



A Gestão do Tempo de Estudo na Prática Violinística

Investigação sobre a aplicação da Técnica *Pomodoro* no estudo individual

Hilton Meira da Cunha da Costa

Orientadores

Professora Mestre e Especialista Alexandra Sofia Monteiro da Silva Trindade

Professor Mestre Tiago Manuel de Oliveira Santos

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Música – Instrumento e Classe de Conjunto, realizada sob a orientação científica da Professora Mestre e Especialista Alexandra Sofia Monteiro da Silva Trindade e coorientação científica do Professor Mestre Tiago Manuel de Oliveira Santos, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

outubro 2021

Composição do júri

Presidente do júri

Doutora, Maria Luísa Vila-Cova Tender Barahona Corrêa (Presidente)

Professora Coordenadora da Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Vogais

Doutor, Tiago José Garcia Vieira Neto (Arguente)

Professor Adjunto da Escola Superior de Música de Lisboa do Instituto Politécnico de Lisboa

Mestre e Especialista, Alexandra Sofia Monteiro da Silva Trindade (Orientadora)

Professora Adjunta da Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Dedicatória

Dedico o presente trabalho à minha família, especialmente aos meus pais que sempre me apoiaram e se certificaram que nada me faltava para eu seguir o meu próprio caminho.

Agradecimentos

À Professora Mestre e Especialista Alexandra Sofia Monteiro da Silva Trindade e ao Professor Mestre Tiago Manuel de Oliveira Santos por todo o apoio e disponibilidade.

A todos os Professores que me guiaram no meu percurso musical.

Aos Professores e Alunos da ARTEAM que contribuíram na realização deste trabalho.

A todos aqueles que de forma direta ou indireta contribuíram no desenvolvimento do trabalho.

Resumo

O presente relatório de estágio incide sobre a unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado em Ensino de Música – instrumento e classe de conjunto – espelhando por um lado a prática de ensino supervisionada realizada ao longo do ano letivo de 2019/2020 e, por outro lado, a unidade curricular de Projeto de Ensino Artístico onde se desenvolveu uma investigação.

Deste modo, o relatório encontra-se dividido em duas partes: uma primeira parte em que se relata o caminho percorrido durante a Prática de Ensino Supervisionada, realizada na Escola Profissional Artística do Alto Minho, onde se contextualiza o meio escolar, a classe de instrumento, a classe de conjunto e o desenvolvimento da prática. Esta primeira parte termina com uma reflexão final.

A segunda parte do relatório é dedicada à investigação que tem como base a gestão do tempo de estudo na prática violinística e na qual se aplicou a Técnica *Pomodoro* no estudo individual. O tema da produtividade e da gestão do tempo no trabalho e no estudo tem se tornado cada vez mais popular. Cada vez mais se torna necessário fazer mais em menos tempo, e o mesmo se aplica aos alunos do ensino artístico especializado. Por isso, para além de, por base, ser essencial adotar hábitos e estratégias de estudo eficazes inerentes à prática instrumental, a aplicação de técnicas de produtividade e de gestão de tempo pode ser uma mais-valia para a rentabilização do tempo reduzido que os alunos dispõem para estudar. Por conseguinte, esta segunda parte encontra-se estruturada da seguinte forma: definição da problemática e objetivos, e fundamentação teórica fazendo alusão a alguns dos principais pedagogos do violino no século XX e à Técnica *Pomodoro*. A metodologia utilizada na investigação baseia-se na observação direta, avaliação e recolha de dados recorrendo a grelhas de observação, entrevistas, registos diários de estudo baseados na Técnica *Pomodoro* e respetivo tratamento dos dados recolhidos.

Palavras-chave: Gestão do Tempo de Estudo, Técnica *Pomodoro*, Violino, Prática de Ensino Supervisionada, Escola Profissional Artística do Alto Minho.

Abstract

The present report relates to the work carried out for the practical curricular units of Supervised Teaching Practice and Artistic Studies Project of the Masters' Degree in Music Education – solo and ensemble lessons.

This report is divided into two main sections. The first section describes the supervised teaching practice that took place at *Escola Profissional Artística do Alto Minho* during the academic year of 2019/2020. Besides characterising the school environment, students and ensemble, it also includes a conclusion about the main difficulties and learning points found throughout the year.

The second part of this report describes a research based on the time management in violin practice and in which the application of the *Pomodoro* Technique was covered. Productivity and time management are topics that have become increasingly popular in the context of work and learning. It is becoming more and more necessary to do more in less time, and the same applies to students in specialized art education. Therefore, in addition to being essential to adopt effective study habits and strategies inherent to the instrumental practice, the application of productivity and time management techniques can be an asset to make the most of the reduced time that students have available to practice. This second part includes a definition of the problem and objectives, and a theoretical background where we discuss about the main violin pedagogues in the 20th century and the *Pomodoro* Technique. The methodology used in the research was based on direct observation, assessment and data collection using observation grids, interviews, study plans based on the *Pomodoro* Technique and the respective analysis and interpretation of the collected data.

Keywords: Praticice Time Management, *Pomodoro* Technique, Violin, Supervised Teaching Practice, *Escola Profissional Artística do Alto Minho*.

Índice geral

Composição do júri.....	III
Dedicatória	V
Agradecimentos.....	VII
Resumo.....	IX
Abstract.....	XI
Índice de figuras	XVII
Índice de tabelas.....	XIX
Índice de gráficos	XXI
Introdução	1
Parte I – Prática de Ensino Supervisionada	3
1. Contextualização escolar	5
1.1. A Escola Profissional Artística do Alto Minho	5
1.2. Condições Físicas	5
1.3. População Escolar	6
1.4. Atividades Pedagógicas	6
2. Programa de violino do Curso de Instrumentista de Cordas e Teclas (CICT)...	7
2.1. Objetivos a cumprir no 3.º ano do CICT	8
2.2. Conteúdos Programáticos do 3.º ano do CICT	9
2.3. Avaliações – Provas e Critérios de Avaliação	10
3. Programa de Música de Câmara do Curso de Instrumentista de Cordas e Teclas (CICT)	13
3.1. Objetivos a cumprir no CICT.....	13
3.2. Conteúdos Programáticos.....	14
3.3. Avaliações – Provas e Critérios de Avaliação	15
4. Prova de Aptidão Profissional do Curso de Instrumentista de Cordas e Teclas (CICT)	17
4.1. Prova Reportório (CICT - Instrumentos de Cordas Friccionadas).....	18
4.2. Prova Recital (CICT - Instrumentos de Cordas Friccionadas)	18
4.3. Prova de Música de Câmara	19
4.4. Prova Teórica (Monografia).....	19

5. Caraterização da aluna de Instrumento.....	21
6. Caraterização do grupo de Música de Câmara	23
7. Desenvolvimento da Prática de Ensino Supervisionada - Instrumento.....	25
8. Desenvolvimento da Prática de Ensino Supervisionada - Música de Câmara	31
9. Reflexão final sobre a Prática de Ensino Supervisionada	37
Parte II - Investigação na Prática de Ensino	39
Introdução	41
1. Problemática e objetivos da investigação	43
2. Hábitos e estratégias de estudo	45
2.1. Produtividade no estudo	45
2.2. Resolução de dificuldades técnicas	46
2.3. Repetição e Monotonia no estudo	47
2.4. Organização e gestão do tempo de estudo	48
3. Aplicação da Técnica <i>Pomodoro</i> no estudo	51
3.1. Contextualização	51
3.2. Método e material	52
3.3. Concentração	55
3.4. Ansiedade.....	58
4. Plano da investigação e metodologia.....	59
4.1. Grelhas de Observação	60
4.2. Guião das Entrevistas	62
4.3. Registo diário de estudo do grupo experimental	65
5. Apresentação e análise dos resultados	67
5.1. Grelhas de Observação.....	67
5.2. Entrevistas.....	73
6. Conclusão.....	81
6.1. Implicações deste estudo.....	83
Bibliografia	85
Sites Consultados	86
APÊNDICES.....	87
Apêndice A – Quadro síntese da Prática Supervisionada das aulas de Instrumento	89

Apêndice B – Quadro síntese da Prática Supervisionada das aulas de Música de Câmara	95
Apêndice C - Grelhas de Observação	99
Apêndice D – Entrevistas	117
Apêndice E – Registos diários da Aluna A1	139
Apêndice F – Registos diários da Aluna A2	161
Apêndice G – Modelos dos pedidos de autorização da PES e do projeto de investigação	181

Índice de figuras

Figura 1 - Logótipo da Escola Profissional Artística do Alto Minho (ARTEAM).....	5
Figura 2 - Interior das instalações da ARTEAM.....	5
Figura 3 – Pomodoro (temporizador de cozinha).....	51
Figura 4 - Etapas da Técnica Pomodoro	53

Índice de tabelas

Tabela 1 - Distribuição modular da avaliação contínua e de frequências do 3.º ano do CICT.....	10
Tabela 2 - Critérios de avaliação do Curso de Instrumentista	11
Tabela 3 - Distribuição modular da avaliação contínua e de frequências da disciplina de MC no CICT	15
Tabela 4 - Planificação da aula de instrumento de 14 de outubro de 2019.....	25
Tabela 5 - Planificação da aula de instrumento de 9 de março de 2020	27
Tabela 6 - Planificação da aula de instrumento de 24 de junho de 2020.....	29
Tabela 7 - Planificação da aula de música de câmara de 17 de outubro de 2019.....	31
Tabela 8 - Planificação da aula de música de câmara de 30 de janeiro de 2020.....	33
Tabela 9 - Planificação da aula de música de câmara de 1 de junho de 2020	35
Tabela 10 - Modelo da grelha de observação.....	60
Tabela 11 - Guião da 1.ª entrevista	62
Tabela 12 - Guião da 2.ª entrevista	63
Tabela 13 - Modelo do Registo diário	65
Tabela 14 - Tabela com os dados da observação da Aluna A1	67
Tabela 15 - Tabela com os dados da observação da Aluna A2	69
Tabela 16 - Tabela com os dados da observação da Aluna B1	70
Tabela 17 - Tabela com os dados da observação da Aluna B2	71

Índice de gráficos

Gráfico 1 - Autoavaliação do cumprimento das estratégias propostas pela professora no estudo diário.....	74
Gráfico 2 - Autoavaliação do rendimento do tempo de estudo.....	75
Gráfico 3 - Autoavaliação sobre a capacidade de concentração durante o estudo...	76
Gráfico 4 - Autoavaliação dos níveis de ansiedade	77

Introdução

O presente relatório insere-se na Unidade Curricular de Projeto do Ensino Artístico integrando a Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado em Ensino de Música – Instrumento e Música de Conjunto, sendo que contempla, por um lado o estágio do ano letivo de 2019/2020 e, por outro, um estudo de investigação-ação.

O relatório encontra-se dividido em duas partes: a primeira parte diz respeito à prática de ensino supervisionada, e a segunda parte ao projeto do ensino artístico com o título “Gestão do Tempo de Estudo na Prática Violinística”. Relativamente à primeira parte, o objetivo foi apresentar um relato circunstanciado da prática supervisionada, sendo que este se divide em nove secções: na primeira secção – Contextualização escolar – é caracterizada a instituição onde decorreu a Prática de Ensino Supervisionada, assim como as suas atividades pedagógicas. Na segunda secção – Programa de Violino do Curso de Instrumentista de Cordas e Teclas (CICT) – é descrito o programa de violino do CICT, assim como os objetivos a cumprir, os conteúdos programáticos e os critérios de avaliação destinados ao 3.º ano do curso. Na terceira secção - Programa de Música de Câmara do Curso de Instrumentista de Cordas e Teclas (CICT) – é descrito o programa de Música de Câmara do CICT, assim como os objetivos a cumprir, os conteúdos programáticos e os critérios de avaliação inerentes ao curso. Na quarta secção - Prova de Aptidão Profissional do Curso de Instrumentista de Cordas e Teclas – descreve-se os objetivos e as diferentes componentes da prova (Prova Reportório, Prova Recital, Prova de Música de Câmara e Prova Teórica). A quinta secção – Caracterização da aluna de instrumento – traça um breve perfil da aluna de supervisão, descrevendo as suas competências e o seu comportamento nas aulas individuais, e a sua atividade artística. A sexta secção – Caracterização do grupo de música de câmara - traça um breve perfil do grupo, da sua composição e das suas competências. A sétima secção contém as planificações e reflexões das aulas de Instrumento. A oitava secção contém as planificações e reflexões das aulas de Música de Câmara. A nona e última secção, consta de uma reflexão crítica pessoal sobre a prática pedagógica realizada.

A segunda parte do trabalho é dedicada à investigação, que tem como base a “Gestão do Tempo de Estudo na Prática Violinística” e na qual se aplicou a Técnica *Pomodoro* no estudo individual. Fez-se uma pesquisa de forma a conhecer e explorar com mais detalhe o tema em questão, começando por definir a problemática e os objetivos de estudo, por abordar os métodos dos pedagogos de referência do violino do séc. XX no que diz respeito à eficiência e à eficácia no estudo do instrumento, e por apresentar a Técnica *Pomodoro*, fazendo uma contextualização e descrevendo o seu método de aplicação.

Um dos maiores desafios dos alunos agregados aos vários regimes do ensino artístico especializado em Portugal é o curto período de tempo que têm disponível para preparar os conteúdos programáticos de forma rápida e eficaz, de modo a apresentá-

los em apresentações públicas e avaliações. Perante este cenário, torna-se imprescindível desenvolver hábitos e estratégias de estudo eficazes, assim como fazer uma boa gestão do tempo de estudo que, na maior parte dos casos, é reduzido/limitado. Deste modo, a Técnica *Pomodoro* é apresentada como uma ferramenta para orientar o estudo do instrumento, com o intuito de rentabilizar ainda mais o tempo dedicado ao mesmo. Pretende-se no fundo sensibilizar os intervenientes para a importância deste tema na prática instrumental.

Parte I - Prática de Ensino Supervisionada

1. Contextualização escolar

1.1. A Escola Profissional Artística do Alto Minho

Tal como referido no seu site oficial, a Escola Profissional Artística do Alto Minho (ARTEAM), atual designação da Escola Profissional de Música de Viana do Castelo (EPMVC), localiza-se no centro da cidade de Viana do Castelo, capital do distrito com o mesmo nome, na região do Norte e integrada na sub-região do Alto Minho. É uma instituição privada que iniciou a sua atividade em setembro de 1992 e que integra a rede de ensino nacional, goza de autonomia pedagógica, administrativa e financeira, é tutelada pelo Ministério da Educação e tem como entidade proprietária a Fundação Átrio da Música.¹



Figura 1 - Logótipo da Escola Profissional Artística do Alto Minho (ARTEAM)

A ARTEAM ministra o Curso Básico de Instrumento (equivalente ao 9.º ano de escolaridade) e os cursos de Instrumentista de Cordas e de Tecla e de Instrumentista de Sopro e Percussão (equivalentes ao 12.º ano de escolaridade). São lecionados os seguintes instrumentos: violino, viola d'arco, violoncelo, contrabaixo, flauta, clarinete, saxofone, oboé, fagote, trompete, trompa, trombone, tuba, percussão, guitarra e piano.

1.2. Condições Físicas

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

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

A Fundação dispõe de uma área total de 3060 metros quadrados. Além dos espaços necessários para a gestão administrativa e pedagógica, dispõe atualmente de 41 salas



Figura 2 - Interior das instalações da ARTEAM

¹ Retirado do site: <http://www.fam.pt/> (consultado no dia 12/10/2021)

de aula (onde, de acordo com a sua tipologia, são ministradas aulas de instrumento de carácter individual, música de câmara, naipes e orquestra). Simultaneamente, e sempre que disponíveis, estas salas são utilizadas para estudo individual dos alunos. São ainda disponibilizados os seguintes espaços complementares: biblioteca, reprografia, sala de professores, auditório e bar/refeitório.

