs and Arias” G. Schirmer, Inc
- Aprendizagens Essenciais do Ensino Básico e Secundário. Disponível em <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-0>
- Ensino Artístico Especializado- Programa de Classes de Conjunto: Coro – Academia de Música de Vila Verde.






**Anexos**

**Anexo I**

**Grelha de Autoavaliação das Aprendizagens**

Nome: \_\_\_\_\_ Grau: \_\_\_\_\_ turma: \_\_\_\_\_

**Conhecimentos e Capacidades**

Com classifica o teu nível de desempenho na aula de hoje? ( <i>assinala com um X</i> )	 Pouco satisfatório	 Satisfatório	 Bom
--	---	---	--

1. Durante a meditação consegui manter-me focado no meu corpo e na minha respiração	Tive muitas dificuldades em focar-me no meu corpo e na minha respiração	Tive algumas dificuldades em focar-me no meu corpo e na minha respiração	Não tive dificuldades em focar-me no meu corpo e na minha respiração
2. Fiz os exercícios de respiração, relaxamento e postura com facilidade e atento aos movimentos do meu corpo	Tive muitas dificuldades em fazer os exercícios de respiração, relaxamento e postura e não me consegui concentrar nos movimentos do meu corpo	Tive algumas dificuldades em fazer os exercícios de respiração, relaxamento e postura e não me consegui concentrar nos movimentos do meu corpo	Não tive dificuldades em fazer os exercícios de respiração, relaxamento e postura e não me consegui concentrar nos movimentos do meu corpo
3. No exercício de aquecimento vocal consegui articular e sentindo a minha mandíbula flexível.	Tive muitas dificuldades em articular e distinguir e não consegui sentir a minha mandíbula flexível.	Tive algumas dificuldades em articular e foi difícil sentir a minha mandíbula flexível.	Não tive dificuldades em articular e distinguir e senti a minha mandíbula flexível.
4. Cantei a melodia de forma afinada	Tive muitas dificuldades em cantar a melodia de forma afinada	Tive algumas dificuldades em cantar a melodia de forma afinada	Não tive dificuldades em cantar a melodia de forma afinada
5. Li o texto do estudo e da peça corretamente	Tive muitas dificuldades em ler os textos corretamente	Tive algumas dificuldades em ler os textos corretamente	Não tive dificuldades em ler os textos corretamente
6. Entendi a tradução da peça e consegui interpretar de forma mais expressiva	Tive muitas dificuldades em entender a tradução da peça e não consegui interpretar de forma expressiva	Tive algumas dificuldades em entender a tradução da peça e já consegui interpretar de forma mais expressiva	Não tive dificuldades em entender a tradução da peça e consegui interpretar de forma mais expressiva






**Anexos**

**Anexo I**

**Grelha de Autoavaliação das Aprendizagens**

Nome: \_\_\_\_\_ Grau: \_\_\_\_\_ turma: \_\_\_\_\_

Com classifica o teu nível de desempenho na aula de hoje? (assinala com um X)	 Pouco satisfatório	 Satisfatório	 Bom
---	---	---	--

**Atitudes e Valores**

7. Mantive um comportamento adequado na sala de aula e respeitei a professora contribuindo para o bom funcionamento da aula	Não consegui manter um comportamento adequado na sala de aula	Tive dificuldade em manter um comportamento adequado na sala de aula	Consegui manter um comportamento adequado na sala de aula
8. Exprese interesse e empenho nas atividades propostas em aula	Não expressei interesse e empenho nas atividades propostas em aula	Exprese interesse e empenho nas atividades propostas em aula	Exprese muito interesse e empenho nas atividades propostas em aula
9. Partilhei as minhas duvidas e dificuldades	Não partilhei as minhas duvidas e dificuldades	Partilhei as minhas duvidas e dificuldades	Não tive dúvidas ou dificuldades
10. Desenvolvi o sentido crítico (auto-avalei-me)	Tive dificuldade em Autoavaliar os meus conhecimentos	Consegui autoavaliar os meus conhecimentos	Autoavalei os meus conhecimentos com bastante facilidade



## Planificação de Aula Individual

### Canto

**Professora:** Liliana Nogueira

**Curso:** básico de música

**Disciplina:** Canto

**Aluna:** Francisca Barbosa **Ano:** 8º **Graú:** 4º

**Aula:** 16

**Duração de aula:** 45 minutos

**Data:** 3 de fevereiro de 2022

### A Situação

A Francisca é uma aluna bastante empenhada no entanto por sua personalidade um pouco introvertida tem vindo a criar alguns obstáculos no estudo do canto tais como, rigidez muscular, especificamente na articulação mandibular (ATM), nesse sentido temos vindo a trabalhar nas aulas essa zona em específico através de exercícios de relaxamento e a introdução de vogais facilitadoras para a abertura e flexibilidade da ATM.

Um outro objetivo a desenvolver é a expressividade corporal e facial, a aluna apresenta um bloqueio expressivo devido tanto à tensão muscular, como à sua personalidade introvertida.

Estes aspetos irão ser trabalhados nos exercícios de relaxamento e aquecimento assim como no estudo e peça.

O estudo número 45 e 46 do livro "The School of sight singing" de G. Concone, estão a ser trabalhados desde a primeira aula do 2º período, fazemos primeiramente um trabalho de entoação com leitura de notas e assim que estiver seguro a nível de leitura passamos a cantar com o uso do ditongo "Vô", desenvolvendo assim a correta forma bucal das vogais quanto à posição da língua, lábios, abertura da boca e principalmente o trabalho muscular e de flexibilidade da ATM.

O estudo número 13 do livro "twenty elementary and progressive vocalises" de S. Marchesi, também está a ser trabalhado desde o início do 2º período, estes estudos trabalham a técnica vocal e incluem os primeiros conhecimentos relativos à simbologia das composições e respetivas abreviaturas descritas em italiano, as chamadas marcas de expressão, com este livro é feita também a primeira introdução a cantar em italiano. Este estudo em particular trabalha o canto com apoggiaturas e *acciaccatura*.

[Escreva aqui]



A melody “Alice blue gown” de Harry Tierney, faz parte do livro “ Easy songs for the beginning soprano” compilado por Joan Frey Boytim, nesta canção pretendo que, do ponto de vista técnico a aluna cante corretamente em inglês, podendo variar o seu repertório em estilo e idioma. Esta peça foi escolhida, por considerar ser adequada à idade da aluna do ponto de vista do conteúdo do texto ser bem acessível para o trabalho de expressão corporal e musical, pela sua escrita e tessitura com a qual pretendo desenvolver e consolidar o trabalho técnico da aluna em especial na zona aguda através de notas mais sustentadas.

As aulas são sempre gravadas em áudio pela aluna e servem de ferramenta de estudo assim como para comparação da evolução técnica e musical.

### Conteúdos

“The School of Sight Singing” G.Concone: estudos nº 45 e 46

“Twenty Elementary and Progressive Vocalises” op.15 de S.Marchesi: estudo nº13

“ Easy Songs for the beginning soprano” compiled by Joan Frey Boytim – “Alice blue gown” de Harry Tierney

### Objetivos e estratégias de aprendizagem

	<b>Aprendizagens essenciais</b>	<b>Áreas de competências do PA*</b>
<b>Domínio dos conhecimentos e capacidades 70%</b>	-Meditação  -Respiração	-Bem-estar e saúde  -Consciência e domínio do corpo- Saber técnico, tecnológico e artístico  -Saber técnico, tecnológico e artístico
*Áreas de Competências do Perfil dos Alunos:	-Entoação	-Consciência e domínio do corpo
.Linguagens e textos	-Afinação	-Saber técnico, tecnológico e artístico
.Informação e comunicação		-Consciência e domínio do corpo
.Raciocínio e resolução de problemas		-Linguagens e textos



PORTO

. Pensamento crítico e pensamento criativo .relacionamento interpessoal .Autonomia e desenvolvimento pessoal .Bem-estar e saúde .Sensibilidade estética e artística .Saber técnico, tecnológico e artístico .Consciência e domínio do corpo	-Leitura  -Audição  - Expressividade  -Memorização	-Informação e comunicação  -Sensibilidade estética e artística  -Linguagens e textos
	<b><i>Aprendizagens Essenciais</i></b>	<b><i>Áreas de competências do PA*</i></b>
<b><i>Domínio das atitudes 30%</i></b>	-Autonomia  -Responsabilidade  -Respeito  -Comunicação  -Empenho	- Autonomia e desenvolvimento pessoal  -Autonomia e desenvolvimento pessoal  -Relacionamento interpessoal  -Relacionamento interpessoal

**Objetivos gerais:**

Desenvolvimento pessoal e autonomia;

Desenvolvimento do sentido crítico;

Domínio do corpo;

Respiração diafragmática;

Entoar a melodia desenvolvendo a afinação e a expressividade;

Saber ser e saber estar;

Sensibilidade estética e artística;

Alargar o conhecimento de repertório musical, géneros e compositores;

Trabalhar a mente através da atenção plena.



### **Objetivos específicos:**

Exercícios de respiração para uma melhor concentração e foco no momento presente;

Vocalizos com o ditongo “VÔ” para uma correta forma bucal quanto à posição da língua, lábios, abertura da boca e trabalho de flexibilidade da ATM.

Expressão corporal e musical através da interpretação da peça e sua tradução;

Ter conscienciar e automatizar a postura corporal correta para uma boa emissão vocal;

Leitura, articulação e correta pronuncia do texto;

Autoavaliação.

### **Desenvolvimento da aula**

#### **Atividades e estratégias de aprendizagem**

##### **1. Início da aula: *warm up* (10´)**

###### **1.1 Receção da aluna (2´)**

- Sumário
- Apresentação dos conteúdos, objetivos e atividades da aula.

###### **1.2 Meditação “3 minutos”**

- 3 minutos de meditação guiada com enfoque na respiração

###### **1.3 Exercícios de respiração, relaxamento e postura (5´)**

A-Inspirar (entrada do ar) e expirar (saída do ar), colocando a mão sobre o abdómen

- Ampliar a musculatura abdominal e “abrir” as costelas. Sentir a encher-se de ar;
- Para expirar, soltar lentamente com “SS”/”ZZ”/”VV”/”JJ”
- Os sons com “SS”/”ZZ”/”VV”/”JJ” deve ser longo, estável, sempre na mesma quantidade e sem tensão;
- Tenta manter as costelas abertas mesmo quando o ar estiver a sair.

B-E exercícios de vibração das pregas vocais

- Aumentar a vascularização das pregas vocais e melhorar o movimento ondulatório da mucosa.

[Escreva aqui]



PORTO

- Vibrar a ponta da língua suave e sem esforço (trrr)
- Vibrar os lábios suave e sem esforço (brrr)

C- Espreguiçar abrindo bem os braços e com um sonoro bocejo: AH!!!

### 1.4 Exercícios de aquecimento vocal (5´)

- Escalas de Dó, Ré, Mi, Fá e Sol Maior e menor e respetivo arpejo:
  - a) sensibilizar o ouvido para as diferentes tonalidades
  - b) distinguir o modo Maior do modo menor
  - c) desenvolver a articulação e flexibilidade da ATM ao cantar as escalas com o nome das notas
  - d) estender a tessitura vocal

## 2. Desenvolvimento da aula (25´)

### 2.1 “The School of sight singing” de G. Concone

- Exercício nº 45: cantar com o uso do ditongo “Vô”, desenvolvendo assim a correta forma bucal das vogais quanto à posição da língua, lábios, abertura da boca e principalmente o trabalho muscular e de flexibilidade da ATM. Trabalho de leitura correta com o ritmo de 3 tempos simples
- Exercício nº46: cantar com o uso do ditongo “Vô”, desenvolvendo assim a correta forma bucal das vogais quanto à posição da língua, lábios, abertura da boca e principalmente o trabalho muscular e de flexibilidade da ATM. Trabalho de leitura correta com o ritmo de 3 tempos composto.

### 2.2 “Twenty elementary and progressive vocalizes” de S. Marchesi

- Exercício nº13: a) leitura da letra em italiano com o ritmo  
b) cantar o estudo com a correta dicção em italiano  
c) técnica com apoggiaturas e *acciaccatura*.

### 3. “Alice blue gown” de Harry Tierney: a) leitura da letra em inglês com o ritmo

- b) cantar corretamente em inglês
- c) tradução do texto e aplicar na expressão corporal e musical
- d) consolidar o trabalho técnico da zona aguda atendendo ao mecanismo respiratório e flexibilidade da ATM.

## Cool Down (5´)

### 3.1 Exercício de desaquecimento vocal através da vibração de lábios e língua

### 3.2 balanço da aula com cumprimento dos objetivos, partilha de dificuldades e dúvidas



### Recursos Educativos

- Partitura
- Lápis
- Borracha
- Coluna de som
- Gravador de voz

### Avaliação das aprendizagens

#### Hetero-avaliação

Ao longo da aula ,em sequência com as atividades propostas, será dado por mim o *feedback* imediato, facultando estratégias para a resolução das dificuldades da aluna de forma a facilitar uma melhor compreensão das competências adquiridas.

#### Auto-Avaliação

A autoavaliação será realizada por cada aluno, conforme a *Grelha de Avaliação das Aprendizagens*, apresentada no Anexo I.

### Previsão da sequência pós-aula

Através das estratégias criadas é expectável que a aluna alcace as aprendizagens e os objetivos propostos. Surgindo alguma dificuldade, criarei um plano estratégico específico de modo que a aluna consiga desempenhar com maior facilidade os objetivos.