1.3. População Escolar

A escola está dotada de um corpo docente de elevado nível artístico e científico proveniente de várias nacionalidades. Nas disciplinas da área sociocultural a dimensão média das turmas é de 22 alunos. Nas disciplinas da área artística a dimensão da turma varia entre um aluno (Instrumento) e cerca de 50 alunos (Orquestra).

A Instituição conta com ex-alunos representados nas mais diversas áreas profissionais no plano nacional e internacional, quer como estudantes, quer como profissionais.

1.4. Atividades Pedagógicas

Como é defendido no site oficial da ARTEAM, “a participação dos(as) alunos(as) nos agrupamentos de música de câmara e na orquestra permite a aquisição de uma importante experiência. Os ensaios e os concertos realizados nos mais diversos espaços públicos e a participação em concursos, constituem oportunidades de viver experiências que preparam concretamente para a sua carreira musical.”²

Neste sentido, a escola promove diversos projetos relevantes para os fins anteriormente mencionados: Ciclo das Quintas – música à conversa (concertos por artistas convidados seguidos de questões colocadas pelos alunos), Concertos didáticos, Orquestra sinfónica, Orquestra de sopros, Orquestra júnior, Concurso interno de Música de Câmara “*Idipsumúsica*”, *Masterclasses*, *Workshops*, *Palestras*, *Audições de classe* e *Recitais de alunos a solo*.

² Retirado do site: <http://www.fam.pt/pt/projetos> (consultado no dia 12/10/2021)

2. Programa de violino do Curso de Instrumentista de Cordas e Teclas (CICT)

O programa de violino da Escola Profissional Artística do Alto Minho (ARTEAM) foi estruturado e elaborado pelos professores de cordas da instituição. É um plano inteiramente exclusivo da escola, uma vez que possui autonomia pedagógica.

Segundo o programa de Violino da ARTEAM, “a disciplina de Instrumento perfila-se na linha de um instrumentista profissional. Deve, por isso, preparar o aluno para que, tanto no Curso Básico como, posteriormente, no Curso de Instrumentista, este seja capaz de responder aos desafios colocados em situação de concerto e pela prática de música em conjunto, com a missão de potenciar a vontade de aprender, de participar e de desenvolver um espírito crítico e consciente que traduza não só aprendizagens efetivas e significativas, mas também de inculcar valores de cidadania e solidariedade que implicam a responsabilidade individual e coletiva”.

Uma vez que o plano de estudos da ARTEAM apresenta um sistema de avaliação por módulos, os seus cursos são compostos por nove módulos e pressupõem a conclusão de três módulos por cada ano letivo. As avaliações são realizadas trimestralmente.

De acordo com o programa, “a disciplina de Instrumento propriamente dita, integra a componente técnica do Curso de Instrumentista, dividindo-se em nove módulos. Tendo em conta a especificidade do ensino de um instrumento musical, e na linha da tradição europeia, esta disciplina é ministrada em regime individual (1 professor/1 aluno). É uma disciplina que visa o desenvolvimento individual das faculdades específicas inerentes ao desempenho instrumental, proporcionando ao aluno um domínio satisfatório de aspetos técnicos e expressivos que promovam a confiança, a motivação, a autoavaliação e regulação das aprendizagens essenciais e o espírito de iniciativa” (Fonte: Programa de Violino da ARTEAM).

Os objetivos/competências inerentes à disciplina de instrumento devem visar uma perspetiva global da formação musical integral do aluno. A estruturação dos objetivos específicos por módulos deve ser maleável e pode variar de aluno para aluno. A listagem de métodos, estudos e peças/obras apresentadas para cada módulo são sugestivas e não-obrigatórias, podendo e devendo ser utilizados outros recursos bibliográficos de grau de dificuldade semelhante ou superior, sendo que a sua distribuição por módulos deve ter em conta o progresso individual de cada aluno.

2.1. Objetivos a cumprir no 3.º ano do CICT

De acordo com o programa de violino da ARTEAM, no desenrolar no 3.º ano do CICT o aluno deverá cumprir os seguintes pontos:

- Reforçar todos os aspetos técnicos e artísticos trabalhados nos módulos anteriores;
- Corrigir questões posturais e performativas que ainda persistam;
- Iniciar a preparação do projeto da Prova de Aptidão Profissional (PAP);
- Abordar repertório com nível de exigência adequado ao último ano do curso;
- Conhecer e executar com rigor as indicações constantes nas partituras;
- Dominar a leitura à primeira vista;
- Estimular a memorização do repertório;
- Demonstrar autonomia no processo de preparação do repertório e gestão do trabalho individual;
- Apresentar uma postura cuidada e segura em palco.
- Abordar repertório adequado à prestação de provas no ensino superior;
- Demonstrar confiança e segurança na execução do repertório e nas apresentações públicas;
- Trabalhar excertos orquestrais;
- Apresentar uma postura correta do instrumento.
- Dominar os aspetos técnicos e artísticos inerentes à *performance*:
- Recursos dinâmicos e expressivos com exigência profissional;
- Qualidade e variedade sonora;
- Interpretação correta dos diferentes estilos musicais;
- Pureza da afinação;
- Clareza nos diferentes golpes de arco;
- Precisão no cumprimento das indicações da partitura;
- Rigor rítmico;
- Evidenciar uma boa postura e à vontade em palco;
- Demonstrar boa comunicação e interação com o pianista acompanhador durante a execução musical;
- Executar com clareza, segurança e domínio o repertório durante as *performances*;
- Preparar o recital da PAP;

2.2. Conteúdos Programáticos do 3.º ano do CICT

Os conteúdos programáticos apresentados no programa de violino do CICT são divididos em duas partes: conteúdos mínimos exigidos e sugestões programáticas.

Deste modo, os conteúdos mínimos exigidos para cada módulo do 3.º CICT são:

Módulo 7

- Escalas - uma escala Maior e respetivas relativas menores harmónica e melódica em três oitavas + uma escala cromática + sete arpejos (i, I, VI, VI, vi, 7.^a dom., 7.^a M) e um arpejo menor no estado fundamental + 3.^a, 6.^a, 8.^a das tonalidades maiores (duas oitavas)
- Estudos – dois
- Peças – duas (sendo que uma delas deve ser, obrigatoriamente, um andamento de uma das Sonatas e Partitas de J. S. Bach)
- Concerto/Sonata -1.º andamento de Concerto ou Sonata

Módulo 8

- Escalas -uma escala Maior e respetivas relativas menores harmónica e melódica em três oitavas + uma escala cromática + sete arpejos (i, I, VI, VI, vi, 7.^a dom., 7.^a M) e um arpejo menor no estado fundamental + 3.^a, 6.^a, 8.^a das tonalidades maiores (duas oitavas)
- Estudos - três
- Peças - duas
- Concerto/Sonata -um andamento de Concerto ou Sonata

Módulo 9

- Escalas - uma escala Maior e respetivas relativas menores harmónica e melódica em três oitavas + uma escala cromática + sete arpejos (i, I, VI, VI, vi, 7.^a dom., 7.^a M) e um arpejo menor no estado fundamental + 3.^a, 6.^a, 8.^a das tonalidades maiores (duas oitavas)
- Programa do Recital da PAP

2.3. Avaliações - Provas e Critérios de Avaliação

A avaliação na disciplina de Instrumento assume um carácter contínuo e periódico. Em cada um dos módulos, o aluno é avaliado numa escala quantitativa de 0 a 20 valores em duas modalidades:

- De forma contínua, formativa e sumativa, realizada pelo professor de Instrumento;
- De forma sumativa, em prova realizada perante júri.

No que respeita ao 3.º ano do CICT, o quadro que se segue representa os momentos de avaliação:

Tabela 1 - Distribuição modular da avaliação contínua e de frequências do 3.º ano do CICT

Ano	Módulo 7	Módulo 8	Módulo 9
3.º CICT	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação contínua • Frequência • Audição 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação contínua • Controlo Técnico • Prova Reportório (PAP) • Audição 	<ul style="list-style-type: none"> • Prova Recital (PAP) • Audição

(Fonte: Programa de violino da ARTEAM)

Nos módulos em que o modelo de avaliação utilizado é a Avaliação Contínua, a classificação final do aluno resulta da proposta do professor de Instrumento, em articulação com a autoavaliação do aluno.

Nos módulos em que existe frequência, a classificação de módulo do aluno é obtida através da média ponderada da classificação da Avaliação Contínua atribuída pelo professor e da classificação da Frequência. A Frequência é realizada perante um júri, sendo este constituído pelo professor do aluno, pelos professores dos outros alunos a prestar prova no mesmo momento e pelo Diretor de Curso ou outro professor nomeado para presidir o mesmo.

O quadro que se segue representa os critérios de avaliação do Curso de Instrumentista:

Tabela 2 - Critérios de avaliação do Curso de Instrumentista

Domínios da avaliação	Critérios gerais	Critérios específicos	Indicadores de avaliação		Percentagem
Socio-afetivo (saber ser e Saber estar)	<ul style="list-style-type: none"> - Dominar os termos técnico-musicais Rigor e resiliência -Evidenciar sinais de responsabilidade 	<ul style="list-style-type: none"> -Autonomia no trabalho individual e coletivo -Leitura -Ritmo -Afinação -Sonoridade -Precisão -Hábitos e métodos de estudo -Assiduidade -Pontualidade -Espírito de iniciativa -Tomada de decisões -Autoavaliação -Autorregulação -Criatividade -Flexibilidade -Projetos criativos (inovação) -Experienciar novas realidades artísticas 	Observação direta Grelhas de registo	<p style="text-align: center;">Avaliação contínua</p>	20%
Cognitivo (saber) Operatório e instrumental (saber-fazer)	<ul style="list-style-type: none"> - Aspirar à excelência e à exigência -Progredir na aprendizagem -Adquirir aptidões essenciais -Desenvolver o poder de argumentação 	<ul style="list-style-type: none"> -Comunicação / Interação com o intérprete -Postura na modalidade de intérprete -Performance pública -Execução em sala aula -Capacidade de concentração -Capacidade de argumentação (observar, identificar e analisar) -Resolução de problemas (encontrar soluções e aplicar) 	<ul style="list-style-type: none"> -Execução na sala de aula -Programa mínimo exigido -Frequências de instrumento -Prova de Controlo técnico -Audições (de módulo e de classe) -Recitais -Prova técnica (PAP) -Prova reportório (PAP) -Cursos de aperfeiçoamento artístico -Momentos Musicais -Concertos -Estágios de orquestra 	<p style="text-align: center;">Avaliação Contínua e Modular</p>	80%

(Fonte: Programa de violino da ARTEAM)

3. Programa de Música de Câmara do Curso de Instrumentista de Cordas e Teclas (CICT)

O programa da disciplina de Música de Câmara (MC), à semelhança do programa de violino, foi estruturado e elaborado pelos professores de cordas da instituição.

Segundo o programa de Música de Câmara da ARTEAM, “o repertório camerístico constitui o meio ideal para que o aluno desenvolva o sentido da afinação, desenvolvimento que não pode deixar de ser instintivo e mimético, que resiste a ser ensinado ou transmitido por métodos racionais e que requer uma larga *praxis* musical, preferencialmente em conjunto. Desta forma, o exercício da música de câmara estimula a capacidade – imprescindível para todos os músicos – para ouvir os outros instrumentos enquanto toca e para desenvolver o sentido de “sonoridade do conjunto”.

Deste modo, defende-se que “a prática e o conhecimento do repertório de câmara constitui um passo decisivo no conhecimento do repertório do instrumento e da evolução estilística dos diferentes períodos da história da música” (Fonte: Programa de Música de Câmara da ARTEAM).

3.1. Objetivos a cumprir no CICT

Segundo o programa, “a prática e o conhecimento do repertório de câmara constituem um passo decisivo no conhecimento do repertório do instrumento e da evolução estilística dos diferentes períodos da história da música” (Fonte: Programa de Música de Câmara da ARTEAM). Os objetivos inerentes à disciplina são os seguintes:

- Valorizar a música de câmara como um aspeto fundamental da formação musical e instrumental;
- Aplicar em todos os momentos a audição polifónica para ouvir simultaneamente as diferentes partes ao mesmo tempo que se ouve a própria;
- Utilizar uma ampla e variada gama sonora para que o ajuste da sonoridade se realize em função dos demais instrumentos do conjunto e das necessidades estilísticas e interpretativas da obra;
- Aplicar os gestos básicos que permitam a interpretação coordenada sem maestro;
- Igualdade de som nos diferentes ataques de arco, vibrato, afinação, distribuição do arco para o fraseio etc.

3.2. Conteúdos Programáticos

Existe um vasto leque de formações para grupos de Música de Câmara. Deste modo, no programa são apresentados apenas os conteúdos mínimos exigidos para cada módulo. As informações são as seguintes:

- Os conteúdos mínimos de cada grupo deverão incluir obras de pelo menos dois compositores.
- Cada grupo deve preparar obrigatoriamente, como limite mínimo, dez minutos de música, não havendo limite máximo.
- O programa a apresentar para a Audição e ou Frequência é retirado dos conteúdos trabalhados ao longo do módulo.
- A Audição e ou Frequência tem duração mínima de dez minutos e máxima de quinze minutos.
- Os conteúdos deverão incluir (sempre que possível) uma obra de carácter e exigência técnica adequada à participação do grupo em atividades de promoção e divulgação da escola junto da comunidade, bem como de colaboração e enriquecimento cultural da mesma;

3.3. Avaliações - Provas e Critérios de Avaliação

À semelhança da disciplina de Instrumento, a avaliação na disciplina de Música de Câmara assume um carácter contínuo e periódico. Em cada um dos módulos, o aluno é avaliado numa escala quantitativa de zero a vinte valores em duas modalidades:

- De forma contínua, formativa e sumativa, realizada pelo professor de Instrumento;
- De forma sumativa, em prova realizada perante júri.

No que respeita ao CICT, o quadro que se segue representa os momentos de avaliação de Música de Câmara:

Tabela 3 - Distribuição modular da avaliação contínua e de frequências da disciplina de MC no CICT

Módulo – Frequência 1.º ano	Módulo – Frequência 2.º ano	Módulo – Frequência 3.º ano
M1 – Avaliação contínua	M4 – Avaliação contínua	M7 – Avaliação contínua
M2 – Frequência 1	M5 – Frequência 3	M8 – Frequência 5
M3 – Frequência 2	M6 – Frequência 4	M9- (Recital da PAP)

(Fonte: Programa de Música de Câmara do CICT da ARTEAM)

Nos módulos em que o modelo de avaliação utilizado é a Avaliação Contínua, a classificação final do aluno é atribuída exclusivamente pelo professor da classe.

Nos módulos em que existe frequência, a classificação de módulo do aluno é obtida através da média ponderada da classificação da Avaliação Contínua atribuída pelo professor e da classificação da Frequência. A Frequência é realizada em formato de audição pública. É constituído um júri de entre os professores dos grupos participantes na audição que no final se reúnem para deliberar sobre o desempenho dos alunos.

4. Prova de Aptidão Profissional do Curso de Instrumentista de Cordas e Teclas (CICT)

Tanto a aluna de instrumento como quatro dos alunos do grupo de Música de Câmara, que são intervenientes do ensino supervisionado, encontram-se no último ano do Curso de Instrumentista e terão de realizar a Prova de Aptidão Profissional (PAP).

A PAP é parte integrante da avaliação e deve possuir uma natureza de projeto integrador de todos os saberes e competências profissionais específicas adquiridas ao longo do Curso. Como mencionado no artigo 6.º da Portaria n.º 74A-2013 de 15 de fevereiro, “A prova de aptidão profissional (PAP) consiste na apresentação e defesa, perante um júri, de um projeto, consubstanciado num produto, material ou intelectual, numa intervenção ou numa atuação, consoante a natureza dos cursos, bem como do respetivo relatório final de realização e apreciação crítica, demonstrativo de conhecimentos e competências profissionais adquiridos ao longo da formação e estruturante do futuro profissional do aluno”.