### Bibliografia

- “Meditopia”- Disponível em <https://meditopia.com/pt>
- “Nossa voz: manual prático de treino da vocal” Maryse Muller e Ruth Bompert Araújo
- “The school of sight singing” G.Concone
- “Twenty elementary and progressive vocalises for medium voice” S.Marchesi
- “Easy songs for the beginning soprano” compiled by Joan Frey Boytim



- Aprendizagens Essenciais do Ensino Básico e Secundário. Disponível em <https://www.dqe.mec.pt/aprendizagens-essenciais-0>
- Ensino Artístico Especializado- Programa de Classes de Conjunto: Coro – Academia de Música de Vila Verde.

**Anexos**

**Anexo I**

**Grelha de Autoavaliação das Aprendizagens**

Nome: \_\_\_\_\_ Grau: \_\_\_\_\_ turma: \_\_\_\_\_

Com classifica o teu nível de desempenho na aula de hoje? (assinala com um X)	 Pouco satisfatório	 Satisfatório	 Bom
---	------------------------	------------------	---------

**Conhecimentos e Capacidades**

1. Durante a meditação consegui manter-me focado no meu corpo e na minha respiração	Tive muitas dificuldades em focar-me no meu corpo e na minha respiração	Tive algumas dificuldades em focar-me no meu corpo e na minha respiração	Não tive dificuldades em focar-me no meu corpo e na minha respiração
2. Fiz os exercícios de respiração, relaxamento e postura com facilidade e atento aos movimentos do meu corpo	Tive muitas dificuldades em fazer os exercícios de respiração, relaxamento e postura e não me consegui concentrar nos movimentos do meu corpo	Tive algumas dificuldades em fazer os exercícios de respiração, relaxamento e postura e não me consegui concentrar nos movimentos do meu corpo	Não tive dificuldades em fazer os exercícios de respiração, relaxamento e postura e não me consegui concentrar nos movimentos do meu corpo
3. No exercício de aquecimento vocal consegui articular e sentindo a minha mandíbula flexível.	Tive muitas dificuldades em articular e distinguir e não consegui sentir a minha mandíbula flexível.	Tive algumas dificuldades em articular e foi difícil sentir a minha mandíbula flexível.	Não tive dificuldades em articular e distinguir e senti a minha mandíbula flexível.
4. Cantei a melodia de forma afinada	Tive muitas dificuldades em cantar a melodia de forma afinada	Tive algumas dificuldades em cantar a melodia de forma afinada	Não tive dificuldades em cantar a melodia de forma afinada
5. Li o texto do estudo e da peça corretamente	Tive muitas dificuldades em ler os textos corretamente	Tive algumas dificuldades em ler os textos corretamente	Não tive dificuldades em ler os textos corretamente
6. Entendi a tradução da peça e consegui interpretar de forma mais expressiva	Tive muitas dificuldades em entender a tradução da peça e não consegui interpretar de forma expressiva	Tive algumas dificuldades em entender a tradução da peça e já consegui interpretar de forma mais expressiva	Não tive dificuldades em entender a tradução da peça e consegui interpretar de forma mais expressiva

[Escreva aqui]






**Anexos**

**Anexo I**

**Grelha de Autoavaliação das Aprendizagens**

Nome: \_\_\_\_\_ Grau: \_\_\_\_\_ turma: \_\_\_\_\_

Com classifica o teu nível de desempenho na aula de hoje? ( <i>assinala com um X</i> )	 Pouco satisfatório	 Satisfatório	 Bom
--	---	---	--

**Atitudes e Valores**

7. Mantive um comportamento adequado na sala de aula e respeitei a professora contribuindo para o bom funcionamento da aula	Não consegui manter um comportamento adequado na sala de aula	Tive dificuldade em manter um comportamento adequado na sala de aula	Consegui manter um comportamento adequado na sala de aula
8. Exprese interesse e empenho nas atividades propostas em aula	Não expressei interesse e empenho nas atividades propostas em aula	Exprese interesse e empenho nas atividades propostas em aula	Exprese muito interesse e empenho nas atividades propostas em aula
9. Partilhei as minhas duvidas e dificuldades	Não partilhei as minhas duvidas e dificuldades	Partilhei as minhas duvidas e dificuldades	Não tive dúvidas ou dificuldades
10. Desenvolvi o sentido crítico (auto-avalei-me)	Tive dificuldade em Autoavaliar os meus conhecimentos	Consegui autoavaliar os meus conhecimentos	Autoavalei os meus conhecimentos com bastante facilidade

[Escreva aqui]



## Planificação de Aula de Grupo

Classe de Conjunto: Coro

**Professora:** Liliana Nogueira

**Curso:** básico de música

**Disciplina:** Coro

**Ano:** 7º e 8º

**Duração de aula:** 45 minutos

**Data:** 27 de abril de 2022

### A Situação

A turma é constituída por 10 alunos, 4 alunos do 8º ano de escolaridade (4º grau) e 6 alunos do 7º ano de escolaridade (3º grau), frequentam o curso básico de música em regime articulado com a Escola Básica de Vila Verde.

Embora os alunos já me conheçam de outras atividades praticadas aqui na Academia, será, no entanto, a 1ª vez que esta turma terá aula de coro lecionada por mim.

Nesta aula darei seguimento ao trabalho iniciado, pela minha colega, no início deste 2º período, assim sendo esta será a 3ª aula de coro deste grupo.

Trabalharei, a peça “Vuelie” de F.Fjellheim e C.Beck. Explorando o trabalho de leitura e entoação por naipes, cuidando em detalhe a afinação.

### Conteúdos

Entoação e afinação.

“Vuelie” de F.Fjellheim e C.Beck.



**Objetivos e estratégias de aprendizagem**

	<b><i>Aprendizagens essenciais</i></b>	<b><i>Áreas de competências do PA*</i></b>
<p><b><i>Domínio dos conhecimentos e capacidades 70%</i></b></p> <p>*Áreas de Competências do Perfil dos Alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>.Linguagens e textos</li><li>.Informação e comunicação</li><li>.Raciocínio e resolução de problemas</li><li>. Pensamento crítico e pensamento criativo</li><li>.relacionamento interpessoal</li><li>.Autonomia e desenvolvimento pessoal</li><li>.Bem-estar e saúde</li><li>.Sensibilidade estética e artística</li><li>.Saber técnico, tecnológico e artístico</li><li>.Consciência e domínio do corpo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Meditação</li><li>-Respiração</li> <li>-Entoação</li> <li>-Afinação</li> <li>-Leitura</li> <li>-Audição</li> <li>- Expressividade</li> <li>-Memorização</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Bem-estar e saúde</li><li>-Consciência e domínio do corpo- Saber técnico, tecnológico e artístico</li><li>-Saber técnico, tecnológico e artístico</li><li>-Consciência e domínio do corpo</li><li>-Saber técnico, tecnológico e artístico</li><li>-Consciência e domínio do corpo</li> <li>-Linguagens e textos</li> <li>-Informação e comunicação</li> <li>-Sensibilidade estética e artística</li> <li>-Linguagens e textos</li></ul>
	<b><i>Aprendizagens Essenciais</i></b>	<b><i>Áreas de competências do PA*</i></b>
<p><b><i>Domínio das atitudes 30%</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Autonomia</li><li>-Responsabilidade</li><li>-Respeito</li><li>-Comunicação</li><li>-Empenho</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Autonomia e desenvolvimento pessoal</li><li>-Autonomia e desenvolvimento pessoal</li><li>-Relacionamento interpessoal</li><li>-Relacionamento interpessoal</li></ul>



### **Objetivos gerais:**

- Desenvolvimento pessoal e autonomia;
- Desenvolvimento do sentido crítico;
- Domínio do corpo;
- Respiração diafragmática;
- Entoar a melodia desenvolvendo a afinação e a expressividade;
- Saber ser e saber estar;
- Sensibilidade estética e artística;
- Alargar o conhecimento de repertório musical, géneros e compositores;
- Trabalhar a mente através da atenção plena.

### **Objetivos específicos:**

- Vogais abertas e fechadas- projeção, clareza e flexibilidade da voz. Explorar a forma bucal correta das vogais abertas e fechadas quanto à posição da língua, lábios e abertura da boca.
- Exercícios de respiração para uma melhor concentração e foco no momento presente;
- Postura corporal correta para uma boa emissão vocal;
- Entoação e cuidado na afinação.

## **Desenvolvimento da aula**

### **Atividades e estratégias de aprendizagem**

#### **1. Início da aula: *warm up* (10')**

##### **1.1 Receção aos alunos (2')**

- Verificação dos presentes
- Sumário
- Apresentação dos conteúdos, objetivos e atividades da aula.

##### **1.2 Meditação "3 minutos"**

- meditação guiada de 3 minutos com enfoque na respiração

##### **1.3 Exercícios de respiração, relaxamento e postura (5')**



A- Espreguiçar abrindo bem os braços e com um sonoro bocejo: AH!!!

B- Esticar bem o corpo, imaginando que estamos a apanhar uma maçã da árvore. Ficar nas pontas dos pés e esticar bem os braços até à ponta dos dedos da mão. Permanecer assim um pouco e depois soltar o corpo voltando à posição inicial, bem alinhado.

C-Inspirar (entrada do ar) e expirar (saída do ar), colocando a mão sobre o abdómen

- Ampliar a musculatura abdominal e “abrir” as costelas. Sentir a encher-se de ar;
- Para expirar, soltar lentamente com “SS”/”CH”/”FF”;
- Os sons do “S/CH/F” longo deve ser estável, sempre na mesma quantidade e sem tensão;
- Tenta manter as costelas abertas mesmo quando o ar estiver a sair.

#### 1.4 Exercícios de aquecimento vocal (5´)

- Vocalizo com vogal fechada e aberta para melhorar a flexibilidade e articulação mandibular
- Melhorar a emissão e clareza vocal

## 2. Desenvolvimento da aula (25´)

### 2.1 “Vuelie” de F.Fjellheim e C.Beck.

- Leitura entoada
- Trabalho de entoação e afinação por naipes

## 3. Cool Down (5´)

### 3.1 Exercício de desaquecimento vocal através da vibração de lábios e língua

### 3.2 Os alunos realizaram a sua autoavaliação



### Recursos Educativos

- Partitura
- Lápis
- Borracha
- Coluna de som

### Avaliação das aprendizagens

#### Hetero-avaliação

Ao longo da aula ,em sequência com as atividades propostas, será dado por mim o *feedback* imediato, facultando estratégias para a resolução das dificuldades de cada aluno de forma a facilitar uma melhor compreensão das competências adquiridas.

#### Auto-Avaliação

A autoavaliação será realizada por cada aluno, conforme a *Grelha de Avaliação das Aprendizagens*, apresentada no Anexo I.

### Previsão da sequência pós-aula

Através das estratégias criadas é expectável que os alunos alcacem as aprendizagens e os objetivos propostos. Surgindo alguma dificuldade, criarei um plano estratégico específico para o grupo ou individual de forma a conseguir desempenhar com maior facilidade os objetivos. O plano estratégico poderá ser aplicado através de uma gravação da obra cantada por mim, contendo a linha vocal individual de cada naipe, que posteriormente será enviada a cada aluno para estudo em casa.

### Bibliografia

“Vocal Warm-ups” Klaus Heizmann

“Meditopia”- Disponível em

<https://meditopia.com/pt>

Aprendizagens Essenciais do Ensino Básico e Secundário. Disponível em

<https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-0>

Ensino Artístico Especializado- Programa de Classes de Conjunto: Coro –Academia de Música de Vila Verde

“Vuelie” de F.Fjellheim e C.Beck.






**Anexos**

**Anexo I**

**Grelha de Autoavaliação das Aprendizagens**

Nome: \_\_\_\_\_ Grau: \_\_\_\_\_ turma: \_\_\_\_\_

Como classificas o teu nível de desempenho na aula de hoje? ( <i>assinala com um X</i> )	 Pouco satisfatório	 Satisfatório	 Bom
--	---	---	--

**Conhecimentos e Capacidades**

1. Durante a meditação consegui manter-me focado no meu corpo e na minha respiração	Tive muitas dificuldades em focar-me no meu corpo e na minha respiração	Tive algumas dificuldades em focar-me no meu corpo e na minha respiração	Não tive dificuldades em focar-me no meu corpo e na minha respiração
2. Fiz os exercícios de respiração, relaxamento e postura com facilidade e atento aos movimentos do meu corpo	Tive muitas dificuldades em fazer os exercícios de respiração, relaxamento e postura e não me consegui concentrar nos movimentos do meu corpo	Tive algumas dificuldades em fazer os exercícios de respiração, relaxamento e postura e não me consegui concentrar nos movimentos do meu corpo	Não tive dificuldades em fazer os exercícios de respiração, relaxamento e postura e não me consegui concentrar nos movimentos do meu corpo
3. No exercício de aquecimento vocal consegui articular e distinguir o movimento dos lábios e boca para as vogais "U" e "A", sentindo a minha mandíbula flexível.	Tive muitas dificuldades em articular e distinguir o movimento dos lábios e boca para as vogais "U" e "A", e não consegui sentir a minha mandíbula flexível.	Tive algumas dificuldades em articular e distinguir o movimento dos lábios e boca para as vogais "U" e "A", e foi difícil sentir a minha mandíbula flexível.	Não tive dificuldades em articular e distinguir o movimento dos lábios e boca para as vogais "U" e "A", e consegui sentir a minha mandíbula flexível.
4. Cantei a melodia de forma afinada	Tive muitas dificuldades em cantar a melodia de forma afinada	Tive algumas dificuldades em cantar a melodia de forma afinada	Não tive dificuldades em cantar a melodia de forma afinada
5. Li o texto em francês corretamente	Tive muitas dificuldades em ler o texto em francês corretamente	Tive algumas dificuldades em ler o texto em francês corretamente	Não tive dificuldades em ler o texto em francês corretamente
6. Cantei a minha parte sem me confundir com a do outro naipe	Tive muitas dificuldades em cantar a minha parte sem me confundir com a do outro naipe	Tive algumas dificuldades em cantar a minha parte sem me confundir com a do outro naipe	Não tive dificuldades em cantar a minha parte e não me confundi com a do outro naipe