No Curso de Instrumentista a PAP é constituída pela realização de:

- Duas provas práticas:
 - de Instrumento – integrando uma prova denominada Reportório e outra que consiste num Recital;
 - de Música de Câmara.
- Uma prova teórica, composta por uma componente escrita e apresentação oral e defesa, desenvolvida em articulação com o recital.

As diferentes fases da PAP têm lugar de acordo com o calendário de atividades definido para o respetivo ano letivo, supervisionado, em termos de desenvolvimento, pelos respetivos orientadores.

4.1. Prova Reportório (CICT - Instrumentos de Cordas Friccionadas)

Na Prova Reportório (CICT - Instrumentos de Cordas Friccionadas), os alunos devem apresentar, obrigatoriamente:

- Dois estudos: um estudo obrigatório, a divulgar um mês antes da prova, e um sorteado de dois a apresentar pelo aluno;
- Três excertos sorteados de seis a apresentar e a divulgar dois meses antes da prova. É desejável que os excertos, quando aplicável, sejam extraídos do reportório trabalhado em orquestra no corrente ano letivo;
- O 1.º andamento ou 1.º e 2.º andamentos de um concerto ou obra concertante, com duração não inferior a cinco minutos. Deve ser apresentada a Cadência, sempre que esta faça parte do andamento.

4.2. Prova Recital (CICT - Instrumentos de Cordas Friccionadas)

A Prova Recital (CICT - Instrumentos de Cordas Friccionadas) deve ter duração de vinte a 25 minutos de música e os alunos são obrigados a apresentar obras de pelo menos dois estilos musicais diferentes, incluindo, obrigatoriamente:

- Uma obra de Bach (ou um andamento) ou obra de estilo barroco original para o instrumento;
- Uma obra em linguagem contemporânea (séc. XX ou XXI)
- Uma sonata (ou parte) ou ciclo de peças representativas do reportório para o instrumento.

Sendo que:

- Uma das obras a apresentar tem de pertencer ao reportório a solo do instrumento;
- Pelo menos dez minutos do tempo do recital tem de ser reportório executado de memória, não podendo, na mesma obra, serem apresentados de memória uns andamentos e outros com partitura;
- Não podem ser apresentadas obras que tenham feito parte dos conteúdos programáticos de módulos de anos letivos anteriores;

4.3. Prova de Música de Câmara

A Prova de Música de Câmara deverá ter uma duração entre dez e quinze minutos de música. Para grupos que excedam quinze elementos ou para casos em que sejam apresentadas diferentes formações dentro do mesmo grupo, a duração total do recital poderá prolongar-se, opcionalmente, até vinte minutos. Os grupos devem apresentar obras de pelo menos dois estilos musicais diferentes.

4.4. Prova Teórica (Monografia)

A Prova Teórica consiste na realização de uma monografia em articulação com o repertório a apresentar na prova de instrumento e deve apresentar a estrutura adequada a um trabalho deste teor. Este trabalho deve resultar de pesquisa e reflexão pessoal sobre o processo de trabalho do intérprete e deve aglutinar, de forma clara, saberes e competências adquiridos ao longo do Curso. Nesta prova, o aluno terá de defender o seu trabalho escrito perante um júri constituído para o efeito.

5. Caraterização da aluna de Instrumento

A aluna, que é objeto do ensino supervisionado, tem dezassete anos de idade e frequenta o 12.º ano (3.º ano do Curso de Instrumentista). É uma aluna dedicada, responsável e autónoma no estudo. Domina bem o instrumento, reage rapidamente aos pedidos da professora e executa repertório de elevada exigência com consistência e rigor. Apesar de apresentar algumas dificuldades técnicas, o trabalho a realizar com a aluna deve ser mais direcionado para o desenvolvimento da sua maturidade artística e musical.

É uma aluna que participa em diversas atividades dentro e fora da escola tais como: audições, *masterclasses* e orquestras de jovens. No que respeita à *performance* enquanto violinista, apresenta posturas e posições corretas, boa capacidade de memorização, excelente confiança e atitude em palco, mas com alguma instabilidade na afinação, interpretação e projeção de som.

6. Caracterização do grupo de Música de Câmara

O grupo de música de câmara, que é objeto do ensino supervisionado, é constituído por alunos com idades compreendidas entre os dezasseis e os dezoito anos e é composto pelos seguintes instrumentos: três violinos, uma viola d'arco, um violoncelo e um contrabaixo. Trata-se de um grupo recente cuja atividade se iniciou no mesmo ano letivo da realização deste relatório de estágio. Uma vez que o repertório para esta formação é praticamente inexistente, os alunos executam arranjos de obras de sextetos de cordas e de orquestra de cordas.

Apesar de haver algum desequilíbrio sobre o desempenho dos diferentes elementos do grupo, o nível do mesmo é satisfatório e cumpre os requisitos do programa da escola. Os alunos apresentam algumas dificuldades técnicas individuais que afetam o desempenho geral do grupo. No que diz respeito às competências gerais da execução em música de câmara, os alunos apresentam alguma falta de estudo autónomo para a apresentação na aula e para as apresentações públicas. Também apresentam debilidades na capacidade de manter a pulsação e no desenvolvimento da maturidade artística e musical.

7. Desenvolvimento da Prática de Ensino Supervisionada - Instrumento

Tabela 4 - Planificação da aula de instrumento de 14 de outubro de 2019

Planificação da aula de Instrumento						
Disciplina	Violino	Duração	1h	Sala	113	Sumário
Professor	-	Período	1.º (módulo 7)		1.º andamento do Concerto para violino em Mi menor, op. 64 de F. Mendelssohn	
Aluno	-	Turma	3.º CICT (12.º ano/8.º Grau)			
Hora	9:30 – 10:30		Data	14/10/19		
Conteúdos Programáticos	Competências Gerais	Competências Específicas	Estratégias	Recursos	Avaliação	Tempo
<p>Uma Escala Maior e respetiva cromática, menor harmónica e melódica + 7 arpejos + terceiras, sextas e oitavas das tonalidades Maiores</p> <p>Dois estudos</p> <p>Uma peça</p> <p>Um andamento de uma das Sonatas e Partitas de J. S. Bach</p> <p>1.º andamento de Concerto/Sonata</p>	<p>Dominar os aspetos técnicos e artísticos inerentes à <i>performance</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> Recursos dinâmicos e expressivos com exigência profissional Qualidade e variedade sonora Interpretação correta dos diferentes estilos musicais Pureza da afinação Clareza nos diferentes golpes de arco Precisão no cumprimento das indicações da partitura Rigor rítmico <p>Dominar a leitura à primeira vista</p> <p>Demonstrar autonomia no processo de preparação do repertório e gestão do trabalho individual</p> <p>Apresentar uma postura cuidada e segura em palco</p> <p>Preparar o recital da Prova de Aptidão Profissional</p>	<p>Domínio nas mudanças de posição/extensões e afinação</p> <p>Domínio das dinâmicas e diferentes tipos de cor de som</p> <p>Domínio do uso do arco - Distribuição, velocidade, zona do arco, pressão e ponto de contacto do arco na corda</p> <p>Rigor rítmico e de articulação</p> <p>Domínio do vibrato contínuo</p>	<p>Melhorar a consistência rítmica das passagens com notas ligadas e ritmo regular – recorrer a diferentes golpes de arco (ex. tocar tudo separado)</p> <p>Melhorar a afinação e a estabilidade da mão esquerda nas mudanças de posição – usar e tocar só as notas de passagem</p> <p>Melhorar a qualidade, cor e consistência do som - demonstrar como tocar cada passagem de forma indicada tendo em atenção os seguintes aspetos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Distribuição, velocidade e pressão do arco Zona do arco e ponto de contacto do arco na corda Articulação Tipo de vibrato 	<p>Estante</p> <p>Lápis e borracha</p> <p>Partitura do Concerto de Mendelssohn</p>	<p>Avaliação do desempenho na aula através da observação direta</p> <p>Comportamento e atitude</p> <p>Pontualidade e Assiduidade</p> <p>Autonomia</p> <p>Estudo individual</p>	<p>5 minutos - dedicado à preparação/montagem dos recursos utilizados e afinação do instrumento</p> <p>55 minutos - 1.º andamento do Concerto de Mendelssohn</p>

(Fonte: Elaboração do autor)

Reflexão sobre a aula de 14 de outubro de 2019

Na aula de 14 de outubro de 2019, ministrada pela professora cooperante, foram trabalhadas as primeiras três páginas do 1.º andamento do Concerto de Mendelssohn. A aluna possuía uma boa base técnica e trouxe a obra bem preparada e suficientemente dominada. Por outro lado, sentiu-se alguma instabilidade em alguns aspectos técnicos e a falta de construção e amadurecimento de detalhes musicais. Deste modo, foram utilizadas as seguintes estratégias: aperfeiçoar a afinação através da comparação entre intervalos e com cordas soltas; demonstrar como gerir o uso do arco e que tipo de vibrato deve ser utilizado consoante cada passagem (sobretudo na frase inicial); clarificar e estabelecer uma diferenciação de dinâmicas mais convincente; aprimorar o fraseado dando ênfase ao início e ao final de cada frase. A professora transmitiu muita informação à aluna e trabalhou com ela de forma muito persistente e minuciosa. Esta abordagem foi positiva e produtiva porque a aluna reagiu com muita eficiência aos pedidos da professora e porque, tanto a aluna como a professora, foram pacientes ao longo de todo o processo de trabalho.

Tabela 5 - Planificação da aula de instrumento de 9 de março de 2020

Planificação da aula de Instrumento							
Disciplina	Violino	Duração	1h	Sala	Museu de Artes Decorativas de Viana do Castelo	Sumário	
Professor	Hilton Costa			Período	2.º (módulo 8)	Estudo n.º 9 de B. Campagnoli Capricho N.º 16, Op.1 de N. Paganini Estudo-Capricho N.º 3, Op. 18 de H. Wieniawski 1.º andamento do Concerto para violino em Mi menor, op. 64 de F. Mendelssohn Excertos orquestrais	
Aluno	-			Turma	3.º CICT (12.º ano/8.º Grau)		
Hora	9:30 – 10:30		Data	9/03/20			
Conteúdos Programáticos	Competências Gerais	Competências Específicas		Estratégias	Recursos	Avaliação	Tempo
Uma Escala Maior e respetiva cromática, menor harmónica e melódica + 7 arpejos + terceiras, sextas e oitavas das tonalidades Maiores Dois estudos Uma peça Um andamento de uma das Sonatas e Partitas de J. S. Bach 1.º andamento de Concerto/Sonata	<p>Dominar os aspetos técnicos e artísticos inerentes à <i>performance</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> Recursos dinâmicos e expressivos com exigência profissional Qualidade e variedade sonora Interpretação correta dos diferentes estilos musicais Pureza da afinação Clareza nos diferentes golpes de arco Precisão no cumprimento das indicações da partitura Rigor rítmico <p>Dominar a leitura à primeira vista Demonstrar autonomia no processo de preparação do repertório e gestão do trabalho individual Apresentar uma postura cuidada e segura em palco Preparar o recital da Prova de Aptidão Profissional</p>	<p>Domínio nas mudanças de posição/extensões e afinação Domínio das dinâmicas e diferentes tipos de cor de som Domínio do uso do arco - Distribuição, velocidade, zona do arco, pressão e ponto de contacto do arco na corda Rigor rítmico e de articulação Tocar todo o repertório da Prova Reportório de início ao fim Gerir e distribuir a energia em prol da <i>performance</i> Ajustar as competências anteriormente mencionadas à acústica da sala</p>		<p>Simular a Prova Reportório – tocar todo o repertório de início ao fim sem parar, com gravação audiovisual e no local onde se realizará Apontar os pontos que necessitam de um estudo mais cuidado Ajustar os contrastes de dinâmicas e o tipo de articulação à acústica da sala</p>	<p>Estante Lápis e borracha Partitura do Estudo n.º 9 de B. Campagnoli Partitura do Capricho N.º 16, Op.1 de N. Paganini Partitura do Estudo-Capricho N.º 3, Op. 18 de H. Wieniawski Partitura do Concerto de Mendelssohn Partituras dos excertos orquestrais iPad (gravação audiovisual)</p>	---	<p>10 minutos - Dedicado à preparação/montagem dos recursos utilizados e afinação do instrumento 20 minutos - Simulação da Prova Reportório – sorteio e <i>performance</i> 30 minutos - Aperfeiçoamento dos aspetos apontados durante a simulação</p>

(Fonte: Elaboração do autor)

Reflexão sobre a aula de 9 de março de 2020

A aula de 9 de março de 2020 foi ministrada pelo estagiário, no Museu de Artes Decorativas de Viana do Castelo, com o propósito de experimentar a sala na qual será realizada a Prova Concerto que decorrerá no dia 21 de março. Apesar da ausência da pianista acompanhadora, procurou-se tirar o maior proveito da oportunidade de experimentar a sala. Para além de ter sido testada a acústica da mesma, foi também testada a capacidade de concentração, a resistência física e o desempenho geral da aluna em contexto de *performance*. Decidiu-se então, que seria realizada uma simulação da prova em que a aluna executaria todo o programa para prova (obrigatório e sorteado), de início ao fim sem paragens e com gravação audiovisual. Como parte da simulação da prova, antes da aluna executar o programa, foi realizado um sorteio de um entre dois estudos/caprichos e de três entre seis excertos orquestrais. Estrategicamente, foram “sorteadas” as obras que a aluna sentia que tinha mais dificuldades em executar e foram ordenadas por uma sequência desafiante que implicasse um esforço consciente na mudança de carácter entre as diferentes obras. O programa a ser apresentado na Prova Reportório foi o seguinte: Estudo n.º 9 de B. Campagnoli; Capricho N.º 16, Op.1 de N. Paganini; Estudo-Capricho N.º 3, Op. 18 de H. Wieniawski; 1.º andamento do Concerto para violino em Mi menor, op. 64 de F. Mendelssohn; Excertos orquestrais: Glória da Missa a 4 vozes de Puccini, 2º andamento da Sinfonia N.º 39 de Mozart, 2º andamento da Sinfonia N.º 1 de Stravinsky, Variação XIV das Variações Enigma de Elgar, 4º andamento da Sinfonia N.º 41 de Mozart e 3º andamento do Macbeth de Verdi. Ao decorrer da simulação, o estagiário anotou os pontos a trabalhar sobre cada obra e sobre a *performance* no seu geral. No final da simulação concluiu-se que, no geral, a apresentação correu bastante bem. No entanto, foram apontados certos pontos específicos em que seria necessário reforçar o trabalho de afinação e pronunciar mais a articulação, as acentuações e o contraste de dinâmicas, de modo a tirar o maior proveito da reverberação da sala.

Tabela 6 - Planificação da aula de instrumento de 24 de junho de 2020

Planificação da aula de Instrumento						
Disciplina	Violino	Duração	1h	Sala	104	Sumário
Professor	Hilton Costa			Período	3.º (módulo 9)	Simulação do Pré-Recital
Aluno	-			Turma	3.º CICT (12.º ano/8.º Grau)	
Hora	12:00 – 13:00		Data	24/06/20		
Conteúdos Programáticos	Competências Gerais	Competências Específicas	Estratégias	Recursos	Avaliação	
Uma Escala Maior e respetiva cromática, menor harmónica e melódica + 7 arpejos + terceiras, sextas e oitavas das tonalidades Maiores Dois estudos Uma peça Um andamento de uma das Sonatas e Partitas de J. S. Bach 1.º andamento de Concerto/Sonata	<p>Dominar os aspetos técnicos e artísticos inerentes à <i>performance</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> Recursos dinâmicos e expressivos com exigência profissional Qualidade e variedade sonora Interpretação correta dos diferentes estilos musicais Pureza da afinação Clareza nos diferentes golpes de arco Precisão no cumprimento das indicações da partitura Rigor rítmico <p>Dominar a leitura à primeira vista Demonstrar autonomia no processo de preparação do repertório e gestão do trabalho individual Apresentar uma postura cuidada e segura em palco Preparar o recital da Prova de Aptidão Profissional</p>	<p>Domínio nas mudanças de posição/extensões e afinação Domínio das dinâmicas e diferentes tipos de cor de som Domínio do uso do arco - Distribuição, velocidade, zona do arco, pressão e ponto de contacto do arco na corda Rigor rítmico e de articulação Rigor na pulsação e coerência da agógica Domínio do fraseado</p>	<p>Simular o pré-recital sem acompanhamento de piano – tocar o repertório de início ao fim na ordem estabelecida e sem parar Melhorar a gestão da energia dedicada ao longo do momento musical</p>	<p>Estante Lápis e borracha Partitura das obras do pré-recital</p>	---	<p>5 minutos - dedicado à preparação/montagem dos recursos utilizados e afinação do instrumento 30 minutos - Simulação do pré-recital 25 minutos - <i>Feedback</i></p>

(Fonte: Elaboração do autor)

Reflexão sobre a aula de 24 de junho de 2020

Na aula de 24 de junho de 2020 a aluna fez uma simulação do pré-recital que será realizado no dia 29 de junho. A simulação foi feita sem acompanhamento de piano e o repertório foi apresentado pela seguinte ordem: *Sarabande* da 2.^a Partita em Ré menor de J.S. Bach, 1.^o andamento do Concerto para violino em mi menor de F. Mendelssohn, Dez Fados op. 158 de António Victorino D’Almeida – I. “Morre de Ingratidão” e *Polonaise Brillante* em Lá Maior, op. 21 de H. Wieniawsky. À medida que a simulação decorria o estagiário ia registando alguns pontos importantes a referir sobre cada obra executada. Esta estratégia foi realizada com o intuito de dar um *feedback* à aluna sobre o que deve trabalhar até ao dia do pré-recital e dar dicas para otimizar a *performance* da aluna. Relativamente ao Bach, propôs que a aluna respirasse profundamente antes e no início da obra para que estivesse melhor preparada mentalmente e para que abordasse o 1.^o acorde com mais calma, profundidade e delicadeza. Quanto ao concerto, sugeriu-se que posteriormente a aluna ouvisse bem a parte de piano para ter a pulsação sob controlo. E quanto à *Polonaise*, aconselhou-se a que se mantivesse o violino levantado para não perder energia e criar tensões desnecessárias. Por fim, o estagiário concluiu que quanto ao fado não tinha nenhum aspeto a referir e que a aluna estava pronta e segura para o pré-recital. No entanto, notou-se que a aluna foi perdendo energia ao longo da simulação e foi acumulando tensões. Nesse sentido, sugeriu-se que a aluna procurasse fazer uma melhor gestão da energia dedicada a cada obra e a cada passagem, identificando a dificuldade técnica e o nível de concentração necessário para a executar e criando momentos para relaxar e respirar com mais calma.

8. Desenvolvimento da Prática de Ensino Supervisionada - Música de Câmara

Tabela 7 - Planificação da aula de música de câmara de 17 de outubro de 2019

Planificação da aula de Música de Câmara						
Disciplina	Música de Câmara	Duração	1h	Sala	203	Sumário
Professor	-	Período	1.º	2.º andamento do Sexteto para cordas em Ré menor de A. Borodin 1.º andamento do Concerto Brandeburguês N.º 3 em Sol Maior, BWV 1048 de J. S. Bach		
Aluno	-	Turma	-			
Hora	10:50 – 11:50		Data	17/10/19		
Conteúdos Programáticos	Competências Gerais	Competências Específicas	Estratégias	Recursos	Avaliação	Tempo
Obras de pelo menos dois compositores Preparação obrigatória de 10 minutos de música (limite mínimo), sem limite máximo	<p>Dominar os aspetos técnicos e artísticos inerentes à <i>performance</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Unificação do fraseio Precisão rítmica Equilíbrio sonoro Agógica Preparação de mudanças dinâmicas e de articulação Adequação interpretativa ao carácter e estilo da música interpretada <p>Igualdade de som nos diferentes ataques de arco, vibrato, afinação e distribuição do arco para o fraseio</p> <p>Estudo e prática dos gestos anacrúsicos necessários para tocar sem maestro</p> <p>Dominar a leitura à primeira vista</p>	<p>Leitura à primeira vista</p> <p>Amadurecimento de detalhes musicais</p> <p>Tocar com balanço e dentro de estilo</p> <p>Adaptar a formação reduzida à sonoridade indicada para a execução da obra</p> <p>Ajustar a sonoridade em prol de uma melodia principal ou de um tema mais importante</p> <p>Igualar o uso do arco, a articulação e o fraseado dos elementos do grupo</p>	<p>Audição do 2.º andamento do Sexteto para cordas em Ré menor de A. Borodin</p> <p>Tocar as obras de início ao fim sem parar ou com o mínimo de paragens possíveis</p> <p>Alertar para a necessidade de ajustar o som em prol de uma melodia principal ou de um tema mais importante</p> <p>Tocar o acompanhamento e a melodia separadamente</p> <p>Tocar o mesmo tema ou melodia em conjunto independentemente da tonalidade e do compasso em que está escrito para cada instrumento</p>	<p>Estantes</p> <p>Lápis e borrachas</p> <p>Partitura geral e partes individuais do Concerto Brandeburguês N.º 3 de J. S. Bach</p> <p>Partitura geral e partes individuais do Sexteto para cordas em Ré menor de A. Borodin</p> <p>Telemóvel e internet (Youtube)</p>	<p>Avaliação do desempenho na aula através da observação direta</p> <p>Estudo individual</p> <p>Comportamento e atitude</p> <p>Pontualidade e Assiduidade</p>	<p>5 minutos - dedicado à preparação/montagem dos recursos utilizados e afinação dos instrumentos</p> <p>45 minutos - 2.º andamento do Sexteto para cordas de A. Borodin</p> <p>10 minutos - 1.º andamento do Concerto Brandeburguês N.º 3 de J. S. Bach</p>

(Fonte: Elaboração do autor)

Reflexão sobre a aula de 17 de outubro de 2019

Na aula de 17 de outubro de 2019, ministrada pelo professor cooperante, fez-se uma leitura do 2.º andamento do Sexteto para cordas em Ré menor de A. Borodin e tocou-se o 1.º andamento do Concerto Brandeburguês N.º 3 em Sol Maior, BWV 1048 de J. S. Bach de início ao fim. A aula focou-se na execução das obras de início ao fim sem parar ou com o mínimo de paragens possíveis. Isto tornou-se ideal tanto para o treino da leitura à primeira vista, no caso da nova obra proposta, como para a preparação da *performance* em público do repertório trabalhado nas aulas anteriores. Numa primeira fase da aula, fez-se a leitura da obra de Borodin. Os alunos demonstraram uma boa capacidade de leitura à primeira vista e de adaptação da parte original à formação do grupo. De seguida, estipularam qual o carácter e a articulação indicada para a melodia inicial e como a parte do acompanhamento deve frasear, em prol da melodia. Para este efeito tocaram a melodia e o acompanhamento separadamente e depois juntaram tudo. Uma vez que a melodia principal é tocada pelo violino no início e depois passa para o violoncelo, o professor pediu para que tocassem essa mesma melodia ao mesmo tempo, de forma a igualar a articulação e a direção de frase. Na segunda parte da aula, os alunos tocaram o 1.º andamento do Concerto Brandeburguês na sua íntegra e sem paragens. Apesar de alguns detalhes como o contraste de dinâmicas e o rigor rítmico em conjunto terem vacilado ligeiramente, o grupo conseguiu tocar de início ao fim sem parar, com um bom balanço e com uma boa qualidade sonora e estilística.

Tabela 8 - Planificação da aula de música de câmara de 30 de janeiro de 2020

Planificação da aula de Música de Câmara						
Disciplina	Música de Câmara	Duração	1h	Sala	203	Sumário
Professor	-	Período	2.º	1.º andamento do Sexteto para cordas em Ré menor de A. Borodin		
Aluno	-	Turma	-			
Hora	11:50 – 12:50	Data	30/1/20			
Conteúdos Programáticos	Competências Gerais	Competências Específicas	Estratégias	Recursos	Avaliação	Tempo
<p>Obras de pelo menos dois compositores</p> <p>Preparação obrigatória de 10 minutos de música (limite mínimo), sem limite máximo</p>	<p>Dominar os aspetos técnicos e artísticos inerentes à <i>performance</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unificação do fraseio • Precisão rítmica • Equilíbrio sonoro • Agógica • Preparação de mudanças dinâmicas e de articulação • Adequação interpretativa ao carácter e estilo da música interpretada <p>Igualdade de som nos diferentes ataques de arco, vibrato, afinação e distribuição do arco para o fraseio</p> <p>Estudo e prática dos gestos anacrúsicos necessários para tocar sem maestro</p> <p>Dominar a leitura à primeira vista</p>	<p>Amadurecimento de detalhes musicais</p> <p>Igualar o uso do arco, a articulação e o fraseado dos elementos do grupo</p> <p>Explorar timbres</p> <p>Respirar e tocar juntos</p> <p>Ajustar a afinação com os restantes elementos do grupo</p>	<p>Demonstrar o fraseado pretendido tocando com os alunos ou cantando as suas partes</p> <p>Dar a pulsação para manter o tempo</p> <p>Alertar para a necessidade de respirar em grupo e olhar para os outros elementos do grupo de modo a tocar realmente juntos</p> <p>Tocar a 1.ª nota de cada grupo de semicolcheias e manter cada a nota de forma a ajustar a afinação e compreender a harmonia</p>	<p>Estantes</p> <p>Lápis e borrachas</p> <p>Partitura geral e partes individuais do Sexteto para cordas em Ré menor de A. Borodin</p>	<p>Avaliação do desempenho na aula através da observação direta</p> <p>Estudo individual</p> <p>Comportamento e atitude</p> <p>Pontualidade e Assiduidade</p>	<p>5 minutos - dedicado à preparação/montagem dos recursos utilizados e afinação dos instrumentos</p> <p>55 minutos - 1.º andamento do Sexteto para cordas de A. Borodin</p>

(Fonte: Elaboração do autor)

Reflexão sobre a aula de 30 de janeiro de 2020

Na aula de 30 de janeiro de 2020 trabalhou-se o 1.º andamento do Sexteto para cordas de A. Borodin. O trabalho na aula focou-se maioritariamente na correção/melhoria da junção e da afinação. Também foram trabalhados outros aspetos como: a respiração nas entradas, as dinâmicas, o fraseado, a estabilidade de tempo e a retificação de arcadas (de modo a serem “mais naturais”). Os alunos demonstraram alguma falta de preparação da obra e assistiu-se a um vasto conjunto de problemas de junção e afinação entre o grupo, o que naturalmente afetou todos os outros aspetos apontados. As estratégias utilizadas foram as seguintes: tocou-se a 1.ª nota de cada grupo de semicolcheias e manter cada a nota de forma a ajustar a afinação e compreender a harmonia; tocou-se com os alunos ou cantou-se a parte de um elemento do grupo para demonstrar as intenções musicais pretendidas (em termos de dinâmicas e fraseado); deu-se a pulsação de modo a alertar os alunos da falta de estabilidade do tempo. No final da aula, o professor cooperante sensibilizou os alunos para a necessidade de terem as partes mais bem preparadas para a aula (sobretudo a nível de afinação), justificando que havia muito para corrigir em pouco tempo de aula e que essa falta de preparação desacelerava o progresso dos alunos e impedia que o grupo elevasse o seu nível, sobretudo a nível musical e artístico.

Tabela 9 - Planificação da aula de música de câmara de 1 de junho de 2020

Planificação da aula de Música de Câmara							
Disciplina	Música de Câmara	Duração	1h	Sala	Auditório	Sumário	
Professor	-	Período	3.º	Turma	-	1.º andamento do Concerto Brandeburguês N.º 3 em Sol Maior, BWV 1048 de J. S. Bach	
Aluno	-	Data	1/6/20				
Hora	11:50 – 12:50	Competências Gerais	Competências Específicas	Estratégias	Recursos		Avaliação
<p>Obras de pelo menos dois compositores</p> <p>Preparação obrigatória de 10 minutos de música (limite mínimo), sem limite máximo</p>	<p>Dominar os aspetos técnicos e artísticos inerentes à <i>performance</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unificação do fraseio • Precisão rítmica • Equilíbrio sonoro • Agógica • Preparação de mudanças dinâmicas e de articulação • Adequação interpretativa ao carácter e estilo da música interpretada <p>Igualdade de som nos diferentes ataques de arco, vibrato, afinação e distribuição do arco para o fraseio</p> <p>Estudo e prática dos gestos anacrúsicos necessários para tocar sem maestro</p> <p>Dominar a leitura à primeira vista</p>	<p>Amadurecimento de detalhes musicais</p> <p>Igualar o uso do arco, a articulação e o fraseado dos elementos do grupo</p> <p>Explorar timbres</p> <p>Respirar e tocar juntos</p> <p>Fundamentação na escolha de arcadas</p>	<p>Tocar de início ao fim</p> <p>Cantar uma pequena parte da frase e o aluno tocar a outra parte da frase com a mesma linha de frase e carácter</p> <p>Usar o arco em função das nuances de dinâmicas (reguladores)</p> <p>Isolar e tocar partes idênticas para estabelecer um fraseado e uma articulação coerente e unificada</p> <p>Definir a distribuição e zona de arco a executar</p>	<p>Estantes</p> <p>Lápis e borrachas</p> <p>Partitura geral e partes individuais do 1.º andamento do Concerto Brandeburguês N.º 3 em Sol Maior, BWV 1048 de J. S. Bach</p> <p>Metrónomo</p>	<p>Avaliação do desempenho na aula através da observação direta</p> <p>Estudo individual</p> <p>Comportamento e atitude</p> <p>Pontualidade e Assiduidade</p>	<p>5 minutos - dedicado à preparação/montagem dos recursos utilizados e afinação dos instrumentos</p> <p>55 minutos - 1.º andamento do Concerto Brandeburguês N.º 3 em Sol Maior, BWV 1048 de J. S. Bach</p>	

(Fonte: Elaboração do autor)

Reflexão sobre a aula de 1 de junho de 2020

Devido à pandemia da COVID-19, as aulas do 3.º período iniciaram ainda sob estado de emergência nacional e, uma vez em isolamento social, as aulas passaram a ser ministradas *online*, através da plataforma *Microsoft Teams*. No caso da música de câmara, o processo de acompanhamento do trabalho dos alunos para a disciplina foi nulo devido às dificuldades inerentes ao acesso na sala virtual da turma e à escassez de dados concretos sobre o trabalho dos alunos neste período. Somente a partir do dia 1 de junho de 2020 é que passou a ser possível assistir às aulas em regime presencial. Nesta aula, trabalhou-se o 1.º andamento do Concerto Brandeburguês N.º 3 em Sol Maior, BWV 1048 de J. S. Bach. Começou-se por fazer uma passagem do andamento de início ao fim. De seguida, trabalharam-se alguns aspetos como: imitação do fraseado e da direção de frase entre os diferentes elementos do grupo que tocam a melodia, afinação, distribuição do arco e definição da zona do arco. Para tal foram utilizadas as seguintes estratégias: trabalhar individualmente a articulação e a afinação com cada elemento do grupo; o professor cantava uma parte de uma frase e o aluno completava-a tocando. Os elementos do grupo demonstraram algumas dificuldades no que diz respeito à solidificação do repertório que foram desenvolvendo no decorrer do ano letivo. O andamento da obra em questão começou a ser trabalhado desde o início do ano letivo e o professor considerou que ainda não estava bem preparado. Verificou-se que alguns elementos do grupo apresentavam algumas limitações técnicas, o que poderia estar a afetar a evolução do grupo. Por outro lado, refletiu-se no facto de que, durante o período de confinamento, os alunos poderiam ter perdido alguma motivação em relação à disciplina devido à impossibilidade de trabalhar a sinergia de grupo de forma não-presencial.