**Anexos**

**Anexo I**

**Grelha de Autoavaliação das Aprendizagens**

Nome: \_\_\_\_\_ Grau: \_\_\_\_\_ turma: \_\_\_\_\_

Com classifica o teu nível de desempenho na aula de hoje? <i>(assinala com um X)</i>	 Pouco satisfatório	 Satisfatório	 Bom
--	---	---	--

**Atitudes e Valores**

7. Mantive um comportamento adequado na sala de aula e respeitei a professora contribuindo para o bom funcionamento da aula	Não consegui manter um comportamento adequado na sala de aula	Tive dificuldade em manter um comportamento adequado na sala de aula	Consegui manter um comportamento adequado na sala de aula
8. Expresei interesse e empenho nas atividades propostas em aula	Não expressei interesse e empenho nas atividades propostas em aula	Expresei interesse e empenho nas atividades propostas em aula	Expresei muito interesse e empenho nas atividades propostas em aula
9. Partilhei as minhas dúvidas e dificuldades	Não partilhei as minhas dúvidas e dificuldades	Partilhei as minhas dúvidas e dificuldades	Não tive dúvidas ou dificuldades
10. Desenvolvi o sentido crítico (auto-avalei-me)	Tive dificuldade em Autoavaliar os meus conhecimentos	Consegui autoavaliar os meus conhecimentos	Autoavalei os meus conhecimentos com bastante facilidade



## Planificação de Aula de Grupo

Classe de Conjunto: Coro

**Professora:** Liliana Nogueira

**Curso:** básico de música

**Disciplina:** Coro

**Ano:** 7º e 8º

**Duração de aula:** 45 minutos

**Data:** 3 de fevereiro de 2022

### A Situação

A turma é constituída por 10 alunos, 4 alunos do 8º ano de escolaridade (4º grau) e 6 alunos do 7º ano de escolaridade (3º grau), frequentam o curso básico de música em regime articulado com a Escola Básica de Vila Verde.

A minha colega Professora Rita Duarte é quem leciona, atualmente, este grupo sendo que hoje, excepcionalmente, serei eu a integrar os 45 minutos desta aula planificada.

Embora os alunos já me conheçam de outras atividades praticadas aqui na Academia, será, no entanto, a 1ª vez que esta turma terá aula de coro lecionada por mim.

Nesta aula darei seguimento ao trabalho iniciado, pela minha colega, no início deste 2º período, assim sendo esta será a 3ª aula de coro deste grupo.

Trabalharei, portanto, a peça “Cantique de Jean Racine” de G.Fauré. Explorando o trabalho auditivo de junção das duas vozes assim como o exercício de dicção e pronúncia da letra em francês.

### Conteúdos

Articulação e dicção.

“Cantique de Jean Racine” -Gabriel Fauré



### Objetivos e estratégias de aprendizagem

	<b><i>Aprendizagens essenciais</i></b>	<b><i>Áreas de competências do PA*</i></b>
<b><i>Domínio dos conhecimentos e capacidades 70%</i></b>  *Áreas de Competências do Perfil dos Alunos:  .Linguagens e textos .Informação e comunicação .Raciocínio e resolução de problemas . Pensamento crítico e pensamento criativo .relacionamento interpessoal .Autonomia e desenvolvimento pessoal .Bem-estar e saúde .Sensibilidade estética e artística .Saber técnico, tecnológico e artístico .Consciência e domínio do corpo	-Meditação  -Respiração  -Entoação  -Afinação  -Leitura  -Audição  - Expressividade  -Memorização	-Bem-estar e saúde  -Consciência e domínio do corpo- Saber técnico, tecnológico e artístico  -Saber técnico, tecnológico e artístico  -Consciência e domínio do corpo  -Saber técnico, tecnológico e artístico  -Consciência e domínio do corpo  -Linguagens e textos  -Informação e comunicação  -Sensibilidade estética e artística  -Linguagens e textos
	<b><i>Aprendizagens Essenciais</i></b>	<b><i>Áreas de competências do PA*</i></b>
<b><i>Domínio das atitudes 30%</i></b>	-Autonomia  -Responsabilidade  -Respeito  -Comunicação  -Empenho	- Autonomia e desenvolvimento pessoal  -Autonomia e desenvolvimento pessoal  -Relacionamento interpessoal  -Relacionamento interpessoal



### **Objetivos gerais:**

Desenvolvimento pessoal e autonomia;  
Desenvolvimento do sentido crítico;  
Domínio do corpo;  
Respiração diafragmática;  
Entoar a melodia desenvolvendo a afinação e a expressividade;  
Saber ser e saber estar;  
Sensibilidade estética e artística;  
Alargar o conhecimento de repertório musical, géneros e compositores;  
Trabalhar a mente através da atenção plena.

### **Objetivos específicos:**

Vocais abertas e fechadas- projeção, clareza e liberação da voz. Instalar a forma bucal correta das vogais abertas e fechadas quanto à posição da língua, lábios e abertura da boca.  
Exercícios de respiração para uma melhor concentração e foco no momento presente;  
Postura corporal correta para uma boa emissão vocal;  
Leitura e tradução do texto;  
Entoação a duas vozes.

## **Desenvolvimento da aula**

### **Atividades e estratégias de aprendizagem**

#### **1. Início da aula: *warm up* (10´)**

##### **1.1 Receção aos alunos (2´)**

- Verificação dos presentes
- Sumário
- Apresentação dos conteúdos, objetivos e atividades da aula.

##### **1.2 Meditação “3 minutos”**

- meditação guiada de 3 minutos com enfoque na respiração



### 1.3 Exercícios de respiração, relaxamento e postura (5')

A- Espreguiçar abrindo bem os braços e com um sonoro bocejo: AH!!!

B- Esticar bem o corpo, imaginando que estamos a apanhar uma maçã da árvore. Ficar nas pontas dos pés e esticar bem os braços até à ponta dos dedos da mão. Permanecer assim um pouco e depois soltar o corpo voltando à posição inicial, bem alinhado.

C-Inspirar (entrada do ar) e expirar (saída do ar), colocando a mão sobre o abdómen

- Ampliar a musculatura abdominal e “abrir” as costelas. Sentir a encher-se de ar;
- Para expirar, soltar lentamente com “SS”/”CH”/”FF”;
- Os sons do “S/CH/F” longo deve ser estável, sempre na mesma quantidade e sem tensão;
- Tenta manter as costelas abertas mesmo quando o ar estiver a sair.

### 1.4 Exercícios de aquecimento vocal (5')

- Vocalizo com vogal fechada e aberta para melhorar a flexibilidade e articulação mandibular
- Melhorar a emissão e clareza vocal

## 2. Desenvolvimento da aula (25')

2.1 “Cantique de Jean Racine” G.Fauré:

- Leitura da letra com o ritmo
- Trabalho de entoação, letra e ritmo por naipe
- Junção a duas vozes da 1ª parte da obra

## 3. Cool Down (5')

3.1 Exercício de desaquecimento vocal através da vibração de lábios e língua

3.2 Os alunos realizaram a sua autoavaliação



## Recursos Educativos

- Partitura
- Lápis
- Borracha
- Coluna de som

## Avaliação das aprendizagens

### Hetero-avaliação

Ao longo da aula ,em sequência com as atividades propostas, será dado por mim o *feedback* imediato, facultando estratégias para a resolução das dificuldades de cada aluno de forma a facilitar uma melhor compreensão das competências adquiridas.

### Auto-Avaliação

A autoavaliação será realizada por cada aluno, conforme a *Grelha de Avaliação das Aprendizagens*, apresentada no Anexo I.

## Previsão da sequência pós-aula

Através das estratégias criadas é expectável que os alunos alcacem as aprendizagens e os objetivos propostos. Surgindo alguma dificuldade, criarei um plano estratégico específico para o grupo ou individual de forma a conseguir desempenhar com maior facilidade os objetivos.

## Bibliografia

“Vocal Warm-ups” Klaus Heizmann

“Meditopia”- Disponível em

<https://meditopia.com/pt>

Aprendizagens Essenciais do Ensino Básico e Secundário. Disponível em

<https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-0>

Ensino Artístico Especializado- Programa de Classes de Conjunto: Coro – Academia de Música de Vila Verde

“Cantique de Jean Racine” Gabriel Faurè






**Anexos**

**Anexo I**

**Grelha de Autoavaliação das Aprendizagens**

Nome: \_\_\_\_\_ Grau: \_\_\_\_\_ turma: \_\_\_\_\_

Com classifica o teu nível de desempenho na aula de hoje? ( <i>assinala com um X</i> )	 Pouco satisfatório	 Satisfatório	 Bom
--	---	---	--

**Conhecimentos e Capacidades**

1. Durante a meditação consegui manter-me focado no meu corpo e na minha respiração	Tive muitas dificuldades em focar-me no meu corpo e na minha respiração	Tive algumas dificuldades em focar-me no meu corpo e na minha respiração	Não tive dificuldades em focar-me no meu corpo e na minha respiração
2. Fiz os exercícios de respiração, relaxamento e postura com facilidade e atento aos movimentos do meu corpo	Tive muitas dificuldades em fazer os exercícios de respiração, relaxamento e postura e não me consegui concentrar nos movimentos do meu corpo	Tive algumas dificuldades em fazer os exercícios de respiração, relaxamento e postura e não me consegui concentrar nos movimentos do meu corpo	Não tive dificuldades em fazer os exercícios de respiração, relaxamento e postura e não me consegui concentrar nos movimentos do meu corpo
3. No exercício de aquecimento vocal consegui articular e distinguir o movimento dos lábios e boca para as vogais "U" e "A", sentindo a minha mandíbula flexível.	Tive muitas dificuldades em articular e distinguir o movimento dos lábios e boca para as vogais "U" e "A", e não consegui sentir a minha mandíbula flexível.	Tive algumas dificuldades em articular e distinguir o movimento dos lábios e boca para as vogais "U" e "A", e foi difícil sentir a minha mandíbula flexível.	Não tive dificuldades em articular e distinguir o movimento dos lábios e boca para as vogais "U" e "A", e consegui sentir a minha mandíbula flexível.
4. Cantei a melodia de forma afinada	Tive muitas dificuldades em cantar a melodia de forma afinada	Tive algumas dificuldades em cantar a melodia de forma afinada	Não tive dificuldades em cantar a melodia de forma afinada
5. Li o texto em francês corretamente	Tive muitas dificuldades em ler o texto em francês corretamente	Tive algumas dificuldades em ler o texto em francês corretamente	Não tive dificuldades em ler o texto em francês corretamente
6. Cantei a minha parte sem me confundir com a do outro naipe	Tive muitas dificuldades em cantar a minha parte sem me confundir com a do outro naipe	Tive algumas dificuldades em cantar a minha parte sem me confundir com a do outro naipe	Não tive dificuldades em cantar a minha parte e não me confundi com a do outro naipe






**Anexos**

**Anexo I**

**Grelha de Autoavaliação das Aprendizagens**

Nome: \_\_\_\_\_ Grau: \_\_\_\_\_ turma: \_\_\_\_\_

Com classifica o teu nível de desempenho na aula de hoje? (assinala com um X)	 Pouco satisfatório	 Satisfatório	 Bom
---	--	--	---

**Atitudes e Valores**

7. Mantive um comportamento adequado na sala de aula e respeitei a professora contribuindo para o bom funcionamento da aula	Não consegui manter um comportamento adequado na sala de aula	Tive dificuldade em manter um comportamento adequado na sala de aula	Consegui manter um comportamento adequado na sala de aula
8. Expressei interesse e empenho nas atividades propostas em aula	Não expressei interesse e empenho nas atividades propostas em aula	Expressei interesse e empenho nas atividades propostas em aula	Expressei muito interesse e empenho nas atividades propostas em aula
9. Partilhei as minhas dúvidas e dificuldades	Não partilhei as minhas dúvidas e dificuldades	Partilhei as minhas dúvidas e dificuldades	Não tive dúvidas ou dificuldades
10. Desenvolvi o sentido crítico (auto-avalei-me)	Tive dificuldade em Autoavaliar os meus conhecimentos	Consegui autoavaliar os meus conhecimentos	Autoavalei os meus conhecimentos com bastante facilidade

[Escreva aqui]

### Guião de observação de práticas pedagógicas

#### I. Contextualização

Disciplina / Unidade / Tema: Canto	Aprendizagens a realizar:
Professor: Liliana Nogueira	
Ano / turma: 4.º grau	