9. Reflexão final sobre a Prática de Ensino Supervisionada

A Prática de Ensino Supervisionada, aliada aos conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares de Mestrado de Ensino da Música, foi determinante para o desenvolvimento das práticas pedagógicas do estagiário.

Após a experiência vivenciada no estágio, tornou-se evidente que o professor deve assumir uma atitude reflexiva e analisar os resultados das suas decisões e das estratégias que adota, procurando a forma mais eficaz de transmitir os conhecimentos e de atingir os resultados desejados. É necessário assumir uma mentalidade de constante reflexão e aprendizagem contínua para dar resposta aos desafios específicos de cada aluno. Neste sentido, acredito que a elaboração de planificações e reflexões acabou por ser uma mais-valia para a monitorização e análise do progresso do aluno, assim como para a análise e avaliação do trabalho realizado com o mesmo.

Devido à pandemia da COVID-19, os docentes tiveram de se adaptar à nova realidade do ensino à distância em situação de isolamento social. Prepararam-se com novos desafios em relação às suas práticas pedagógicas e tiveram de desenvolver as suas competências sobre as novas tecnologias.

Este acontecimento veio reforçar ainda mais que o professor de instrumento, para além de refletir sobre as suas práticas, deve procurar adquirir novos conhecimentos constantemente, e manter-se atualizado em relação a novos métodos pedagógicos e novas ferramentas úteis para a sua profissão. Assim, para além das múltiplas fontes de informação que se podem obter através de livros, vídeos e artigos, a partilha de informação entre colegas de profissão é crucial e permite entender de forma realista e objetiva como o trabalho pode ser realizado em campo. Neste sentido, destaca-se o papel dos professores cooperantes e do supervisor, que se mantiveram sempre disponíveis para esclarecer questões do estagiário e com os quais se aprendeu imenso.

Parte II - Investigação na Prática de Ensino

Introdução

Um dos maiores desafios dos alunos dos diferentes regimes do ensino artístico especializado em Portugal é o curto período de tempo que têm disponível para preparar os conteúdos programáticos de forma rápida e eficaz, de modo a apresentá-los em apresentações públicas e avaliações. Perante este cenário, levantam-se algumas questões sobre a gestão do tempo de estudo limitado destes alunos. Torna-se imprescindível desenvolver hábitos e estratégias de estudo eficazes. Deste modo, a Técnica *Pomodoro* é apresentada como uma ferramenta para complementar o estudo do instrumento, com o intuito de rentabilizar ainda mais o tempo dedicado ao mesmo.

O projeto está dividido em seis capítulos: na primeira parte apresenta-se a problemática e os objetivos da investigação. Na segunda parte faz-se uma revisão da literatura sobre alguns dos principais pedagogos do violino e a sua visão sobre hábitos e estratégias de estudo eficazes. A terceira parte foca-se na aplicação da Técnica *Pomodoro* no estudo. Na quarta parte apresenta-se o plano da investigação e a metodologia implementada. Na quinta parte faz-se a análise dos resultados e na sexta as conclusões.

Em termos metodológicos, foram usados os seguintes procedimentos: pesquisa bibliográfica, observação direta, avaliação e recolha de dados recorrendo a grelhas de observação, entrevistas e respetivo tratamento da informação recolhida e recurso a registos diários de estudo. O presente estudo foi realizado na Escola Profissional Artística do Alto Minho (ARTEAM), com quatro alunas de violino: duas alunas do 11.º ano e duas alunas do 12.º ano. A reflexão final encontra-se descrita na parte final do trabalho.

1. Problemática e objetivos da investigação

A problemática sobre a qual a investigação está debruçada relaciona-se com a própria prática e experiência do investigador. Por norma, o aluno do ensino artístico especializado em Portugal tem uma carga horária elevada, o que limita o seu tempo de estudo individual do instrumento.

Para obter os melhores resultados durante a aprendizagem instrumental é essencial adotar hábitos e estratégias de estudo eficazes e eficientes. Neste sentido, a aplicação de métodos de gestão do tempo também pode ser uma mais-valia para a rentabilização do tempo de estudo. Assim sendo, desenvolveu-se um projeto de intervenção centrado na aplicação da Técnica *Pomodoro* no estudo individual do instrumento, com o objetivo de responder à necessidade de otimizar o rendimento do tempo de estudo limitado/reduzido.

Tendo em conta a problemática apresentada, formulam-se as seguintes questões:

- Que hábitos e estratégias os alunos podem adotar para tornar o seu estudo individual mais eficaz e eficiente?
- Quais são os benefícios e as implicações da aplicação da Técnica *Pomodoro* na prática violinística?

Estas questões permitem o estabelecimento dos seguintes objetivos de investigação:

- Identificar os hábitos e estratégias de estudo que permitem otimizar o tempo dedicado à prática do instrumento
- Identificar os efeitos da aplicação da Técnica *Pomodoro* na prática violinística, no que diz respeito à concentração, à ansiedade e à consciência sobre a tomada de decisão.

2. Hábitos e estratégias de estudo

Segundo conceituados pedagogos do século XX como Ivan Galamian, Carl Flesch, Robert Gerle, Elizabeth Green e Leopold Auer, para se obter resultados positivos no estudo diário do instrumento é essencial adotar hábitos e estratégias de estudo eficazes e eficientes. Neste capítulo fez-se uma revisão bibliográfica sobre os contributos destes pedagogos para o aprofundamento da aprendizagem violinística, com o objetivo de compreender as suas perspetivas sobre hábitos e estratégias de estudo que permitam otimizar o tempo dedicado à prática do instrumento.

2.1. Produtividade no estudo

No primeiro volume do seu livro *“The Art of Violin Playing”*, Flesch (2000) dedica uma secção à aplicação da técnica e descreve o termo *“Applied Technique”* como a utilização da técnica geral do Instrumento como meio para dominar as diversas dificuldades na execução de uma obra musical. Nesta mesma secção, o autor define o estudo do instrumento como o processo gradual de evolução da incapacidade de tocar uma série de notas à capacidade de tocá-las.

Uma vez definido o conceito do estudo do instrumento torna-se importante compreender quais são os pressupostos básicos para um estudo produtivo e eficiente, assim como o que causa o efeito contrário.

Green (2006), autora do livro *“Practicing Successfully”*, descreve o estudo improdutivo como uma das experiências mais frustrantes da vida de um músico. E defende que este tipo de estudo é causado por três motivos comuns:

- O músico não está completamente focado na atividade;
- O estudo é realizado a uma velocidade demasiado rápida, permitindo que erros aconteçam;
- O músico não aprendeu e desenvolveu bons hábitos de estudo na fase inicial da aprendizagem.

No seu livro *“Principles of Violin Playing and Teaching”*, Galamian refere que “a habilidade de escutar de forma objetiva e honesta é o pré-requisito mais essencial para uma prática eficiente”³ (Galamian, 1962, p. 102).

O trabalho árduo e prolongado durante a prática instrumental nada tem de vantajoso se os resultados da mesma não equivalem ao tempo e esforço dedicados. Deste modo, o que diferencia o estudo produtivo do estudo não-produtivo é a

³ Tradução do autor a partir do texto original: *“The ability for honest, objective hearing is the most essential prerequisite for efficient practice”*.

habilidade de trabalhar de forma eficiente, ou seja, de obter o máximo de resultados no mínimo espaço de tempo possível (Galamian, 1962).

2.2. Resolução de dificuldades técnicas

Segundo Gerle (1983), para resolvermos um problema, é preciso antes defini-lo, identificar o motivo da sua existência e em seguida escolher um método para resolvê-lo. Deste modo, deve-se saber sempre exatamente o que é necessário estudar e o porquê, assim como traçar objetivos a serem alcançados durante o dia de estudo.

O estudo torna-se muito mais produtivo e eficiente quando separamos os problemas e os resolvemos um por um. Somente após se resolverem os problemas individualmente é que se deve reconstituir e estudar a passagem assim como está escrita (Gerle, 1983).

Por outro lado, as dificuldades técnicas também devem ser estudadas lentamente. Para Flesch (1930), o estudo lento é extremamente benéfico para os violinistas porque se repercute direta e positivamente no momento de *performance*. Segundo o autor, o músico que estuda devagar possui um maior grau de consciencialização muscular, melhor memória e autocontrole psicológico do que o músico que somente estuda rápido.

O estudo muito rápido traz diversas desvantagens, entre as quais: o descontrole da afinação, a tendência à impureza na articulação e a falta de autocontrole. Deste modo, o estudo rápido pode levar a que o músico se torne tecnicamente e psicologicamente inseguro quanto à sua *performance*. Mas não significa que se deve estudar apenas de forma lenta. Primeiramente deve-se estudar devagar para resolver as imperfeições e em seguida deve-se estudar ao tempo de *performance*, para que se possa trabalhar a fluidez da técnica ou da passagem em questão (Flesch, 1930).

No estudo de passagens problemáticas, Gerle (1983) sugere algumas estratégias de estudo eficazes: a combinação do estudo lento e o rápido e o uso de pausas com fermatas na passagem a ser estudada. O objetivo do uso das fermatas é fornecer o tempo necessário para avaliar a precisão com que a passagem foi executada, para pensar na próxima passagem de forma detalhada, e para formular o comando seguinte. Deste modo, para se tocar rápido com precisão e sem esforço, enquanto a velocidade dos dedos e do arco aumentam, deve-se manter constante a velocidade com que o cérebro envia os comandos para executar os mecanismos da *performance* (Silas, 2010).

2.3. Repetição e Monotonia no estudo

Para rentabilizar o tempo de estudo dedicado ao instrumento é essencial que o aluno esteja total e constantemente concentrado durante o mesmo. O estudo baseado na repetição de movimentos mecânicos sem propósito e controlo mental é uma perda de tempo, e pode até mesmo ser prejudicial. Quando o aluno repete constantemente os mesmos erros porque não está totalmente atento, tanto mentalmente como auditivamente, torna-se insensível aos defeitos. Deste modo, uma vez que este tipo de estudo se torne um hábito enraizado, passa a ser necessário um esforço acrescido para corrigi-lo (Galamian, 1962). À semelhança de Galamian, Gerle (1983) defende que este tipo de estudo, onde normalmente se repete constantemente os mesmos erros, é um desperdício de tempo e apenas conduz à frustração e ao reforço dos erros.

Por outro lado, Flesch (1930) admite que é necessário repetir uma série específica de notas (mais ou menos frequentemente) se pretendemos dominá-las mentalmente e tecnicamente. No entanto, defende que a repetição excessiva de uma passagem e estudo prolongado de dificuldades técnicas impedem o músico de fazer música com prazer. Segundo o autor, não se deve repetir uma passagem mais do que doze vezes consecutivas, e é importante que haja uma curta pausa entre cada repetição. Deste modo, para se alcançar uma meta desejada por meio da repetição, deve-se planear a repetição de forma calma e cuidada através da reflexão, análise e avaliação do problema a ser resolvido.

Segundo Galamian (1962), uma vez que uma passagem esteja dominada, torna-se inútil repeti-la novamente, sobretudo de forma rotineira. No entanto, defende que é pertinente voltar a praticar as passagens previamente estudadas após um determinado intervalo de tempo, com o propósito de verificar se estas ainda estão seguras ou se precisam de novas correções.

Para Flesch (1930), estudar uma passagem difícil apenas na sua forma original provoca falta de concentração e cansaço, devido à monotonia de tal estudo. Neste sentido, Green (2006) também compreende que estudar não tem de ser uma atividade baseada na repetição monótona, e que a solução mais imediata para acabar com a monotonia é a variedade. Deste modo, “o primeiro antídoto bem-sucedido para a monotonia é variedade. Variedade cria interesse. Interesse cria atenção. Atenção significa que os sentidos (ouvidos e olhos) estão a funcionar e que a mente está focada (...) sobre o que está a acontecer”⁴ (Green, 2006, p.20).

Para solucionar problemas técnicos e quebrar a monotonia do estudo, deve-se estimular a concentração. Deste modo, é aconselhável estudar determinadas passagens

⁴ Tradução do autor a partir do texto original: “*The first successful antidote to monotony is variety. Variety creates interest. Interest creates attention. Attention means that the senses (ears and eyes) are working and that the mind is focused (...) on what is taking place*”

com padrões rítmicos diferentes dos que estão originalmente escritos, explorando diversos níveis de dificuldade (Green, 2006).

Quebrar a monotonia no estudo, misturando o seu material e não ficando muito tempo a trabalhar num só conteúdo, também pode ajudar a manter a energia e a concentração por mais tempo. Quando a falta de concentração advém somente do cansaço, torna-se necessário fazer alterações na organização do tempo e do material de estudo (Galaman, 1962).

2.4. Organização e gestão do tempo de estudo

Parafraseando Gerle, todos os instrumentistas têm em comum uma constante diminuição do tempo de que dispõem para estudar e a necessidade de rentabilizar o tempo que dispõem. Deste modo, o autor defende que “estudar bem durante duas ou três horas é bem melhor do que estudar mal durante seis horas” ⁵(Gerle, 1983, p.14).

Flesch (1930) defende que uma das tarefas mais importantes do professor é de ajudar o aluno a desenvolver a capacidade de pensar durante o estudo. Para o autor, “O aluno deve estar preparado para perceber que mais pode ser feito em meia hora de estudo com propósito do que em uma semana de estudo mecânico” ⁶(Flesch, 1930, p. 147).

Para Flesch (1930), a divisão do tempo de estudo e a escolha dos materiais a estudar, devem ser realizadas com três objetivos:

1. Adquirir o maior domínio possível sobre a técnica geral do instrumento;
2. Utilizar a técnica geral de forma adequada na aprendizagem de uma obra musical;
3. Perfeita execução ou *performance* da obra musical, com base no domínio técnico.

Segundo o autor, não se deve enfatizar mais uns objetivos que outros. A divisão do tempo de estudo baseada nos três fatores listados acima, vai depender da idade do músico, do nível de satisfação, e das necessidades que ele apresenta (Flesch, 1930).

À semelhança de Flesch, Gerle (1983) compreende que o estudo deve ser organizado de forma a atender às circunstâncias do aluno. Segundo o autor, a quantidade de tempo que será despendida em cada componente do material de estudo deve ser planeada conforme as suas metas e de quanto tempo dispõe para o estudo do instrumento.

⁵ Tradução do autor a partir do texto original: “(...) *two or three hours of good practice is far better than six hours of bad practice*”

⁶ Tradução do autor a partir do texto original: “*The student must be made realize that more can be accomplished in half-an-hour of purposeful study than in a week of mechanical practice*”

Por outro lado, Galamian (1962) defende que não se deve exigir de forma dogmática que os alunos pratiquem durante um determinado número de horas de acordo com um determinado horário rigidamente estabelecido. Para o autor, a organização do tempo e do material de estudo dependerá da disponibilidade que o aluno tem para estudar violino e por quanto tempo ele consegue se manter concentrado. Segundo o autor, é função do aluno encontrar a melhor forma de organizar o seu estudo, através da experimentação. No entanto, defende que é importante que o aluno não se torne inflexível em relação à sua rotina: não há necessidade de manter uma sequência padronizada do material de estudo. Deste modo, sugere uma divisão inteligente e equilibrada das horas de estudo, distribuídas pelos seguintes pontos:

- Estudo Construtivo – dedicado à execução de escalas e exercícios básicos, assim como à resolução de problemas técnicos encontrados nos estudos e no repertório a ser trabalhado.
- Estudo Interpretativo – dedicado ao desenvolvimento da expressividade musical e à construção frásica
- Estudo Performativo – dedicado à interpretação da obra inteira sem interrupções. Este estudo deve funcionar como uma simulação de um momento performativo e deve ser realizado sempre que uma obra está em fase de preparação para uma *performance* (Galamian, 1962)

No que concerne ao tempo de estudo do Instrumento, “o que importa para alcançar metas musicais não é a quantidade do tempo de estudo, mas sim a qualidade do mesmo” (Fosse, artigo não publicado, citado em Silas, 2010, p. 1).

Conforme Flesch, estudar várias horas seguidas sem descanso é prejudicial para a concentração. Deste modo, recomenda que seja realizado um descanso de 15 minutos após cada hora de estudo e que, durante o descanso, se faça algo diferente (que não envolva tanto esforço) ou que não se faça nada (Silas, 2010). Por outro lado, para Auer (1980) o descanso durante as sessões de estudo é muito importante e não deve ser ignorado:

“O meu conselho – baseado nos anos de experiência – é nunca praticar mais de 30 ou 40 minutos seguidos, e descansar e relaxar pelo menos 10 ou 15 minutos antes de começar a trabalhar novamente”. (Auer, 1980, p. 17)⁷

⁷ Tradução do autor a partir do texto original: “My advice - based on the experience of years - is never to practice more than thirty or forty minutes in succession, and to rest and relax for at least ten or fifteen minutes before beginning to work again.”

3. Aplicação da Técnica *Pomodoro* no estudo

Para obter os melhores resultados durante a aprendizagem instrumental é essencial adotar hábitos e estratégias de estudo eficazes. Deste modo, a aplicação de métodos de gestão do tempo podem ser uma mais-valia para a rentabilização do tempo de estudo.

Neste capítulo a Técnica *Pomodoro* é apresentada como uma ferramenta para complementar o estudo do instrumento, com o intuito de rentabilizar ainda mais o tempo dedicado ao mesmo. Embora não seja destinada especificamente para instrumentistas, é uma técnica suficientemente versátil para que possa ser adaptada e utilizada como uma ferramenta de estudo eficiente.

3.1. Contextualização

A Técnica *Pomodoro* é um método de produtividade e de gestão do tempo desenvolvido em 1992 pelo italiano Francesco Cirillo. O nome da técnica deriva da palavra italiana *Pomodoro* (tomate, traduzido em português) que serve como referência ao popular temporizador de cozinha na forma dessa fruta.

Segundo o autor, o primórdio da Técnica *Pomodoro* surgiu no final dos anos 80, durante os seus primeiros anos de faculdade. Ao procurar combater a ansiedade que sentia na preparação para os exames, o autor começou a observar o seu comportamento de forma mais crítica: como se organizava, como interagia com os outros e como estudava. Notou que a sua produtividade se encontrava em baixo e tornou-se evidente que o elevado número de distrações e interrupções, o baixo nível de concentração e motivação estavam na raiz do problema. Por fim, sentiu a necessidade de ter uma validação objetiva do tempo que despendia no seu estudo e encontrou a solução para o problema através da utilização do temporizador de cozinha. Com esta nova ferramenta, dedicou-se a melhorar o seu processo de estudo e depois o seu processo de trabalho (Cirillo, 2019).

Uma das principais fontes de inspiração para o desenvolvimento da Técnica *Pomodoro* foi o *Timeboxing*. À semelhança da Técnica *Pomodoro*, o *Timeboxing* é uma técnica de produtividade que consiste na estipulação de um determinado período de tempo para executar uma determinada tarefa, estando o foco na quantidade de tempo reservada para realizar a tarefa e não na tarefa em si. Deste modo, em vez de permitir que se realize a tarefa até que o objetivo seja cumprido, e depois avaliar o



Figura 3 - *Pomodoro* (temporizador de cozinha)

tempo despendido, o *timeboxing* consiste em parar de realizar a tarefa assim que se atinge o tempo-limite estipulado e avaliar o que se foi possível realizar (Cirillo, 2019).

Segundo Cirillo (2019), o objetivo da Técnica *Pomodoro* é fornecer um processo simples de melhoria da produtividade que permite:

- Aliviar a ansiedade ligada à passagem do tempo
- Melhorar o foco e a concentração reduzindo as interrupções
- Aumentar a consciencialização sobre as decisões
- Estimular a motivação
- Reforçar a determinação para atingir objetivos
- Refinar o processo de estimativa da gestão do tempo em termos qualitativos e quantitativos
- Melhorar o processo de estudo

3.2. Método e material

No seu livro, Cirillo (2019) afirma que o *Pomodoro* mais eficaz é o temporizador de cozinha, mas também pode ser utilizado qualquer outro temporizador, seja mecânico ou digital. No entanto, de modo a garantir a maior eficácia possível, o temporizador escolhido deve produzir um som audível e facilmente identificável para sinalizar o término do tempo estipulado para a tarefa, e deve mostrar claramente o tempo que resta (Cirillo, 2019).

Segundo o autor, para além da utilização do temporizador, a Técnica *Pomodoro* tem um processo subjacente que consiste em cinco etapas:

- O planeamento – que consiste na decisão prévia das tarefas a serem realizadas durante a sessão de estudo
- O acompanhamento – que consiste no registo “em tempo real” dos *Pomodoros* dedicados a cada tarefa
- O registo – que consiste na compilação de um arquivo de observações diárias
- O processamento – que consiste na transformação de dados brutos em informações
- A visualização – que consiste em apresentar as informações num formato que facilite a compreensão e clarifique os caminhos para a melhoria

No entanto, neste projeto de investigação foram seleccionadas somente as duas primeiras etapas, uma vez que as restantes seriam menos relevantes no estudo do instrumento.

Segundo Cirillo (2019), os materiais necessários para a aplicação da Técnica são: um *Pomodoro* (temporizador de cozinha ou digital); uma folha de “Atividades a fazer

hoje”; uma folha de “Inventário de atividades”; uma folha de registo. No entanto, em consonância com a aplicação das primeiras duas etapas do processo subjacente da Técnica, para este projeto só foram utilizados o *Pomodoro* e a folha de “Atividades a fazer hoje”, intitulada para o efeito de “Registo diário”.

O planeamento e o registo são ferramentas eficazes para impulsionar a auto-observação e a tomada de decisões, o que se reflete numa melhoria do processo de estudo. A aplicação destas ferramentas permite melhorar a capacidade de fazer estimativas quantitativas e qualitativas no que concerne à escolha das tarefas e ao tempo necessário para as realizar. Deste modo, a auto-observação e as medições de 30 minutos tornam-se a base para estimativas mais precisas, que vão melhorando à medida que a Técnica é aplicada (Cirillo, 2019).

O autor descreve o *Pomodoro* não só como um objeto, mas também como uma medida temporal. O *Pomodoro* tradicional, e o qual o autor defende ser o ideal, tem a duração de 30 minutos: 25 minutos de trabalho/estudo e cinco minutos de pausa (Cirillo, 2019).

Deste modo, e de uma forma simples, o método consiste nas seguintes etapas:

1. Definir e apontar na folha de registo diário quais as tarefas a serem realizadas na sessão de estudo (por ordem de prioridade)
2. Programar o temporizador para 25 minutos e começar a trabalhar na tarefa estipulada
3. Dedicar-se completamente à tarefa, sem interrupções e distrações, até que o temporizador toque.
4. Quando o tempo acaba, assinalar com um “X” em frente à tarefa realizada.
5. Fazer uma pausa de cinco minutos
6. Assim que se realizarem quatro *Pomodoros* seguidos, fazer uma pausa mais longa de quinze a 30 minutos.
7. Repetir o processo a partir da etapa nº2

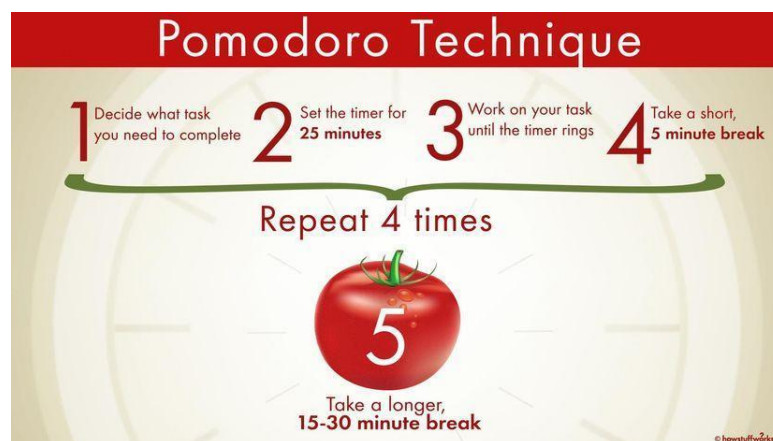


Figura 4 - Etapas da Técnica *Pomodoro*

Em complemento ao método de gestão de tempo acima descrito, Cirillo (2019) aponta algumas regras e indicações importantes relativamente ao tempo dedicado ao estudo/trabalho e ao tempo de pausa:

- O *Pomodoro* é indivisível e não pode ser interrompido. Deve marcar 25 minutos de trabalho puro.
- Se o temporizador for interrompido por algo ou alguém, esse *Pomodoro* deve ser anulado, como se nunca tivesse iniciado; nesse caso, deve ser iniciado um novo *Pomodoro*.
- Assim que o *Pomodoro* tocar, deve-se parar imediatamente de trabalhar, marcar um “X” na folha de registo ao lado da atividade em que se está a trabalhar e fazer uma pausa – de cinco minutos entre o *Pomodoros* e de quinze a 30 minutos entre o conjunto de *Pomodoros*.

Os períodos de pausa servem para conceder o tempo necessário para recuperar do esforço empregue à tarefa que estava a ser realizada. Isto permite que a mente assimile o que foi realizado nos últimos 25 minutos e também lhe dá a oportunidade de fazer algo benéfico para a saúde (física ou mental), o que contribui para um melhor desempenho durante o próximo *Pomodoro*. Durante este período de tempo, pode-se realizar uma atividade que não exija um esforço mental significativo e que proporcione descontração, tal como: caminhar, hidratar, fazer exercícios de respiração profunda ou alongar (Cirilo, 2019).

Fazer algo que exija mais esforço mental durante o período de pausa pode bloquear o impulso mental construtivo que é necessário para estar preparado e concentrado no *Pomodoro* seguinte. Deste modo, durante os períodos de pausa também é importante não continuar a pensar ativamente sobre o que foi realizado durante os últimos *Pomodoros* (Cirilo, 2019).

“A Técnica *Pomodoro* foi aplicada com sucesso a vários tipos de atividades: organização de trabalhos e hábitos de estudo, redação de livros, elaboração de relatórios técnicos, preparação de apresentações e gestão de projetos, reuniões, eventos, conferências e cursos de formação” (Cirilo, 2019, p.129). Na sequência desta citação, o autor aponta algumas observações que surgiram das experiências dos utilizadores da técnica:

- Para dominar a técnica são necessários sete a vinte dias de aplicação constante.
- Fazer uma pausa mais curta entre os *Pomodoros* e os conjuntos de *Pomodoros* por estar sob pressão pode levar a um bloqueio mental na busca de soluções. A mente precisa de tempo para integrar informações antigas e preparar-se para receber novas informações de modo a resolver os problemas no próximo *Pomodoro*.
- O *Pomodoro* ideal deve ter uma duração de 20 a 35 minutos, no máximo. A experiência mostra que a Técnica funciona melhor com períodos de 30 minutos (Cirilo, 2019).

3.3. Concentração

Segundo o *Cambridge Dictionary*, concentração é a habilidade de pensar cuidadosa e exclusivamente em algo que se está a fazer. Por outro lado, o dicionário também refere que o ato de nos concentrarmos significa dedicar muita atenção sobre uma atividade ou um indivíduo⁸.

Para Cirillo (2019), “o *Pomodoro* tem de estimular a consciência, a concentração e o pensamento claro. Está provado que intervalos de tempo de 20 a 45 minutos podem maximizar a atenção e a atividade mental de uma pessoa, se forem seguidos por um breve intervalo” (p. 130).

As pausas são cruciais para um estudo eficiente e produtivo porque permitem processar melhor (física e mentalmente) o que foi aprendido ou trabalhado. Deste modo, “podemos não sentir que fazer pausas seja produtivo, mas a investigação feita nesta área (...) sugere que somos mais eficazes e realizamos mais quando fazemos pausas” (Kageyama, 2015).⁹

Como referido no capítulo anterior, Gerle (1983) defende que a quantidade de tempo que será despendida em cada componente do material de estudo deve ser planeada conforme as suas metas e de quanto tempo dispõe para o estudo do instrumento.

Deste modo, no que concerne ao sustento da concentração e ao desgaste físico, o estudo (sobretudo quando é prolongado, de várias horas) e as pausas de estudo podem ser abordadas de um ponto de vista atlético:

A metáfora mais adequada para gerir as pausas é a dos corredores de longa distância. No início da maratona, eles sabem que têm energia para correr mais rápido, mas também conhecem os seus limites e a dificuldade do desafio que têm pela frente. Então gerem os seus recursos para alcançar o melhor resultado na linha de chegada. (Cirillo, 2019, p. 132)

No seu artigo sobre como intensificar o foco e ser mais produtivo no estudo do instrumento, Kageyama (2015) defende que a gestão do tempo de estudo (no que diz respeito ao sustento da concentração) e a aplicação de estratégias de estudo que estimulem o cérebro são cruciais para uma sessão de estudo produtiva e eficaz. Deste modo, o autor aponta dois motivos pelo qual a atenção diminui com o tempo:

- A monitorização da execução instrumental (ex. falhas na afinação ou ineficácia do fraseado) durante o estudo é desgastante e requer uma certa quantidade de recursos inerentes ao processamento cognitivo. O motivo pelo qual a atenção começa a diminuir após um determinado período de

⁸ Retirado do site: <https://dictionary.cambridge.org/pt/dicionario/ingles/concentration> (consultado no dia 11 de outubro de 2021)

⁹ Tradução do autor a partir do texto original: “It may not *feel* like taking breaks is productive, but the research in this area (...) suggests that we are simply more effective and get more done when we take breaks.”

tempo advém do facto de termos uma quantidade limitada de energia cognitiva e o desempenho é prejudicado quando esta se começa a esgotar. É possível recuperar os níveis de energia, mas para isso é necessário tempo de descanso.

- Depois de um determinado período de tempo, começamos a prestar menos atenção aos detalhes da tarefa porque se torna cada vez mais rotineira e monótona, o que permite que seja mais fácil executar os movimentos sem refletir. Isto acontece porque o cérebro fica entediado e deixa de prestar muita atenção aos detalhes da tarefa.

No que concerne ao segundo motivo apontado no parágrafo anterior, estudos na área mostram que aprendemos melhor quando nos desafiamos ao limite das nossas habilidades. Ao escolher uma meta que exige toda a nossa atenção para ser alcançada, aprendemos a dedicar toda a nossa atenção. Essas também são as metas que proporcionam maior sensação de satisfação e confiança no sucesso. Por outro lado, trabalhar em objetivos que são muito fáceis irá induzir num sentimento de tédio e a mente se distrairá mais facilmente. O cumprimento dessas metas também não nos proporcionará a mesma sensação de prazer. Por conseguinte, estabelecer metas muito altas e fora da sua zona de conforto causará demasiada ansiedade. Tentar praticar algo demasiado difícil poderá levar à frustração, o que na maioria das vezes resultará em maus hábitos de execução (Chen, 2016).

A dimensão de um *Pomodoro* (25 minutos) parece suficientemente pequena para resistir a distrações por vários tipos de interrupções (Cirilo, 2019). No entanto, resistir às distrações pode ser desafiante e torna-se necessário adotar estratégias eficazes para minimizar as interrupções e potenciar a concentração durante o estudo. Neste sentido, Garcia (s.d.) expõe algumas sugestões estratégicas:

- Criar um ambiente de estudo – Encontrar um espaço propício para a concentração e usá-lo exclusivamente para o estudo.
- Criar todas as condições essenciais e favoráveis para o estudo – É essencial que o espaço escolhido para o estudo proporcione conforto e que tenha uma boa ventilação e iluminação.
- Evitar qualquer fonte de distração – Deve-se manter o ruído e os estímulos visuais dentro de níveis aceitáveis. O local de estudo deve ser silencioso, deve-se desligar ou silenciar qualquer distração tecnológica que esteja à volta. Também é importante não ser interrompido devido a interações sociais.
- Quando a mente começar a vaguear deve-se procurar envolver-se intensamente no que se está a estudar – pode ser estratégico apontar numa folha os pensamentos desestabilizadores que vão surgindo para nos “livrarmos” deles e voltarmos à nossa tarefa.
- Dividir o estudo em pequenos objetivos – de forma concreta e com metas de estudo pré-estabelecidas.