#### II. Registos de observação

Dimensões a observar:	+	-	Observações
<b>1. Planificação</b>			
1.1. Articulação com as aprendizagens anteriores	x		
1.2. Clareza dos objetivos da aula	x		
1.3. Clarificação da estratégia da aula	x		A descrição dos objetivos melhorou muito. Passou a integrar os objetivos tendo em conta as aprendizagens essenciais.
1.4. Coerência das estratégias / atividades de aprendizagem com os conteúdos / competências a desenvolver	x		
1.5. Sequencialidade e articulação das atividades propostas	x		Atividades muito adequadas e progressivas.
1.6. Procedimentos de avaliação das aprendizagens realizadas pelos alunos.	X		Dá feedback constante corrigindo objetivamente os aspetos a melhorar
1.7. Adequação de equipamentos e recursos didáticos aos objetivos da aula e aos alunos	<b>X</b>		
<b>2. Arranque da aula</b>			
2.1. Tempo e eficácia da mobilização dos alunos para a aula	x		Atendendo ao pedido pelos orientadores, passou a integrar a gravação com a sua própria voz na meditação inicial.
2.2. Clarificação dos conteúdos a abordar	x		
2.3. Clarificação dos objetivos da aula	x		
2.4. Clarificação da estratégia da aula e das sequências de aprendizagem	x		
2.5. Verificação do trabalho de casa e <i>feedback</i>	x		Sim.
<b>3. Desenvolvimento da aula</b>			
3.1. Linguagem: correção, clareza, fluência e adequação ao nível dos alunos	x		Bem



PORTO

PORTO

3.2. Sequencialidade e intencionalidade das atividades realizadas	x		
3.3. Clareza na explicitação, organização e condução das tarefas pedidas aos alunos	x		
3.4. Pertinência das atividades realizadas	x		Muito interessantes, adequadas e variadas
3.5. Adequação das atividades aos objetivos de aprendizagem	X		
3.6. Práticas de diferenciação pedagógica	x		Ensino e aprendizagem muito dirigida às características desta aluna. Muito bem.
3.7. Promoção da participação e envolvimento de todos os alunos	X		
3.8. Valorização da participação dos alunos.	X		Muito encorajadora
3.9. Manutenção do interesse e atenção dos alunos	X		
3.10. Expectativas elevadas e realistas face às aprendizagens dos alunos	x		
3.11. Eficácia das interações pedagógicas promovidas	x		
3.12. Eficácia na gestão do tempo de aprendizagem para todos os alunos	x		
3.13. Manutenção de um clima de aula favorável à aprendizagem	x		
3.14. Gestão adequada de eventuais conflitos			N/A
<b>4. Verificação das aprendizagens realizadas</b>			
4.1. Recurso regular a dinâmicas de autoavaliação	x		De forma adequada
4.2. Recolha de evidências das aprendizagens dos alunos ao longo da aula	X		
4.3. Existência de <i>feedback</i> sobre as aprendizagens dos alunos	X		Não só aceita quando a aluna indica que entende mas garante o que realmente evoluiu e valida a aprendizagem.
4.4. Existência de reforço positivo face às aprendizagens realizadas	x		Muito bem!
4.5. Reorientação da ação em função das evidências recolhidas	x		



### Guião de observação de práticas pedagógicas

#### I. Contextualização

Disciplina / Unidade / Tema: Coro	Aprendizagens a realizar:
Professor: Liliana Nogueira	
Ano / turma: 7.º e 8.º	

#### II. Registos de observação

Dimensões a observar:	+	-	Observações
<b>1. Planificação</b>			
1.1. Articulação com as aprendizagens anteriores	X		
1.2. Clareza dos objetivos da aula	X		
1.3. Clarificação da estratégia da aula	X		
1.4. Coerência das estratégias / atividades de aprendizagem com os conteúdos / competências a desenvolver	X		
1.5. Sequencialidade e articulação das atividades propostas	X		
1.6. Procedimentos de avaliação das aprendizagens realizadas pelos alunos.	X		A tabela de avaliação dos alunos está bem conciliada com os objetivos da aula.
1.7. Adequação de equipamentos e recursos didáticos aos objetivos da aula e aos alunos	X		
<b>2. Arranque da aula</b>			
2.1. Tempo e eficácia da mobilização dos alunos para a aula	X		
2.2. Clarificação dos conteúdos a abordar	X		
2.3. Clarificação dos objetivos da aula	X		
2.4. Clarificação da estratégia da aula e das sequências de aprendizagem	X		Muito bem estruturada.
2.5. Verificação do trabalho de casa e <i>feedback</i>	X		Pode personalizar mais o feedback: diferenciação pedagógica entre os diferentes alunos.
<b>3. Desenvolvimento da aula</b>			



PORTO

PORTO

3.1. Linguagem: correção, clareza, fluência e adequação ao nível dos alunos	X		
3.2. Sequencialidade e intencionalidade das atividades realizadas	X		
3.3. Clareza na explicitação, organização e condução das tarefas pedidas aos alunos	X		
3.4. Pertinência das atividades realizadas	X		
3.5. Adequação das atividades aos objetivos de aprendizagem	X		Os objetivos específicos são focados e realistas para o tempo de aula.
3.6. Práticas de diferenciação pedagógica	X		Pode dirigir-se mais individualmente a cada aluno quando necessário.
3.7. Promoção da participação e envolvimento de todos os alunos	X		Poderia manter todos os alunos mais ativos durante a leitura da nova partitura.
3.8. Valorização da participação dos alunos.	X		
3.9. Manutenção do interesse e atenção dos alunos	X		Deve garantir que os alunos que não estão a cantar estão ativos na aula
3.10. Expectativas elevadas e realistas face às aprendizagens dos alunos	X		
3.11. Eficácia das interações pedagógicas promovidas	X		A aula foi muito baseada na leitura de nova partitura dado estar no início do trimestre, em início de repertório.
3.12. Eficácia na gestão do tempo de aprendizagem para todos os alunos	X		
3.13. Manutenção de um clima de aula favorável à aprendizagem	X		
3.14. Gestão adequada de eventuais conflitos	X		N/A
<b>4. Verificação das aprendizagens realizadas</b>			
4.1. Recurso regular a dinâmicas de autoavaliação	X		A tabela de auto-avaliação pode ser feita de forma oral e não ter que recorrer à impressão de tantas folhas todas as aulas. Os alunos podem beneficiar de perceber no grupo qual o desenvolvimento feito enquanto grupo e/ou individualmente.  Pode variar entre a estratégia de avaliação escrita e oral.
4.2. Recolha de evidências das aprendizagens dos alunos ao longo da aula	X		
4.3. Existência de <i>feedback</i> sobre as aprendizagens dos alunos	x		
4.4. Existência de reforço positivo face às aprendizagens realizadas	X		
4.5. Reorientação da ação em função das evidências recolhidas	X		



## Anexo 4- Consentimento Informado aos Encarregados de Educação



### Consentimento Informado, Livre e Esclarecido

No âmbito do Mestrado de Ensino de Música da Universidade Católica Portuguesa do Porto, estou a desenvolver um projeto de intervenção pedagógica que incide na temática *O impacto da meditação no bem-estar do aluno de canto e na sua relação inter e intrapessoal com colegas e professores*. O principal objetivo deste estudo é a experimentação e fundamentação das práticas de *mindfulness* em estudantes de canto em contexto de sala de aula, como parte integrante do processo de ensino. Neste sentido, será solicitado ao seu educando que responda a um questionário, por forma a conhecer de forma a conhecer as suas vulnerabilidades no aspeto da autoconsciência mental e física, autojulgamento e consciência dos seus pares e do próprio. Posteriormente será ainda solicitado que responda a um novo questionário acerca da experiência após a implementação do projeto. O método, da meditação em sala de aula, em estudo será trabalho de forma individual, nas aulas de canto, e coletivo, nas aulas de classe de conjunto-coro, durante 14 sessões. Por fim os alunos serão expostos a uma situação performativa e será avaliado o seu desempenho.

A participação do seu educando no estudo é completamente voluntária, os resultados serão confidenciais e anónimos, tratados apenas para fins académicos. Agradeço desde já a atenção e disponibilidade para o solicitado, apresento os meus melhores cumprimentos. Qualquer esclarecimento, não hesitem em contactar, pessoalmente ou através do e-mail:

[lilianalirica@gmail.com](mailto:lilianalirica@gmail.com) e telefone: 91097853.

---

Eu \_\_\_\_\_, Encarregado de Educação do(a) aluno(a) \_\_\_\_\_ declaro que tomei conhecimento dos objetivos do estudo e que fui informado(a) de todos os aspetos que considero pertinentes e tive oportunidade de esclarecer as minhas dúvidas sobre a investigação. Autorizo a participação do (a) meu (Minha) educando (a) de forma voluntária.

Ass. \_\_\_\_\_ / /



## Parecer sobre os benefícios da meditação infantil

O ritmo de vida acelerado tem, atualmente, impactado a vida das nossas crianças. Muitas vezes, esse ritmo resulta em situações prejudiciais ao seu desenvolvimento natural e saudável.

A meditação para crianças é muito mais uma forma de relaxamento que permite melhorar o bem-estar das mesmas, afastando assim problemas relacionados com a hiperatividade, déficit de atenção e outros distúrbios psicocomportamentais. Pode ser usada como uma alternativa ou um complemento aos medicamentos, reduzindo o seu impacto na saúde das crianças.

São várias as técnicas disponíveis para conduzir as crianças a uma entrega e relaxamento. Sendo que, primeiramente, o adulto deve entender que uma criança saudável está em atenção plena, naturalmente. Ou seja, uma criança não exposta a níveis de stress, envolve-se nas suas atividades de interesse de forma plena e completa. No entanto, nem sempre são essas atividades que o adulto quer ver cumpridas. É por isso fundamental, primeiro perceber as áreas de maior interesse da criança, depois atender à sua energia muito própria e particular e, só depois, de forma subtil e leve, começar a diminuir a intensidade da atividade ou estimulá-la a prestar atenção a uma outra atividade (mais do interesse do adulto que a orienta). A criança deve entender a meditação como atividade lúdica e de convite, nunca de obrigação e esforço. Daí existirem várias técnicas que incluem música e histórias que ajudam a criança a envolver-se de forma descontraída e natural.

O objetivo essencial é que a meditação faça parte da sua rotina diária e que seja uma experiência positiva. Só assim os benefícios no seu bem-estar serão realmente sentidos.

A prática da meditação leva ao autoconhecimento o que permite às crianças enfrentarem os seus problemas de forma mais positiva e a desenvolverem a sua autoestima. Crianças relaxadas são crianças que se sentem bem consigo mesmas e, desse modo, estão mais confiantes perante os desafios da vida. O stress, a ansiedade e o medo podem ser melhor geridos e entendidos o que lhes dará uma sensação de harmonia e bem-estar ao longo da vida.

Além disso, crianças menos ansiosas e stressadas são crianças com o sistema imunitário mais forte, pelo que terão mais probabilidade de crescerem saudáveis.

Bárbara Couto

Prof. de Yoga e meditação para crianças

3 de Fevereiro de 2023

## **Parecer sobre os benefícios do mindfulness nas crianças e jovens**

O Mindfulness é uma forma de atenção e consciência focada no presente. De uma perspectiva psicológica ocidental, a atenção plena é geralmente definida como intencionalmente focar a atenção em experiências que ocorrem no momento presente de uma maneira sem julgamento. As experiências do momento presente podem ser internas à mente e ao corpo (sensações, cognições, emoções, impulsos) ou parte do ambiente externo (visões, sons, aromas), e também incluem a atividade contínua. Assim, a atenção plena é muitas vezes contrastada com um estado conhecido como “piloto automático”, no qual o comportamento ocorre mecanicamente ou sem pensar, com a atenção focada noutra lugar.

A prática regular de exercícios de mindfulness traz vários benefícios, entre eles o aumento da sensação de satisfação uma vez que aumenta a produção de serotonina, a redução dos níveis de stress, de sintomatologia ansiosa e depressiva, e da irritabilidade, o aumento da concentração e da memória, o aumento dos níveis de energia, a melhoria da estabilidade emocional, e o desenvolvimento da capacidade de aprendizagem e da criatividade. Resulta ainda numa maior produtividade, na capacidade de foco (atenção seletiva) e ainda numa intuição social aperfeiçoada.

A prática de mindfulness pode também contribuir diretamente para o desenvolvimento de competências cognitivas e para o desempenho das crianças e jovens em diversas atividades. Quando estes aprendem a estar mais atentos ao momento presente e menos ansiosos, muitas vezes descobrem que conseguem prestar mais atenção e melhorar a qualidade do seu desempenho na sala de aula.

As psicólogas:

Dr<sup>a</sup> Marlene Rodrigues

Dr<sup>a</sup> Telma Pombo

Academia da Mente

ACMVV

22 de novembro de 2022

# Certificado de Formação Profissional

Certifica-se que Lílana Andreia Dias Nogueira natural de Portugal nascida em 31/01/1982, com o N.º de Identificação Civil 12090353 válido até 24/01/2028, concluiu com aproveitamento o curso de Formação Profissional de Curso Intensivo | A Prática de Mindfulness, em 02/02/2021, com a duração de 40:00 horas.

Unidades de Formação/Módulos/Outras Designações	Horas (hh:mm)	Classificação 0..20
Módulo 01_A Ciência e o Mindfulness	12:00	18
Módulo 02_As 7 Atitudes no Mindfulness (Kabat-Zinn, 2012)	12:00	12
Módulo 03_O Plano de 8 Semanas com Mindfulness (Williams & Penman, 2015)	16:00	17
Nota Final		16

Vila Nova de Gaia, 13 de fevereiro de 2021

O(A) Responsável pelo(a) Psiformreconstruir, Unipessoal, Lda.

(Assinatura e selo branco ou carimbo)

  
  
Av. da República, 676, 2º Andar, Sala 2.5  
4430-190 Vila Nova de Gaia  
Tlf. 223 204 187 | Tlm. 910 410 514  
geral@reconstruir.pt | www.reconstruir.pt

Certificado n.º 148/2021 de acordo com o modelo publicado na Portaria n.º 474/2010



## Certificado de Frequência de Formação Profissional

Certifica-se que **Liliana Andréia Dias Nogueira**, portador do Cartão de Cidadão/B.I. nº 12090353, participou no **Workshop Online “Mindfulness para Crianças”** organizado pelo Gabinete ReConstruir – Psicologia e Desenvolvimento Pessoal, no 30 de maio de 2020, com a duração de 3 horas.

Vila Nova de Gaia, 30 de maio de 2020

O Responsável pelo ReConstruir – Psicologia e Desenvolvimento Pessoal, Entidade Formadora Certificada



Av. da República, 676, 2º Andar, Sala 2.5  
4430-190 Vila Nova de Gaia  
Tlf. 223 204 187 | Tlm. 910 410 514  
geral@reconstruir.pt | www.reconstruir.pt

(Assinatura e selo branco ou carimbo da entidade formadora Certificada)

Certificado nº 1382/2020

De Acordo com o modelo publicado na Portaria nº 474/2010, de 8 de julho

# Questionário

## Diagnóstico (Canto)

Este questionário pretende analisar o teu auto conhecimento em relação à consciência física ,mental e a tua relação com a professora e os teus colegas durante a aula de canto.

A tua colaboração é importante para este estudo, pelo que, deves refletir e ser o mais preciso possível nas tuas respostas.

As tuas respostas serão utilizadas exclusivamente para fins académicos e será salvaguardado o anonimato.

\* Indica uma pergunta obrigatória

---

### 1. I. Dados de caracterização \*

*Marcar apenas uma oval.*

aluno de canto

### 2. Idade \*

---

3. Grau

*Marcar apenas uma oval.*

1º

2º

3º

4º

5º

4. II. Autoconsciência mental e física \*

Consideras-te um aluno distraído ou com dificuldades em te concentrares na aula?

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

5. Quando estás a cantar na aula, em que estás a pensar? \*

\_\_\_\_\_

6. Sabes como respiras quando cantas?

*Marcar apenas uma oval.*

nunca pensei nisso

sim, tenho consciência da minha respiração

7. III- Auto julgamento

Tens confiança em ti ou consideras-te uma pessoa insegura?

*Marcar apenas uma oval.*

- sou muito confiante
- sou bastante inseguro
- não sei

8. Quando estudas canto, consideras-te paciente com a evolução e resultados?

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, sou muito paciente a estudar
- não tenho paciência

9. IV - Consciência de quem sou e dos meus pares

Como te relacionas com a tua professora na sala de aula?

*Marcar apenas uma oval.*

- Relaciono-me muito bem
- Não me relaciono bem
- É a minha professora e apenas a respeito como tal

10.

Como te relacionas com os teus colegas de canto?

*Marcar apenas uma oval.*

relaciono-me muito bem com todos eles

relaciono-me muito bem com alguns colegas mas com outros não tão bem

relaciono-me muito mal com todos eles

11. Obrigada pela tua colaboração!  
Este questionário diagnóstico insere-se na realização de um Projeto de Intervenção Pedagógica do Mestrado em Ensino de Música da Universidade Católica Portuguesa.
- 

Questionário Diagnóstico (CC)

12. I. Dados de caracterização \*

*Marcar apenas uma oval.*

Aluno de classe de conjunto

Secção sem título

13.

*Marcar apenas uma oval.*

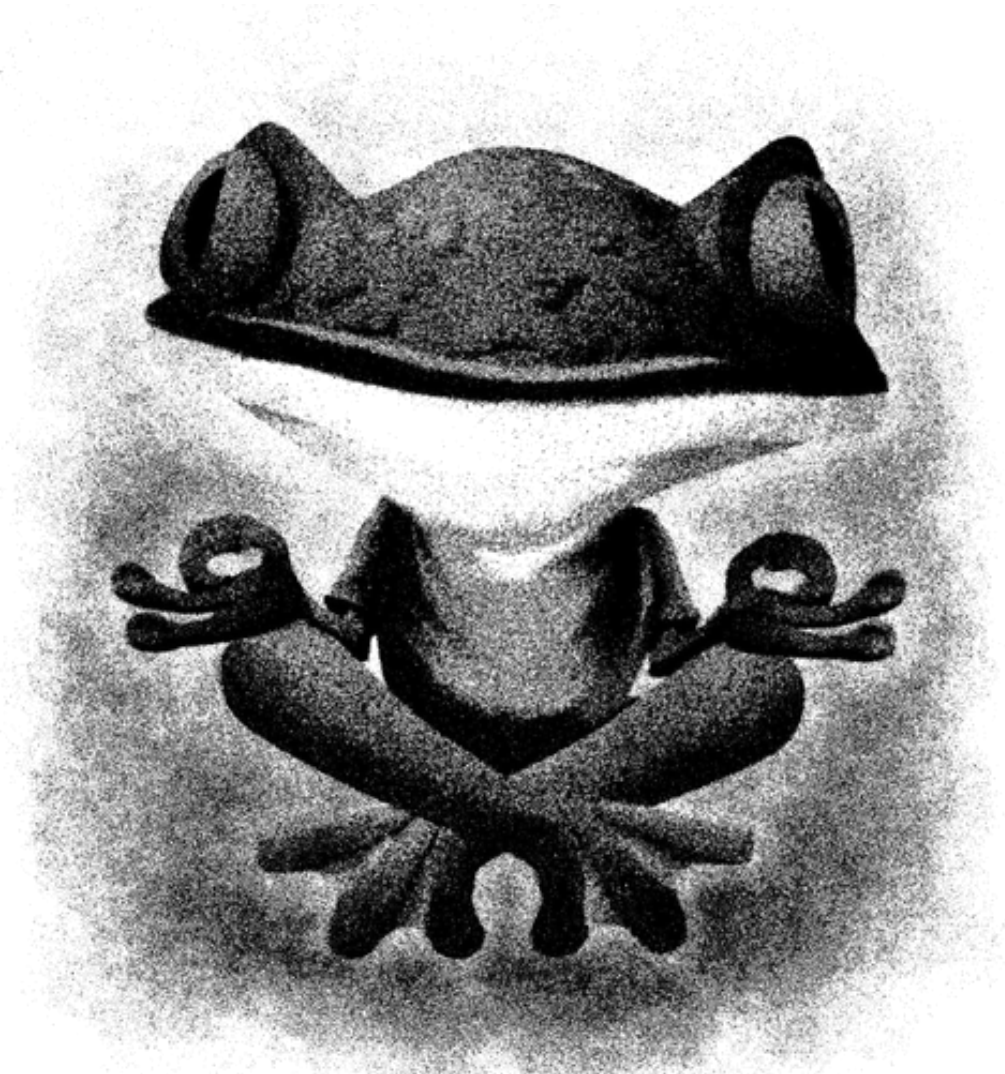
Opção 1

14. I.Dados de caracterização: \*

*Marcar apenas uma oval.*

aluno de classe de conjunto

O IMPACTO DA MEDITAÇÃO NO BEM-ESTAR DO ALUNO DE CANTO E NA SUA RELAÇÃO INTER E INTRAPESSOAL COM COLEGAS E PROFESSOR



15. idade \*

---

16. instrumento \*

---

17. Grau \*

*Marcar apenas uma oval.*

1º

2º

3º

4º

5º

18. II. Autoconsciência mental e física

conseguiu praticar de forma consciente e serena a meditação de 3 minutos implementada em sala de aula?

*Marcar apenas uma oval.*

sim, consegui manter sempre o meu foco na minha respiração durante a meditação

sim, mas às vezes não me conseguia concentrar

não consegui praticar de forma consciente e concentrada

19.

\*

II. Depois de cada mini-sessão de meditação de três minutos no início de cada aula, sentiste -te mais conectado e consciente com a tua mente e com a tua respiração ao longo da aula de coro?

*Marcar apenas uma oval.*

sim, senti-me mais atento e consciente da minha mente e respiração e mais conectado com a aula.

não senti nenhuma evolução.

20. III- Auto julgamento

\*

Quando praticamos meditação antes da prova e da performance em público, ajudou-te a controlar os nervos e a diminuir os níveis de auto-julgamento?

*Marcar apenas uma oval.*

sim, ajudou-me muito a controlar os meus nervos e a sentir-me mais confiante

nao me ajudou em nada

21.

\*

III. Ao partilhares as tuas observações internas e externas, após cada meditação na sala de aula, fez-te sentir mais confiante e com mais confiança no professor e nos teus colegas?

*Marcar apenas uma oval.*

sim

não

22. III. Consegues descrever o que sentiste \*

e qual o impacto que teve em ti, a nível pessoal e como aluno de coro , este programa de 12 mini-sessões de meditação na aula?

---

---

---

---

---

23. IV. Consciência de quem sou e dos meus pares \*

Através das partilhas das sensações internas e externas com o teu professor e com os teus colegas, consideras que desenvolveram uma relação de maior confiança e proximidade na sala de aula?

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, bastante melhor  
 não

24. IV. Achas que havendo uma relação de maior confiança e proximidade na sala de aula entre os colegas, o desempenho na *performance* dos concertos é melhor ?

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, bastante melhor  
 não

25. IV. Praticar a meditação amparou-te também para melhorares a tua paciência no estudo , evolução e resultados no canto? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, ajudou-me muito  
 não me ajudou nada

26. V. Gostaste de participar neste projeto e \*  
aconselhas a prática regular da  
meditação?

*Marcar apenas uma oval.*

sim

não

27. VI. Escreve uma reflexão acerca desta \*  
experiência. quais foram as tuas  
maiores dificuldades e em que mais te  
ajudou a prática da meditação em sala  
de aula. podes fazer alguma sugestão  
de melhoria ou algum comentário que  
desejes partilhar.

---

---

---

---

---

28. Obrigada pela tua colaboração!

---

**O IMPACTO DA MEDITAÇÃO NO BEM-ESTAR  
DO ALUNO DE CANTO E NA SUA RELAÇÃO  
INTER E INTRAPESSOAL COM COLEGAS E  
PROFESSOR**



29. Idade

---

30. Grau \*

*Marcar apenas uma oval.*

1º

2º

3º

4º

5º

31. Instrumento \*

---

32. II. Autoconsciência mental e física \*

Consideras-te um aluno distraído ou com dificuldades em te concentrares na aula?

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

33. Quando estás a cantar na aula , em que \*  
estás a pensar?

*Marcar apenas uma oval.*

- na minha respiração
- que canto muito bem
- no que os meus colegas ou a professora, estão a pensar de mim
- que não consigo cantar bem
- em outras coisas que surgem no meu pensamento

34. Sabes como respiras quando cantas?

*Marcar apenas uma oval.*

- nunca pensei nisso
- sim, tenho consciência da minha respiração
- Outra: \_\_\_\_\_

35. Quando te focas na respiração \*  
consegues perceber se ela flui ou se a sentes bloqueada?

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, consigo identificar essas sensações
- não consigo identificar essas sensações

36. III- Auto julgamento \*

Tens confiança em ti ou consideras-te uma pessoa insegura?

*Marcar apenas uma oval.*

- sou muito confiante
- sou bastante inseguro
- não sei

37. Quando estudas instrumento, \*

consideras-te paciente com a evolução e resultados?

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, sou muito paciente a estudar
- não tenho paciência e desanimo de estudar quando não tenho resultados rápidos

38. IV - Consciência de quem sou e dos meus pares

Como te relacionas com os teus colegas em sala de aula?

*Marcar apenas uma oval.*

- relaciono-me muito bem com toda a turma
- não me sinto integrado na turma
- relaciono-me muito bem com alguns colegas da turma

39. Como te relacionas com a tua professora?

*Marcar apenas uma oval.*

- Relaciono-me muito bem
- Não me relaciono bem
- É a minha professora e apenas a respeito como tal

40. Obrigada pela tua colaboração!

---

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

**Google** Formulários



# Questionário Diagnóstico (CC)

Este questionário diagnóstico insere-se na realização de um Projeto de Intervenção Pedagógica do Mestrado em Ensino de Música da Universidade Católica Portuguesa e pretende analisar o teu auto conhecimento em relação à consciência física ,mental e a tua relação com a professora e os teus colegas durante a aula de classe de conjunto.

A tua colaboração é importante para este estudo, pelo que, deves refletir e ser o mais preciso possível nas tuas respostas.

As tuas respostas serão utilizadas exclusivamente para fins académicos e será salvaguardado o anonimato.

\* Indica uma pergunta obrigatória

---

## 1. I. Dados de caracterização \*

*Marcar apenas uma oval.*

Aluno de classe de conjunto

Secção sem título

2.