- Estabelecer prazos - um prazo limite viável é um excelente condutor de motivação para a realização da tarefa.
- Quebrar a rotina de estudo - é importante diversificar a organização do estudo para que não se torne monótono e entediante.
- Aproveitar o corpo para manter a concentração - estudar nos períodos em que se tem mais eficácia mental e planejar as tarefas mais simples para quando se tem a sensação de menor eficácia mental. Se a mente começa a divagar ou deixa de absorver novas informações, será melhor fazer um intervalo. Estas pausas poderão servir para recuperar a energia e para prevenir o esgotamento físico e mental. Ao manter um ritmo estável de estudo torna-se mais fácil geri-lo e manter a concentração.

3.4. Ansiedade

Segundo o *Cambridge Dictionary*, a ansiedade trata-se de uma sensação desconfortável de nervosismo ou preocupação inerente a algo que está a acontecer ou que pode acontecer futuramente¹⁰.

A ansiedade provocada pela sensação de atraso na realização da(s) tarefa(s), particularmente quando um prazo está envolvido, leva a um comportamento de estudo ineficaz e pode suscitar a tendência para a procrastinação (Cirillo, 2019). No entanto, os indivíduos que têm o hábito de procrastinar costumam beneficiar do facto de o *Pomodoro* permitir que se concentrem e que realizem pequenas tarefas, sem terem de se preocupar com tudo. Por outro lado, Cirillo (2019) refere que quando se começa a aplicar a Técnica pode haver alguma ansiedade devido à sensação de estarmos a ser controlados pelo temporizador. As suas experiências mostram que essa sensação surge com mais frequência em dois casos:

- Entre indivíduos que não estão habituados à autodisciplina – a ansiedade surge do medo de que a técnica possa ser usada para controlar o seu progresso externamente;
- Entre indivíduos muito orientados para alcançar resultados – a ansiedade surge do medo de não ser capaz de demonstrar eficácia tão plenamente como gostariam.

Em ambos os casos, para um aluno que aplique a Técnica, torna-se difícil concentrar-se no seu objetivo principal: capacitá-lo a melhorar o seu processo de estudo através da auto-observação (Cirilo, 2019).

Por fim, a Técnica *Pomodoro* deve ser aplicada de forma autónoma e deve servir para satisfazer a necessidade pessoal de melhorar o processo de estudo. Não deve servir para qualquer tipo de análise ou controlo externo (Cirilo, 2019).

¹⁰ Retirado do site: <https://dictionary.cambridge.org/pt/dicionario/ingles/anxiety> (consultado no dia 11 de outubro de 2021)

4. Plano da investigação e metodologia

O estudo, que foi desenvolvido durante o período de Prática de Ensino Supervisionada, teve como finalidade aumentar a produtividade do tempo limitado de estudo do violino. Desta forma, aplicou-se a Técnica *Pomodoro* como ferramenta complementar ao estudo do instrumento com o intuito de rentabilizar melhor o tempo dedicado ao mesmo.

O presente projeto assume uma metodologia de investigação-ação. Este tipo de investigação parte da identificação de uma problemática ou problema concreto e define uma intervenção e uma verificação sobre a resolução ou não do problema (Vilelas, 2009).

Querendo dar resposta aos desafios que foram levantados no início do trabalho, adotou-se uma metodologia de investigação-ação com a duração de 4 semanas e que foi implementada no final do 3.º trimestre letivo, entre junho e julho. Contou com a participação de quatro alunas de violino da Escola Profissional Artística do Alto Minho, as quais foram separadas em dois grupos: o grupo experimental, constituído por uma aluna do 12.º ano e uma aluna do 11.º ano que aplicaram a Técnica *Pomodoro* no seu estudo individual; o grupo de controlo, constituído por uma aluna do 12.º ano e uma aluna do 11.º ano que não aplicaram a técnica. Como técnica de recolha de dados, recorreu-se ao uso de grelhas, em forma de tabela, que foram preenchidas em quatro momentos de observação. No caso das alunas do 12.º ano, as tabelas foram preenchidas ao longo da observação de 2 aulas e do posterior pré-Recital e Recital. No caso das alunas 11.º ano, as tabelas foram preenchidas ao longo da observação de 3 aulas e a posterior Frequência (Prova de Avaliação). Utilizou-se a entrevista como forma de aferir os pontos de vista das alunas, tendo-se realizado duas entrevistas: uma antes do estudo (destinada às alunas dos dois grupos) e outra depois da investigação (destinada exclusivamente às alunas do grupo experimental). Por fim, foram elaborados registos diários do estudo individual por parte das alunas do grupo experimental, que tiveram início assim que começou a observação.

Esta investigação insere-se num paradigma essencialmente qualitativo, mas com recurso a algumas técnicas quantitativas.

4.1. Grelhas de Observação

Uma das metodologias utilizadas na investigação foi a observação direta para a qual foi elaborada uma grelha de observação aplicável tanto ao grupo de experimental como ao grupo de controlo, com o propósito de registar os resultados obtidos ao longo de 4 momentos de observação. A aplicação da Técnica *Pomodoro* e o preenchimento das grelhas começaram a ser realizados, de forma simultânea, no final do 3.º trimestre letivo. Este período de observação e preenchimento das grelhas iniciou-se a 15 de junho de 2020 e teve o seu término a 6 de julho de 2020.

Por conseguinte, segue o modelo da grelha de observação:

Tabela 10 - Modelo da grelha de observação

ESART - Mestrado em Ensino da Música - Instrumento e Classe de Conjunto							
Grelha de observação							
Disciplina		Sala		Duração		Ano	
Professor			Aluno				
Período		Data		Hora		Aula n.º	
Critérios	1.	2.	3.	4.	5.	6.	N/A
	Insuf. N/A (1-9)	Suf. QN/A (10-11)	Suf. + L/A (12-13)	Bom Mod./ A (14- 15)	Bom + Mt/A (16-17)	Mbom Ext./A (18-20)	
1. Preparação dos conteúdos para a aula							
2. Desempenho performativo							
3. Nível de ansiedade em relação ao estudo ao longo da semana							
4. Nível de ansiedade em relação ao desempenho performativo							
5. Aplica a Técnica <i>Pomodoro</i> e elabora registos diários							
Outras observações							

(Fonte: Elaboração do autor)

A grelha de observação é constituída por duas colunas: A coluna vertical integra os critérios avaliados, e a coluna horizontal serve para análise qualitativa e quantitativa. Relativamente à coluna horizontal, esta encontra-se definida em três patamares¹¹: a numeração de 1 a 6, a avaliação qualitativa que vai do Insuficiente ao Muito Bom e a avaliação quantitativa que vai do 1 ao 20. Assim sendo, passaremos a explicar cada um dos itens: a numeração de 1 a 6 representa os diferentes níveis de avaliação, sendo que o nível 1 corresponde ao Insuficiente, o nível 2 e 3 o Suficiente, o nível 4 e 5 o Bom e o nível 6 o Muito Bom; Acrescentou-se ainda uma escala de 1 a 20 de modo a completar e a facilitar a compreensão por parte do leitor, sendo que de 1 a 9 corresponde ao Insuficiente, de 10 a 13 o Suficiente, de 14 a 17 o Bom e de 18 a 20 o Muito Bom. Por fim, de modo a proporcionar uma análise mais profunda, atribui-se dois níveis ao Suficiente e ao Bom, pelo que o nível 2 corresponde ao Suficiente, o nível 3 ao Suficiente +, o nível 4 ao Bom e por fim o nível 5 ao Muito Bom.

No que diz respeito à coluna vertical, esta apresenta cinco critérios de avaliação: a preparação dos conteúdos para a aula, o desempenho performativo, o nível de ansiedade em relação ao estudo ao longo da semana e o nível de ansiedade em relação ao desempenho performativo, e a aplicação da Técnica *Pomodoro* e elaboração dos registos diários.

Deste modo, na preparação dos conteúdos para a aula teve-se em conta os seguintes pontos: o nível de confiança na execução do reportório pedido pela professora para a aula em questão, a melhoria dos conteúdos trabalhados em comparação à aula anterior, e a produtividade do tempo de estudo. Este critério não foi aplicado aos momentos de apresentação pública ou prova, e foi aplicado somente em contexto de aula. No desempenho performativo procurou-se observar: a concentração, a eficácia na execução dos conteúdos e a capacidade de resposta em relação às indicações da professora em contexto de aula; a eficácia e a consistência na *performance* em contexto de prova ou apresentação pública.

O nível de ansiedade em relação ao estudo durante a semana e a ansiedade em relação ao desempenho performativo foram questionados a cada aluna (numa escala de 0 a 20) logo após observação da aula ou da prova/apresentação pública. De seguida converteram-se os resultados para uma escala de 0 a 6, sendo que: 1 corresponde a “Nada Ansiosa”; 2 corresponde a “Quase Nada Ansiosa”; 3 corresponde a “Ligeiramente Ansiosa”; 4 corresponde a “Moderadamente Ansiosa”; e 5 corresponde a “Muito Ansiosa”; e 6 corresponde a “Extremamente Ansiosa”. Também foi criado um espaço abaixo dos critérios de observação para anotar outras observações que pudessem ser relevantes.

A elaboração dos critérios teve como objetivo a obtenção de dados para analisar os efeitos da aplicação da Técnica *Pomodoro* na prática instrumental e identificar os seus resultados em relação à ansiedade, à concentração e ao desempenho performativo em

¹¹ Acrescentou-se ainda o N/A (não aplicável), aos critérios que não foram avaliados durante a observação

aula ou em contexto de prova ou apresentação pública. Estes critérios baseiam-se também na análise de resultados que possam evidenciar a adoção de hábitos e estratégias de estudo que vão de encontro com os métodos de Ivan Galamian, Carl Flesch, Robert Gerle e Elizabeth Green.

Por fim, pretendeu-se que a observação direta e a consequente avaliação de cada aula e da prova ou apresentação final permitisse, no final do período de investigação, comparar os padrões de desempenho e comportamento entre as alunas do grupo experimental e do grupo de controlo, e compreender quais são os efeitos da aplicação da Técnica *Pomodoro* na prática do instrumento.

4.2. Guião das Entrevistas

A entrevista foi uma das técnicas de recolha de dados usadas na investigação como forma de perceber os pontos de vista das alunas. Desta forma, foram realizadas duas entrevistas, sendo que a primeira se realizou antes da implementação da investigação, isto é, antes da observação e do preenchimento das grelhas.

Apresenta-se o guião que serviu de base para a realização da primeira entrevista a todas as alunas envolvidas na investigação (do grupo experimental e do grupo de controlo) e que contempla os temas principais a abordar (categorias) na coluna da esquerda e as questões feitas às alunas na coluna da direita:

Tabela 11 - Guião da 1.^a entrevista

Categorias	Questões
A - Hábitos de estudo	1) Estudas todos os dias? 2) Quanto tempo costumavas estudar por dia? 3) Estudas sempre no mesmo período do dia?
B - Gestão do tempo de estudo	4) Planificas o teu estudo? Se sim, como? 5) Utilizas algum método de gestão de tempo? Se sim, qual? 6) Traças objetivos a alcançar num dia ou numa semana de estudo? 7) Fazes intervalos durante o teu estudo? Se sim, de quanto tempo? 8) Estabeleces prioridades nos conteúdos a estudar? Se sim, como é que os priorizas? 9) Defines blocos de tempo para cada conteúdo a estudar? Se sim, qual a duração do estudo de cada conteúdo? 10) Conheces a Técnica <i>Pomodoro</i> ? Se sim, já alguma vez a aplicaste? Para que finalidade? 11) Procuras utilizar sempre as melhores estratégias de estudo? Dá um exemplo. 12) Numa escala de 0 a 20, como classificarias o rendimento do teu tempo de estudo? Justifica. 13) Conheces as estratégias de estudo propostas pelo teu professor. Gostaria de saber como classificarias numa escala de 0 a 20 o cumprimento dessas tarefas no teu estudo diário. Justifica.

C - Capacidade de reflexão e de concentração	14) Consideras-te autónomo/a no teu estudo? Justifica. 15) Costumas estudar em casa ou na escola? 16) Consideras que o teu local de estudo habitual seja propício para te concentrar? 17) Utilizas o teu telemóvel ou outro dispositivo eletrónico durante o teu estudo? Para que utilidade? 18) As tuas sessões de estudo costumam ser interrompidas? Por interrupções internas ou externas? 19) Numa escala de 0 a 20, como classificarias a tua capacidade de concentração durante as sessões de estudos? Justifica. 20) Quanto tempo seguido costumam conseguir estar concentrado/a? 21) Costumas refletir sobre o teu estudo? Se sim, como?
D - Ansiedade no estudo, na performance e no quotidiano	22) Numa escala de 0 a 20, como classificarias o teu nível de ansiedade relativamente ao estudo? Sendo que 0 significa “ansiedade nula” e 20 significa “ansiedade extrema”. 23) Numa escala de 0 a 20, como classificarias o teu nível de ansiedade relativamente à <i>performance</i> em contexto de aula? Sendo que 0 significa “ansiedade nula” e 20 significa “ansiedade extrema”. 24) Numa escala de 0 a 20, como classificarias o teu nível de ansiedade relativamente à <i>performance</i> em contexto de prova/concurso? Sendo que 0 significa “ansiedade nula” e 20 significa “ansiedade extrema”. 25) Numa escala de 0 a 20, como classificarias o teu nível de ansiedade relativamente à <i>performance</i> em contexto de apresentação pública? Sendo que 0 significa “ansiedade nula” e 20 significa “ansiedade extrema”. 26) Costumas estar ansioso/a no teu quotidiano? Se sim, como geres isso?

(Fonte: Elaboração do autor)

A segunda entrevista realizou-se no final da investigação, após a conclusão da fase de observação e do preenchimento das grelhas. Esta entrevista foi direcionada exclusivamente às alunas do grupo experimental, que aplicaram a Técnica *Pomodoro* na sua prática violinística. Por conseguinte, segue-se o guião da 2.^a entrevista:

Tabela 12 - Guião da 2.^a entrevista

Questões
1) Sentiste que a aplicação da Técnica <i>Pomodoro</i> teve algum efeito na tua capacidade de concentração durante o estudo? Se sim, de que forma? 2) Sentiste que a aplicação da Técnica <i>Pomodoro</i> teve algum efeito na tua ansiedade durante o estudo? Se sim, de que forma? 3) Sentiste que a aplicação da Técnica <i>Pomodoro</i> te ajudou a rentabilizar mais o teu tempo de estudo? Se sim, de que forma? 4) Consideraste que o registo diário te ajudou a rentabilizar mais o teu tempo de estudo? Se sim, de que forma? 5) De que modo consideras que estas ferramentas de estudo influenciaram ou podem influenciar a tua <i>performance</i> em contexto de aula? 6) De que modo consideras que estas ferramentas de estudo influenciaram ou podem influenciar a tua <i>performance</i> em contexto de prova ou apresentação pública? 7) Consideras que a Técnica <i>Pomodoro</i> é uma ferramenta útil e pertinente para o teu estudo individual do violino? Justifica.