*Marcar apenas uma oval.*

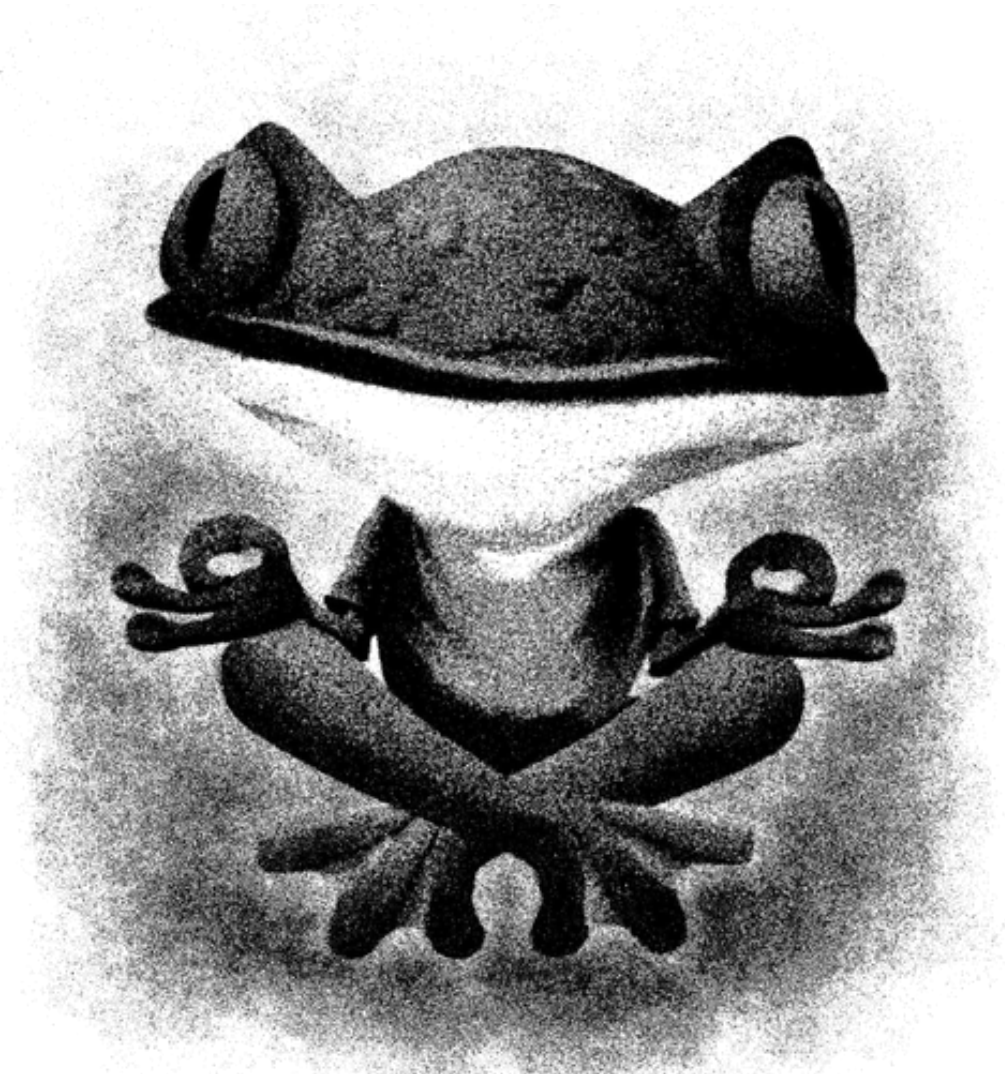
Opção 1

3. I.Dados de caracterização: \*

*Marcar apenas uma oval.*

aluno de classe de conjunto

O IMPACTO DA MEDITAÇÃO NO BEM-ESTAR DO ALUNO DE CANTO E NA SUA RELAÇÃO INTER E INTRAPESSOAL COM COLEGAS E PROFESSOR



4. idade \*

---

5. instrumento \*

---

6. Grau \*

*Marcar apenas uma oval.*

1º

2º

3º

4º

5º

7. II. Autoconsciência mental e física

conseguiu praticar de forma consciente e serena a meditação de 3 minutos implementada em sala de aula?

*Marcar apenas uma oval.*

sim, consegui manter sempre o meu foco na minha respiração durante a meditação

sim, mas às vezes não me conseguia concentrar

não consegui praticar de forma consciente e concentrada

8.

\*

II. Depois de cada mini-sessão de meditação de três minutos no início de cada aula, sentiste -te mais conectado e consciente com a tua mente e com a tua respiração ao longo da aula de coro?

*Marcar apenas uma oval.*

sim, senti-me mais atento e consciente da minha mente e respiração e mais conectado com a aula.

não senti nenhuma evolução.

9. III- Auto julgamento

\*

Quando praticamos meditação antes da prova e da performance em público, ajudou-te a controlar os nervos e a diminuir os níveis de auto-julgamento?

*Marcar apenas uma oval.*

sim, ajudou-me muito a controlar os meus nervos e a sentir-me mais confiante

não me ajudou em nada

10.

\*

III. Ao partilhares as tuas observações internas e externas, após cada meditação na sala de aula, fez-te sentir mais confiante e com mais confiança no professor e nos teus colegas?

*Marcar apenas uma oval.*

sim

não

11. III. Consegues descrever o que sentiste e qual o impacto que teve em ti, a nível pessoal e como aluno de coro, este programa de 12 mini-sessões de meditação na aula?

\*

---

---

---

---

---

12. IV. Consciência de quem sou e dos meus pares \*

Através das partilhas das sensações internas e externas com o teu professor e com os teus colegas, consideras que desenvolveram uma relação de maior confiança e proximidade na sala de aula?

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, bastante melhor  
 não

13. IV. Achas que havendo uma relação de maior confiança e proximidade na sala de aula entre os colegas, o desempenho na *performance* dos concertos é melhor ?

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, bastante melhor  
 não

14. IV. Praticar a meditação amparou-te também para melhorares a tua paciência no estudo , evolução e resultados no canto? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, ajudou-me muito  
 não me ajudou nada

15. V. Gostaste de participar neste projeto e \*  
aconselhas a prática regular da  
meditação?

*Marcar apenas uma oval.*

sim

não

16. VI. Escreve uma reflexão acerca desta \*  
experiência. quais foram as tuas  
maiores dificuldades e em que mais te  
ajudou a prática da meditação em sala  
de aula. podes fazer alguma sugestão  
de melhoria ou algum comentário que  
desejes partilhar.

---

---

---

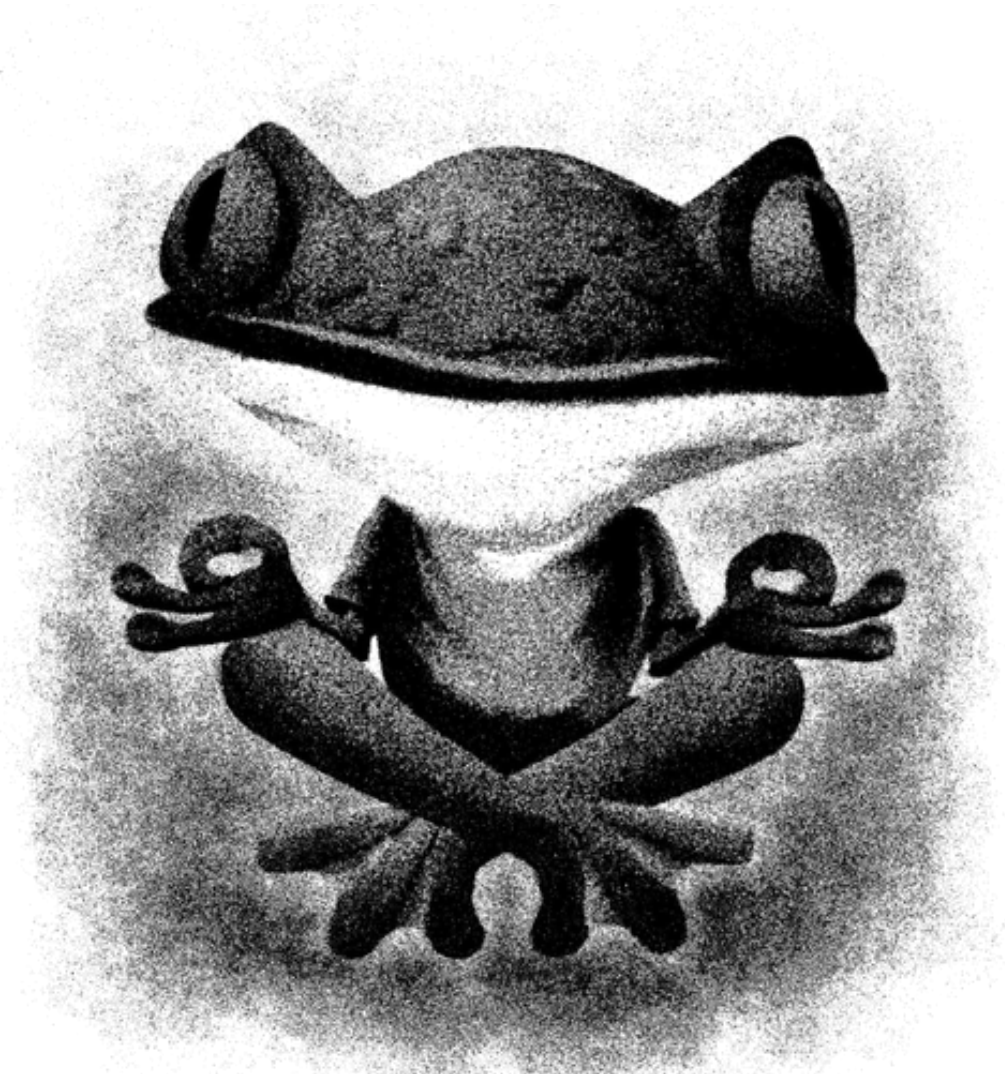
---

---

17. Obrigada pela tua colaboração!

---

**O IMPACTO DA MEDITAÇÃO NO BEM-ESTAR  
DO ALUNO DE CANTO E NA SUA RELAÇÃO  
INTER E INTRAPESSOAL COM COLEGAS E  
PROFESSOR**



18. Idade

---

19. Grau \*

*Marcar apenas uma oval.*

1º

2º

3º

4º

5º

20. Instrumento \*

---

21. II. Autoconsciência mental e física \*

Consideras-te um aluno distraído ou com dificuldades em te concentrares na aula?

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

22. Quando estás a cantar na aula , em que \*  
estás a pensar?

*Marcar apenas uma oval.*

- na minha respiração
- que canto muito bem
- no que os meus colegas ou a professora, estão a pensar de mim
- que não consigo cantar bem
- em outras coisas que surgem no meu pensamento

23. Sabes como respiras quando cantas?

*Marcar apenas uma oval.*

- nunca pensei nisso
- sim, tenho consciência da minha respiração
- Outra: \_\_\_\_\_

24. Quando te focas na respiração \*  
consegues perceber se ela flui ou se a  
sentes bloqueada?

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, consigo identificar essas sensações
- não consigo identificar essas sensações

25. III- Auto julgamento \*

Tens confiança em ti ou consideras-te uma pessoa insegura?

*Marcar apenas uma oval.*

- sou muito confiante
- sou bastante inseguro
- não sei

26. Quando estudas instrumento, \*  
consideras-te paciente com a evolução e resultados?

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, sou muito paciente a estudar
- não tenho paciência e desanimo de estudar quando não tenho resultados rápidos

27. IV - Consciência de quem sou e dos meus pares

Como te relacionas com os teus colegas em sala de aula?

*Marcar apenas uma oval.*

- relaciono-me muito bem com toda a turma
- não me sinto integrado na turma
- relaciono-me muito bem com alguns colegas da turma

28. Como te relacionas com a tua professora?

*Marcar apenas uma oval.*

- Relaciono-me muito bem
- Não me relaciono bem
- É a minha professora e apenas a respeito como tal

29. Obrigada pela tua colaboração!

---



## GUIÃO DE OBSERVAÇÃO

Guião de observação do Perfil Emocional e Físico na aula de canto

Dimensões a observar

Alunos	É distraído durante a aula  (sim/não)	Tem consciência da respiração  (sim/não)	Demonstra autoconfiança na aula  (sim/não)	Revela confiança no professor  (sim/não)	É paciente na evolução técnica e musical (sim/não)	Mostra-se envolvido com a prática da meditação  (sim/não)	Avaliação global  (1 a 5)	
A1								
A2								
A3								
A4								
A5								
A6								

Escala de avaliação: 1- bastante insuficiente; 2- insuficiente; 3- Satisfaz; 4- Bom; 5- Muito Bom

# Questionário Pós-Teste (Canto)

Este questionário diagnóstico insere-se na realização de um Projeto de Intervenção Pedagógica do Mestrado em Ensino de Música da Universidade Católica Portuguesa e pretende elaborar os resultados da implementação do Projeto de Intervenção Pedagógica:

**O**  
**IMPACTO DA MEDITAÇÃO NO BEM-ESTAR DO ALUNO DE CANTO E NA SUA RELAÇÃO INTER E INTRA PESSOAL COM COLEGAS E PROFESSOR**

A tua colaboração é importante para este estudo, pelo que, deves refletir e ser o mais preciso possível nas tuas respostas. As tuas respostas serão utilizadas exclusivamente para fins académicos e será salvaguardado o anonimato.

\* Indica uma pergunta obrigatória

---

1. I.Dados de caracterização: \*

*Marcar apenas uma oval.*

aluno de canto

2. idade \*

---

3. Grau \*

*Marcar apenas uma oval.*

1º

2º

3º

4º

5º

4. II. Autoconsciência mental e física \*

Conseguiste praticar de forma consciente e serena a meditação de 3 minutos implementada em sala de aula?

*Marcar apenas uma oval.*

sim, consegui manter sempre o meu foco na minha respiração durante a meditação

sim, mas às vezes não me conseguia concentrar

não consegui praticar de forma consciente e concentrada

5.

\*

II. Depois de cada mini-sessão de meditação de três minutos no início de cada aula, sentiste -te mais conectado e consciente com a tua mente e com a tua respiração ao longo da aula de canto?

*Marcar apenas uma oval.*

sim, senti-me mais atento e consciente da minha mente e respiração e mais conectado com a aula.

não senti nenhuma evolução.

6. III- Auto julgamento

\*

Quando praticamos meditação antes da prova e da performance em público, ajudou-te a controlar os nervos e a diminuir os níveis de auto-julgamento?

*Marcar apenas uma oval.*

sim, ajudou-me muito a controlar os meus nervos e a sentir-me mais confiante

não me ajudou em nada

7. III. Poderias fazer uma breve descrição \*  
do que sentiste e qual o impacto que teve  
em ti, a nível pessoal e como aluno de  
canto , este programa de 12 mini-sessões  
de meditação na aula?

---

---

---

---

---

8. IV. Consciência de quem sou e dos meus \*  
pares

Através das partilhas das sensações  
internas e externas com o teu professor  
consideras que desenvolveram uma  
relação de maior confiança e  
proximidade na sala de aula?

*Marcar apenas uma oval.*

sim, foi melhor

não, foi pior

9. IV. Achas que havendo uma relação de maior confiança e proximidade na sala de aula com o professor , o teu desempenho na *performance* dos concertos é melhor a nível emocional? trazendo-te mais confiança e equilíbrio emocional? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, bastante
- não senti diferença

10. IV. Praticar a meditação amparou-te também para melhorares a tua paciência e resiliência no estudo , evolução e resultados no canto? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, ajudou-me muito
- não me ajudou nada

11. Consideras que esta prática da meditação te deu ferramentas para outro tipo de situações na tua vida académica? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, ajudou me em outras situações escolares
- não

12. Dá um exemplo de alguma situação em que aplicaste a prática de *mindfulness* e te ajudou.

---

---

---

---

---

13. V. gostaste de participar neste projeto e \*  
aconselhas a prática regular da meditação?

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

14. VI. escreve uma reflexão acerca desta \*  
experiência. Quais foram as tuas maiores dificuldades e em que mais te ajudou a prática da meditação em sala de aula. podes fazer alguma sugestão de melhoria ou algum comentário que desejes partilhar.

---

---

---

---

---

15. Obrigada pela tua colaboração!

---

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

**Google** Formulários



# Questionário Pós-Teste (CC)

Este questionário diagnóstico insere-se na realização de um Projeto de Intervenção Pedagógica do Mestrado em Ensino de Música da Universidade Católica Portuguesa e

pretende elaborar os resultados da implementação do Projeto de Intervenção Pedagógica:

**O IMPACTO DA MEDITAÇÃO NO BEM-ESTAR DO ALUNO DE CANTO E NA SUA RELAÇÃO INTER E INTRA PESSOAL COM COLEGAS E PROFESSOR**

A tua colaboração é importante para este estudo, pelo que, deves refletir e ser o mais preciso possível nas tuas respostas. As tuas respostas serão utilizadas exclusivamente para fins académicos e será salvaguardado o anonimato.

---

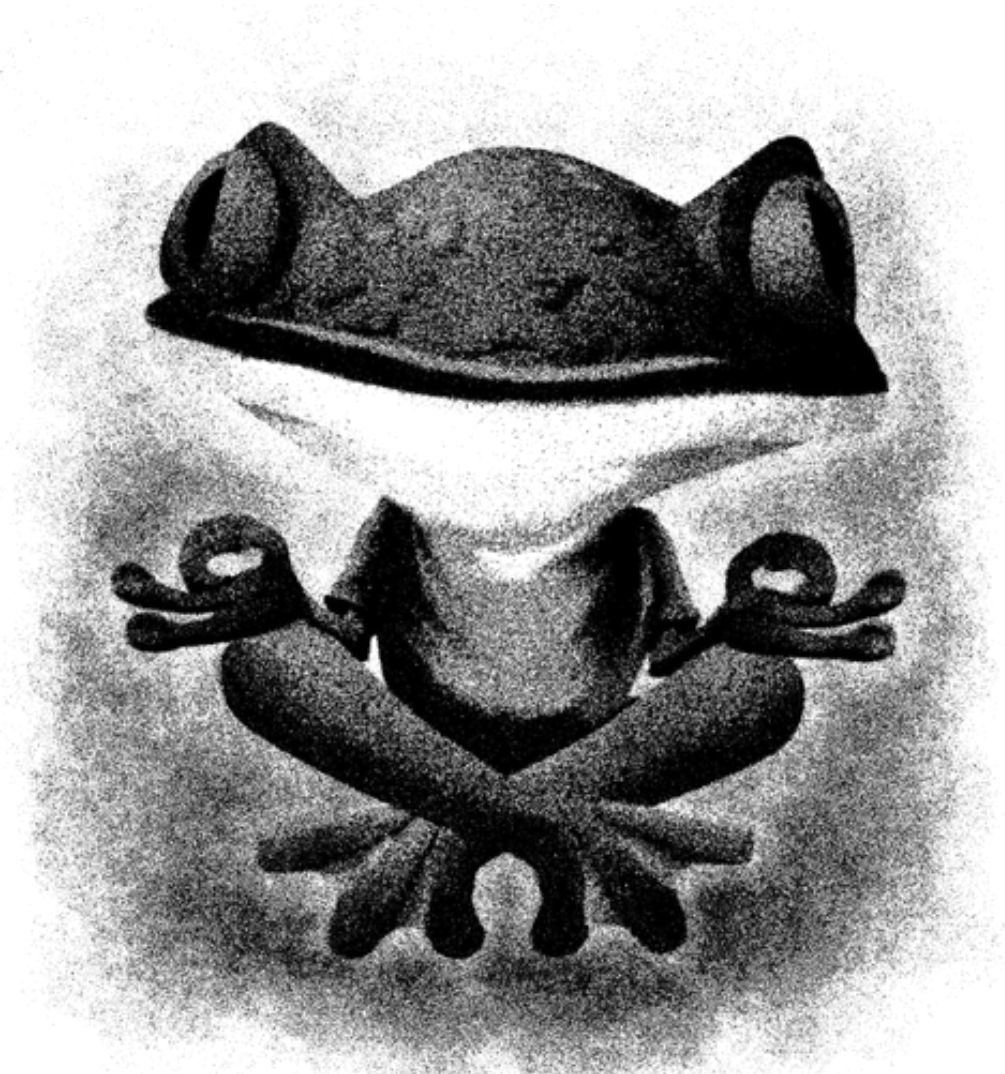
\* Indica uma pergunta obrigatória

1. I.Dados de caracterização: \*

*Marcar apenas uma oval.*

aluno de classe de conjunto

O IMPACTO DA MEDITAÇÃO NO BEM-ESTAR DO ALUNO DE CANTO E NA SUA RELAÇÃO INTER E INTRAPESSOAL COM COLEGAS E PROFESSOR



2. idade \*

---

3. instrumento \*

---

4. Grau \*

*Marcar apenas uma oval.*

1º

2º

3º

4º

5º

5. II. Autoconsciência mental e física

conseguiu praticar de forma consciente e serena a meditação de 3 minutos implementada em sala de aula?

*Marcar apenas uma oval.*

sim, consegui manter sempre o meu foco na minha respiração durante a meditação

sim, mas às vezes não me conseguia concentrar

não consegui praticar de forma consciente e concentrada

6.

\*

II. Depois de cada mini-sessão de meditação de três minutos no início de cada aula, sentiste -te mais conectado e consciente com a tua mente e com a tua respiração ao longo da aula de coro?

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, senti-me mais atento e consciente da minha mente e respiração e mais conectado com a aula.
- não senti nenhuma evolução.

7. III- Auto julgamento

\*

Quando praticamos meditação antes da prova e da performance em público, ajudou-te a controlar os nervos e a diminuir os níveis de auto-julgamento?

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, ajudou-me muito a controlar os meus nervos e a sentir-me mais confiante
- nao me ajudou em nada

8.

\*

III. Ao partilhares as tuas observações internas e externas, após cada meditação na sala de aula, fez-te sentir mais confiante e com mais confiança no professor e nos teus colegas?

*Marcar apenas uma oval.*

sim

não

9. III. Consegues descrever o que sentiste e qual o impacto que teve em ti, a nível pessoal e como aluno de coro, este programa de 12 mini-sessões de meditação na aula?

---

---

---

---

---

10. IV. Consciência de quem sou e dos meus pares \*

Através das partilhas das sensações internas e externas com o teu professor e com os teus colegas, consideras que desenvolveram uma relação de maior confiança e proximidade na sala de aula?

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, bastante melhor
- não

11. IV. Achas que havendo uma relação de maior confiança e proximidade na sala de aula entre os colegas, o desempenho na *performance* dos concertos é melhor ?

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, bastante melhor
- não

12. IV. Praticar a meditação amparou-te também para melhorares a tua paciência no estudo , evolução e resultados no canto? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, ajudou-me muito
- não me ajudou nada

13. V. Gostaste de participar neste projeto e \*  
aconselhas a prática regular da  
meditação?

*Marcar apenas uma oval.*

sim

não

14. VI. Escreve uma reflexão acerca desta \*  
experiência. quais foram as tuas  
maiores dificuldades e em que mais te  
ajudou a prática da meditação em sala  
de aula. podes fazer alguma sugestão  
de melhoria ou algum comentário que  
desejes partilhar.

---

---

---

---

---

15. Obrigada pela tua colaboração!

---

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários



## Diário de Bordo da Investigadora

Sessões de trabalho por aula	Implementação da meditação dos 3 minutos	Observações gerais
1ª semana 03/01/2022	Apresentação da estrutura geral do Programa. Avaliação inicial. Primeira audição da meditação dos 3 minutos, de olhos abertos.	Convidei os alunos a apenas ouvirem atentamente a meditação dos 3 minutos. Estiveram calmos, recetivos e curiosos.
2ª semana 10/01/2022	A prática da meditação dos 3 minutos com a atenção consciente através dos 5 sentidos. Com olhos fechados.	A maioria dos alunos sentiu-se desconfortável no momento de fechar os olhos.
3ª semana 17/01/2022	Tomada de consciência das sensações físicas da respiração e das emoções no corpo.	Nesta sessão a maioria já conseguiu manter os olhos fechados durante toda a prática, no entanto ainda não estão totalmente conectados com o corpo e com a mente.
4ª semana 24/01/2022	Prática da atenção consciente centrada nas emoções do momento.	Muitos alunos não conseguiram reconhecer e falar sobre as suas emoções (agradáveis e desagradáveis)
5ª semana 31/01/2022	Prática de atenção consciente centrada nos pensamentos e nas emoções negativas.	Alguns alunos, já conseguiram partilhar algumas emoções e sentimentos, nomeadamente como o stress em contexto de sala de aula os faz bloquear no momento de cantar.
6ª semana 07/02/2022	Prática de atenção consciente centrada nos pensamentos e nas emoções positivas.	A prática da atenção consciente, <i>mindfulness</i> , e o seu papel no reconhecimento e gestão de emoção negativa e stress foram bem assimiladas pelos alunos. Já revelam conexão física e mental durante a prática da meditação.
7ª semana 14/02/2022	Prática da atenção consciente centrada na capacidade de escuta.	Mostraram-se desportos para a importância da atenção e comunicação consciente na gestão da sala de aula
8ª semana 21/02/2022	Prática da atenção consciente centrada na capacidade de escuta.	Todos, sem exceção, concordaram com a importância da prática da atenção e comunicação consciente na relação interpessoal entre professor-aluno.
9ª semana 28/02/2022	Prática de atenção consciente como estratégia de autocuidado centrada na respiração e sensações físicas.	Os alunos já reconhecem a importância do seu bem-estar, através desta prática, e de como se reflete positivamente no processo de aprendizagem.
10ª semana 01/03/2022	Prática de atenção consciente centrada no intra e interpessoal.	Os alunos reconhecem também a importância do bem-estar do professor e dos colegas no processo de aprendizagem.

11ª semana 07/03/2022	Prática de atenção consciente centrada na respiração, nos pensamentos e nas emoções	A utilização desta prática em contexto de sala de aula refletiu-se na evolução técnica do canto
12ª semana 14/03/2022	Prática de atenção consciente centrada na respiração, nos pensamentos e nas emoções	A utilização desta prática em contexto de sala de aula refletiu-se na evolução técnica e musical do canto
13ª semana 21/03/2022	Sessão de reforço antes da Prova de canto, com todos os alunos	Apenas uma aluna pediu uma sessão individual mais orientada, por se sentir muito ansiosa.
14ª semana 28/03/2022	Sessão de reforço antes da Audição de canto, com todos os alunos. Avaliação final.	Todos os alunos meditaram em conjunto, muito serenos e conscientes.

### Respostas ao Questionário Pós-Teste (CC)

III. Consegues descrever o que sentiste e qual o impacto que teve em ti, a nível pessoal e como aluno de coro, este programa de 12 mini-sessões de meditação na aula?

45 respostas

1. sim, ajudou-me muito a controlar os meus nervos e a sentir-me mais confiante
2. Mais ao menos
3. Sinto-me bem
4. Esta mini-sessão de meditação faz-me acalmar e relaxar!
5. Ajudou-me a falar menos.
6. Eu senti que com as meditações eu antes da audição...eu fiquei menos nervosa
7. Não consigo descrever 🙄
8. Eu senti-me mais calma e conectada com a aula depois da meditação.
9. Senti-me mais aliviada dos problemas do dia e também a não ficar tão nervosa
10. Senti-me mais confiante, mais concentrado, conectado à aula e mais relaxado.
11. sinto-me mais relaxado
12. Senti-me mais concentrado.
13. Não consigo descrever.
14. Senti felicidade e evolução
15. Ficamos mais calmos(alguns)e acho que eu fiquei + ao - (em certas aulas sim e outras não)
16. Acho que melhorei a minha violência
17. Sinto bem
18. Eu sinto-me melhor no comportamento
19. Senti-me muito tranquila a cantar e gostei muito de aprender novas músicas
20. Ajudou-me a ficar mais calma e mais serena durante a aula. Também me concentrei melhor na respiração e afinação. A meditação ajudou-me a poder fazer escolhas melhores durante a aula.
21. Sim, percebi que a nível pessoal conseguir alimenta a minha paciência, e a nível a aluna de coro consegui alimentar a minha autoestima
22. Senti-me mais concentrada
23. Eu senti paz e silencio
24. Eu senti-me mais concentrada e calma após fazer a meditação.
25. Eu consegui
26. Eu gostei só que não consigo ficar muito calmo
27. Senti-me muito clama e relaxada. O impacto foi grande estou mais concentrada durante as aulas e fico a concentrada na minha respiração.
28. Senti-me mais tranquilo
29. As aulas de relaxamento ajudaram-me a ficar menos chateada.
30. Sinto-me descansada
31. A meditação ajudou-me na concentração na aula.
32. Acho que foi bom, porque é uma coisa diferente que fazemos na aula e ajuda muito.
33. Mais confiante e relaxada
34. Fiquei mais confiante
35. +/-
36. Ajudou-me a concentrar na respiração

37. Ajudou-me a concentrar
38. Como estava mais concentrado consegui decorar mais facilmente a letra das músicas.
39. Ajudou-me a concentrar me na aula e a minha respiração com a meditação evoluiu bastante
40. Senti-me relaxada
41. Fez-me sentir muito mais calmo e atento durante a aula. Também me ajudou a ficar menos nervoso antes das audições. Senti-me bem
42. Fez-me sentir em paz.
43. Achei uma seca, mas depois até gostei
44. Ajudou-me a controlar os nervos e ficar mais sossegada
45. Gosto muito de falar sobre o que sinto, fez-me sentir feliz

VI. Escreve uma reflexão acerca desta experiência. quais foram as tuas maiores dificuldades e em que mais te ajudou a prática da meditação em sala de aula. podes fazer alguma sugestão de melhoria ou algum comentário que desejes partilhar.  
45 respostas

- 1-As vezes em concentrar
- 2-Sim
- 3-Esta experiência faz-me concentrar muito e ficar atento à minha respiração.
- 4-Recomendo esta meditação regularmente!
- 5-A falar menos.
- 6-Na audição
- 7-Eu acho que podia ser mais longa a meditação 🙏
- 8-Eu tinha dificuldade em conectar-me com a aula antes da meditação, mas melhorava bastante depois de a fazer.
- 9-A meditação ajudou-me a tirar os problemas do dia
- 10-Tenho às vezes dificuldade a concentrar-me na meditação porque parece que estou sempre a ouvir algum barulho. Mas consigo concentrar-me mais na aula depois da meditação.
- 11-Eu não tive dificuldade adeus
- 12-Gostei
- 13-As minhas dificuldades são cantar músicas de outras línguas e decorar
- 14-Concentrei-me e ganho confiança
- 15-Não tenho nenhum outro comentário para dar 🙏
- 16-Eu agora prefiro a sua medição do ano passado por que acho que melhorou a minha concentração.
- 17-É bom porque gosto de meditar
- 18-Eu acho que melhorei
- 19-Eu gostei muito da experiência eu tive dificuldade em decorar a letra da música inglesa, mas do resto gostei de todo
- 20-Eu não tive dificuldades! 🙏 para mim a meditação é muito boa para termos consciência de nós próprios! 🙏🙏

- 21-Eu acho que consegui alimentar a minha paciência e minha autoestima
- 22-As vezes a fazer a respiração
- 23-Eu queria que fosse mais longo e ajudou-me a controlar-me e a cantar melhor
- 24-As minhas maiores dificuldades foi tentar chegar às notas agudas, a meditação ajudou-me a sentir-me calma e concentrada. Eu gostei destas aulas porque aprendi muitas coisas, e também me diverti!! Também gostei muito dos concertos 🇵🇹
- 25-Eu consegui
- 26-Ajudou-me a ficar um pouco mais calmo
- 27-É muito boa esta experiência e ajuda muito a concentrar. Concentrar e ter calma. Eu acho que já está completa.
- 28-Acho que algumas pessoas de viam-se concentrar mais
- 29-As minhas dificuldades foram estar concentrada, falar menos e a prática da meditação ajudou-me a ficar mais relaxada.
- 30-Sim, ajudou-me muito a controlar os meus nervos e a sentir-me mais confiante
- 31-Senti-me relaxada
- 32-Muito boa
- 33-No início era difícil me concentrar, mas nas sessões seguintes consegui focar-me e ter um desempenho melhor na aula.
- 34-Não tive dificuldade.
- 35-Ajudou-me a concentrar nas aulas e a ser mais confiante
- 36-Fico mais tranquila quando canto e isso ajuda-me a controlar os nervos
- 37-Ajudou-me muito
- 38-Eu acho que me ajudou a concentrar na respiração e também a ficar tranquila.
- 39-Ajudou em a concentrar na aula e a controlar melhor a respiração
- 40-A meditação, como já referi, ajudou-me a memorizar a letra das músicas, conseguindo mais tarde lembrar-me da letra sentindo-me mais confiante.
- 41-As minhas dificuldades são fazer os agudos, e a meditação ajudou na respiração
- 42-Foi bom e é o que todos deveriam fazer
- 43-A minha maior dificuldade foi conseguir parar quieto estar atento à meditação.
- 44-Depois já consegui estar parado a ouvir e a sentir a minha respiração
- 45-No início era difícil, mas depois fui gostando muito.

### Respostas ao Questionário Pós-Teste (Canto)

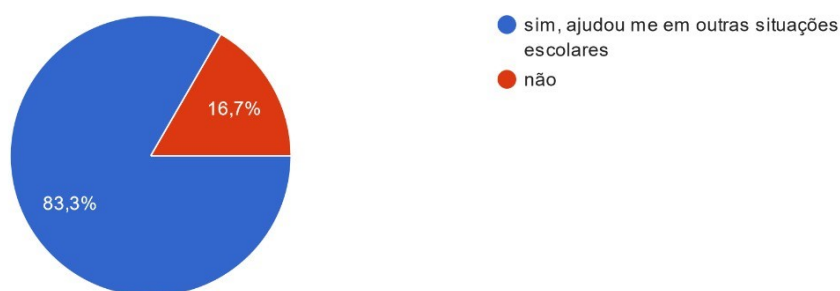
III. Poderias fazer uma breve descrição do que sentiste e qual o impacto que teve em ti, a nível pessoal e como aluno de canto, este programa de 12 mini-sessões de meditação na aula?

6 respostas

1. Fez-me relaxar e concentrar mais.
2. Acho que me deixa mais concentrada nas aulas.
3. Ajudou-me a ser mais tranquila, nas audições finais e nas provas não estou tão nervosa.
4. Não gosto muito, mas tem que se fazer, para com que consigamos respirar
5. Ajudou-me a concentrar na respiração e concentração
6. Senti-me relaxada

Consideras que esta prática da meditação te deu ferramentas para outro tipo de situações na tua vida académica?

6 respostas



Dá um exemplo de alguma situação em que aplicaste a prática de *mindfulness* e te ajudou.

6 respostas

1. Ajudou-me a estar mais relaxada e menos nervosa nas audições, nas provas e nos testes.
2. Quando tenho de apresentar trabalhos na escola.
3. A não estar tanto nervosa nos testes.
4. A ficar mais atenta nas aulas
5. Audições de canto
6. Quando tenho um teste na escola

VI. escreve uma reflexão acerca desta experiência. Quais foram as tuas maiores dificuldades e em que mais te ajudou a prática da meditação em sala de aula. podes fazer alguma sugestão de melhoria ou algum comentário que desejes partilhar.

6 respostas

1. A experiência foi boa pois ajudou-me bastante em momentos de nervosismo
2. A meditação ajudou-me a ficar mais concentrada quando estava a cantar.
3. Ajudou-me a ser mais relaxada.
4. Consegui respirar bem
5. Antes eu tinha um bocado de dificuldade na respiração, mas com as meditações consegui melhorar
6. Em respirar



CATÓLICA  
ESCOLA DAS ARTES

PORTO

## PARECER

Ana Sofia Almeida de Sá Serra, orientadora científica da prática profissional e projeto de intervenção da estudante **Liliana Andreia Dias Nogueira**, declara que a mestranda tem aproveitamento positivo podendo apresentar-se em prova pública para defesa do relatório final.

A decisão de aprovação é fundamentada pelo facto da mestranda, concluídas as observações de prática profissional em **Prática Instrumental e Vocal (Canto e Classes de Conjunto)** ter demonstrado competências para o reconhecimento e profissionalização nessa área de especialização para a docência. Nomeadamente, ao nível da planificação, desenvolvimento de atividades, competências didáticas e estratégicas, relação pedagógica, saber científico e avaliação. A mestranda demonstrou evolução ao longo das sessões de observação, respondendo ao retorno dado pelas orientadoras e apresenta um relatório que valida os requisitos de apresentação para prova pública sob o tema **“O impacto da meditação no bem-estar do aluno de canto e na sua relação inter e intra pessoal com colegas e professores”**.

Porto, Universidade Católica Portuguesa, 29 setembro de 2023

Orientadora Científica,

(Sofia Serra)



## PARECER

Na qualidade de orientador pedagógico da Prática Profissional, do Mestrado em Ensino de Música, de **Liliana Andreia Dias Nogueira**, declaro que a mestranda tem aproveitamento positivo na prática de ensino supervisionada.

Baseado nas observações das aulas de Canto e de Classe de Conjunto foi possível constatar que a mestranda revelou sempre enorme competência profissional, integrando responsabilidade, empenho, dinamismo, criatividade, bem como uma excelente relação interpessoal com os alunos. A evolução da mestranda ao longo destas aulas, bem como a procura constante em evidenciar as suas capacidades e competências garantem as condições necessárias para realizar um trabalho de excelente qualidade no âmbito na sua área de especialização – **prática instrumental e vocal: Canto**.

Dentro da sala de aula revelou sempre uma enorme dedicação e entrega total à sua atividade profissional. Através da procura da melhoria nas suas planificações, a mestranda conseguiu transmitir segurança na condução da aula, revelando grande conhecimento dos conteúdos programáticos e objetivos de aprendizagem dos alunos envolvidos - turmas do 3º grau e 4º grau, do Curso Básico de Música, do Ensino Articulado.

Enquanto colega é um elemento ativo dentro da AMVV, tanto na organização de atividades internas como na participação dos seus alunos em atividades externas. Desta forma, não tenho qualquer dúvida em afirmar que a mestranda está preparada para desenvolver um trabalho de grande qualidade em qualquer instituição de ensino de música.

Academia de Música de Vila Verde, 30 de junho de 2023

O Orientador Cooperante.

(António Oliveira)

## Parecer

A professora Liliana Nogueira, faz parte dos quadros da Academia de Música de Vila Verde desde 2013, onde desempenha funções de professora de canto e classe de conjunto. Muito profissional e com elevado sentido de responsabilidade, empenho e dedicação.

Foi uma honra podermos estabelecer uma parceria com a Universidade Católica do Porto, para o estágio profissional da mestranda **Liliana Andreia Dias Nogueira**, no âmbito da sua área de especialização – prática instrumental e vocal: Canto.

O estágio profissional permite que o aluno, coloque em prática tudo o que aprendeu até agora, podendo ser considerado um desafio. No entanto, é também uma oportunidade única para crescer, adquirir e enriquecer o seu conhecimento musical, nomeadamente ao nível da performance e do ensino.

A sua paixão pela música em geral, pelo canto em particular, conjugados com trabalho árduo, dedicação e sentido do dever, permitiu-lhe ser um exemplo para com o corpo docente, discente e enfrentar os desafios e as dificuldades com determinação e resiliência.

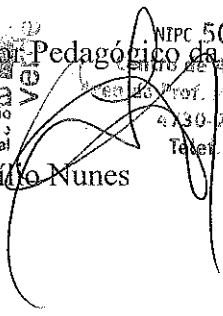
Com base em todos estes atributos, temos a plena confiança de que a mestranda Liliana Nogueira, dará continuidade ao seu percurso académico e de performance com elevado sentido ético e profissional. O talento e ética do seu trabalho são características que a destacam e garantem o seu sucesso contínuo na música.

Desejo à mestranda Liliana Nogueira, muito sucesso e felicidades para a sua vida futura.

Vila Verde, 21 de setembro de 2023

O Diretor Pedagógico da Academia de Música de Vila Verde

Prof. Idílio Nunes



NIPC 503 785 202  
Centro de Artes e Cultura  
Rua do Prof. Machado Vilela  
4730-722 Vila Verde  
Telef. 253 322 791

## Parecer

Eu, Raquel Fernandes, enquanto colega de Departamento de Classes de Conjunto e Canto da Academia de Música de Vila Verde, posso constatar que a mestrande Liliana Nogueira é uma profissional de excelência, tanto ao nível performativo como no papel que desempenha enquanto docente. Aqui, realiza um trabalho sério e disciplinado. Atenta aos aspetos técnicos e interpretativos e, essencialmente ao bem-estar dos seus alunos, proporciona um clima de aprendizagem positivo e favorável que culmina com excelentes momentos performativos, tanto a nível individual, enquanto alunos da disciplina de Canto, como ao nível coletivo das Classes de Conjunto: Coro.

Enquanto colega, a Liliana relaciona-se cordialmente com toda a comunidade educativa, sempre simpática, educada e prestável, empenhada em construir um ambiente saudável entre todos.

Vila Verde, 15 de setembro de 2023

---

(Raquel Sofia Martins Fernandes)