- | |
|---|
| <p>8) No geral, consideraste que a aplicação destas ferramentas no teu estudo tivesse sido uma experiência positiva ou negativa? Numa escala de 0 a 20, como classificarias esta experiência? Sendo que 0 seria muito mau e 20 seria excelente.</p> <p>9) Considerarias voltar a utilizar a Técnica <i>Pomodoro</i> por iniciativa própria? Se sim, utilizarias a técnica em qualquer situação ou em situações específicas?</p> |
|---|

(Fonte: Elaboração do autor)

Decidiu-se elaborar duas entrevistas com o objetivo de perceber os pontos de vista das alunas antes e após a investigação. Deste modo, a primeira entrevista serviu para fazer um ponto de situação de cada aluna de ambos os grupos (experimental e de controlo) relativamente aos hábitos de estudo, à gestão do tempo no estudo individual, à capacidade de reflexão e de concentração, e ao nível de ansiedade em relação ao estudo, à *performance* e ao quotidiano. Por outro lado, na segunda entrevista pretendeu-se compreender o ponto de vista de cada aluna do grupo experimental sobre os efeitos da aplicação da Técnica *Pomodoro* na prática violinística e os benefícios e/ou limitações adjacentes à mesma.

4.3. Registo diário de estudo do grupo experimental

Os registos diários¹² foram preenchidos pelas alunas do grupo experimental ao longo da investigação. A elaboração do modelo do registo diário baseou-se nos princípios da Técnica *Pomodoro* e na bibliografia dos pedagogos do século XX mencionados na primeira parte do trabalho. Os principais objetivos do uso desta ferramenta foram: melhorar a produtividade e a gestão do tempo de estudo; incentivar a uma priorização mais consciente e mais organizada na distribuição dos conteúdos a trabalhar; estimular o planeamento em termos de objetivos a delinear e estratégias a utilizar para cada conteúdo; fomentar a autonomia e a auto-observação, com a intenção de melhorar o processo de estudo.

Segue-se o modelo do registo diário utilizado pelo grupo experimental:

Tabela 13 - Modelo do Registo diário

Registo diário			
Data		<i>Pomodoros disponíveis</i>	
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)			
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	<i>Pomodoros</i>	

(Fonte: Elaboração do autor - baseado no livro “A Técnica *Pomodoro*” de Francesco Cirillo, 2019)

O registo diário de estudo é constituído por duas linhas e três colunas: linha com a data e os *Pomodoros* disponíveis para a sessão ou sessões de estudo diário; linha com

¹² Consultar o APÊNDICE E e o APÊNDICE F

os conteúdos a trabalhar, enumerados por ordem de prioridade; coluna com os conteúdos a trabalhar; coluna com os objetivos delineados e/ou estratégias aplicadas para cada conteúdo; coluna com os *Pomodoros* utilizados para cada conteúdo.

Com base nos princípios da Técnica *Pomodoro*, a linha dos “*Pomodoros* disponíveis” correspondem aos blocos de tempo disponíveis que cada aluna irá delinear para o seu estudo diário e a coluna dos “*Pomodoros*” servirá para distribuir os *Pomodoros disponíveis* pelos conteúdos a serem trabalhados. Deste modo, a distribuição dos *Pomodoros* disponíveis pelos conteúdos a serem estudados implica um planeamento prévio por parte da aluna, e que deve ter em conta a priorização dos conteúdos a serem trabalhados e os objetivos delineados e/ou as estratégias aplicadas para cada um destes conteúdos. De modo a fazerem uma estimativa do *Pomodoros* que iam dedicar a cada conteúdo, foi indicado às alunas que colocassem um quadrado para cada *Pomodoro* e os preenchessem com um “X” à medida que fossem completando. Se sentissem a necessidade de utilizar mais *Pomodoros* do que era previsto para determinado conteúdo, poderiam apontar novos “X” ao lado dos que já tinham sido assinalados e ir adaptando os conteúdos a trabalhar em relação ao tempo disponível, respeitando sempre os princípios da técnica.

O registo diário foi utilizado exclusivamente como ferramenta de apoio para a aplicação da Técnica *Pomodoro*. Deste modo, no contexto deste capítulo, o seu propósito foi o de verificar o cumprimento na elaboração das mesmas e da aplicação da Técnica, e não o de analisar o conteúdo dos registos.

5. Apresentação e análise dos resultados

5.1. Grelhas de Observação

Durante o período de investigação, foram registados quatro momentos de observação¹³ no período entre 15 de junho e 6 de julho de 2020. No caso das alunas do 11.º ano foram registadas três aulas e a posterior Frequência (Prova de Avaliação). No caso das alunas do 12.º ano foram registadas duas aulas e o posterior pré-Recital e Recital. Os resultados foram registados em grelhas e transformados em tabelas com os dados de observação da preparação dos conteúdos para a aula, do desempenho performativo, do nível de ansiedade em relação ao estudo ao longo da semana e do nível de ansiedade em relação ao desempenho performativo. Optou-se por analisar os resultados de cada aluna, do grupo experimental (Grupo A) e do grupo de controlo (Grupo B), para posteriormente compreender os padrões de desempenho de cada grupo. Do grupo experimental, a aluna do 12.º ano será referida como “Aluna A1” e a aluna do 11.º ano como “Aluna A2”. Do grupo de controlo, a aluna do 12.º ano será referida como “Aluna B1” e a aluna do 11.º ano será a “Aluna B2”.

Tabela 14 - Tabela com os dados da observação da Aluna A1

Aluna A1				
Critérios	Aula 1	Aula 2	Pré-Recital	Recital
1. Preparação dos conteúdos para a aula	5	6	N/A	N/A
2. Desempenho performativo	6	6	5	5
3. Nível de ansiedade em relação ao estudo ao longo da semana	4	4	4	5
4. Nível de ansiedade em relação ao desempenho performativo	4	4	6	6
5. Aplica a Técnica <i>Pomodoro</i> e elabora registos diários	N/A	5	5	5

(Fonte: Elaboração do autor)

Na tabela com os dados de observação da Aluna A1, verificou-se uma avaliação média entre o nível 5 e o nível 6 na preparação dos conteúdos para a aula e no desempenho performativo. De um modo geral, a aluna demonstrou um nível “Muito

¹³ Consultar o APÊNDICE C

Bom” na preparação dos conteúdos a apresentar de aula para aula, sendo que na 1.^a aula registou-se um nível 5 e na 2.^a aula registou-se um nível 6. No pré-Recital e no Recital, este critério tornou-se “Não Aplicável” pelo facto de se ter destinado somente aos momentos de aula.

No que diz respeito ao desempenho performativo, a avaliação registada foi de nível 6 nos dois momentos de aula, sendo que se verificou um declínio para nível 5 nos momentos de apresentação pública, nomeadamente do pré-Recital e do Recital. Este declínio pode ser justificado pelo aumento do nível de ansiedade em relação ao estudo durante a semana e, sobretudo, em relação ao desempenho performativo: a aluna manteve os seus níveis de ansiedade em relação ao estudo a um nível 4 (“Moderadamente Ansiosa”) até à semana do Recital, onde o seu nível de ansiedade subiu para o nível 5 (“Muito Ansiosa”); em relação à ansiedade ao desempenho performativo, registou-se o nível 4 nos dois momentos de aula, seguidos de uma subida acentuada para nível 6 (“Extremamente Ansiosa”) em ambos os momentos de apresentação pública.

Em relação à elaboração dos registos diários e da aplicação da Técnica *Pomodoro*, uma vez que estas ferramentas começaram a ser utilizadas pelo grupo experimental a partir da 1.^a aula, iniciou-se os registos somente a partir do 2.^o momento de observação. No caso da Aluna A1, a avaliação registada neste critério foi de nível 5 ao longo de todo o estudo. Isto deve-se ao facto de, apesar de ter cumprido com a elaboração dos registos, a aluna não fez estimativas dos *Pomodoros* que iria dedicar em cada conteúdo¹⁴.

¹⁴ De modo a fazerem uma estimativa do *pomodoros* que iam dedicar a cada conteúdo, foi indicado às alunas que colocassem um quadrado para cada *pomodoro* e os preenchessem com um “X” à medida que fossem completando. (página 66)

Tabela 15 - Tabela com os dados da observação da Aluna A2

Aluna A2				
CrITÉRIOS	Aula 1	Aula 2	Aula 3 /	Frequência
1. Preparação dos conteúdos para a aula	5	5	5	N/A
2. Desempenho performativo	5	4	5	6
3. Nível de ansiedade em relação ao estudo ao longo da semana	5	5	4	4
4. Nível de ansiedade em relação ao desempenho performativo	5	6	4	5
5. Aplica a Técnica <i>Pomodoro</i> e elabora registos diários	N/A	6	6	6

(Fonte: Elaboração do autor)

Na tabela com os dados de observação da Aluna A2, foi possível constatar uma predominância do nível 5 na preparação dos conteúdos para a aula e no desempenho performativo. De um modo geral, a aluna demonstrou um nível “Bom+” na preparação dos conteúdos a apresentar em aula, sendo que se registou um nível 5 nas três aulas observadas. Na Frequência, este critério tornou-se “Não Aplicável” pelo facto de se ter destinado somente aos momentos de aula.

No que concerne ao desempenho performativo, a aluna obteve o nível 5 na primeira aula, recuou para o nível 4 na segunda aula e foi melhorando progressivamente o seu desempenho até atingir o nível 6 no momento final de observação, a Frequência.

Como verificado anteriormente, a Aluna A1 iniciou o período de investigação com um nível 4 de ansiedade em relação ao estudo semanal, que se manteve até à terceira aula observada e que subiu para nível 5 na semana do Recital. Já no caso da Aluna A2 registaram-se resultados opostos: o nível de ansiedade em relação ao estudo semanal recuou do nível 5 para o nível 4 a partir do 3.º momento de observação. Por outro lado, em relação ao nível de ansiedade inerente ao desempenho performativo, verificou-se uma notória incoerência em relação aos resultados do critério anterior: a aluna iniciou o período de observação com um registo de nível 5 (“Muito Ansiosa”); transitou para o nível 6 (“Extremamente Ansiosa”) na segunda aula; de seguida, verificou-se um recuo significativo para um nível 4 (“Moderadamente Ansiosa”) na aula seguinte; e transitou novamente para o nível 5 (“Muito Ansiosa”) no momento de prova.

Relativamente à aplicação da Técnica *Pomodoro* e à elaboração dos registos diários, a avaliação da Aluna A2 foi de nível 6 ao longo de todo o estudo devido ao facto de ter cumprido com a elaboração dos registos e ter registado estimativas dos *Pomodoros* dedicados por cada conteúdo.

Tabela 16 - Tabela com os dados da observação da Aluna B1

Aluna B1				
Critérios	Aula 1	Aula 2	Pré-Recital	Recital
1. Preparação dos conteúdos para a aula	4	4	N/A	N/A
2. Desempenho performativo	3	4	4	4
3. Nível de ansiedade em relação ao estudo ao longo da semana	5	4	4	4
4. Nível de ansiedade em relação ao desempenho performativo	5	5	5	6
5. Aplica a Técnica <i>Pomodoro</i> e elabora registos diários	N/A	N/A	N/A	N/A

(Fonte: Elaboração do autor)

Na tabela com os dados de observação da Aluna B1, verificou-se uma predominância do nível 4 na preparação dos conteúdos para a aula e no desempenho performativo. De um modo geral, a aluna demonstrou um nível “Bom” em relação à preparação dos conteúdos a apresentar em aula, sendo que se registou um nível 4 nas duas aulas observadas. À semelhança da Aluna A1, no pré-Recital e no Recital, este critério tornou-se “Não Aplicável”.

No que diz respeito ao desempenho performativo, a aluna obteve o nível 3 na primeira aula e manteve no nível 4 da segunda aula até ao final do período de observação. Na 1.^a aula, onde a aluna obteve uma avaliação de nível 3, registou-se simultaneamente um nível 5 tanto no nível da ansiedade do estudo semanal como no nível da ansiedade inerente ao desempenho performativo. De seguida, verificou-se uma descida para o nível 4 na ansiedade em relação ao estudo semanal, que se manteve ao mesmo nível até ao final da investigação. Por outro lado, o nível de ansiedade em relação ao desempenho performativo manteve-se no nível 5 até ao Pré-Recital, sendo que no Recital registou-se uma subida para o nível 6.

Tal como referido no capítulo 4, o critério da aplicação da Técnica *Pomodoro* e da elaboração dos registos diários não foi destinado às alunas do grupo de controlo (Grupo B). Deste modo, estas alunas não aplicaram as ferramentas propostas para este projeto, com o propósito de fazer uma comparação entre os dois grupos de observação na análise dos resultados.

Tabela 17 - Tabela com os dados da observação da Aluna B2

Aluna B2				
Critérios	Aula 1	Aula 2	Aula 3	Frequência
1. Preparação dos conteúdos para a aula	5	5	5	N/A
2. Desempenho performativo	5	5	4	5
3. Nível de ansiedade em relação ao estudo ao longo da semana	6	6	5	6
4. Nível de ansiedade em relação ao desempenho performativo	6	6	6	6
5. Aplica a Técnica <i>Pomodoro</i> e elabora registos diários	N/A	N/A	N/A	N/A

(Fonte: Elaboração do autor)

Na tabela com os dados de observação da Aluna B2, constatou-se que há um domínio do nível 5 na preparação dos conteúdos para a aula e no desempenho performativo. A aluna demonstrou um nível “Bom+” na preparação dos conteúdos a apresentar de aula para aula, sendo que se registou um nível 5 nas três aulas observadas. À semelhança dos dados de observação da Aluna A2, este critério não foi aplicado no momento de Frequência.

Relativamente ao desempenho performativo, o nível registado foi de 5 na primeira aula e na segunda aula, de nível 4 na terceira aula, e novamente de nível 5 na Frequência. No entanto, a Aluna B2 obteve resultados contraditórios em relação à aluna B1. No caso da Aluna B1, verificou-se que o nível elevado de ansiedade relativamente ao estudo semanal pareceu ter prejudicado o seu desempenho performativo (tal como observado na 1.ª aula). No entanto, no caso da Aluna B2, os níveis de ansiedade em relação ao estudo semanal pareceram ter tido o efeito contrário sobre os níveis do desempenho performativo: na terceira aula, registou-se um recuo no nível de ansiedade (de nível 6 para nível 5), sendo que o desempenho performativo também baixou de nível 5 para nível 4. Por outro lado, a Aluna B2 demonstrou sofrer bastante de ansiedade performativa, uma vez que se identificou com o nível 6 (“Extremamente Ansiosa”) ao longo de toda a investigação. À semelhança da Aluna B1, o critério 5 não foi aplicado.

A partir dos resultados das grelhas de observação pode concluir-se que a evolução da avaliação foi notoriamente distinta de aluna para aluna, independentemente do grupo de observação em que estavam inseridas. De um modo geral, apesar de cada aluna ter tido uma avaliação consistente ao longo do período de investigação, não foi possível fazer uma comparação plausível entre o desempenho e o comportamento do grupo experimental e do grupo de controlo. Deste modo, a grelha de observação não

foi uma técnica que recolha de dados que tivesse permitido expor fidedignamente os efeitos da aplicação da Técnica *Pomodoro*. No entanto, permitiram verificar que as alunas do grupo experimental cumpriram com a aplicação da Técnica.

5.2. Entrevistas

Foram realizadas duas entrevistas¹⁵ ao longo do estudo, sendo que a primeira se antecedeu à implementação da investigação, isto é, antes da observação e do preenchimento das grelhas de observação. O objetivo desta entrevista foi questionar as alunas de modo a aferir os pontos de vista de cada aluna, de ambos os grupos (experimental e de controlo), antes de começar a investigação. A primeira entrevista baseou-se em quatro categorias: hábitos de estudo; gestão do tempo de estudo; capacidade de reflexão e concentração; ansiedade no estudo, na *performance* e no quotidiano.

Relativamente aos hábitos de estudo, compreendeu-se que todas as alunas que participaram neste projeto estudavam todos os dias. Em média, as alunas costumavam estudar três a quatro horas, com a exceção da Aluna B1 que afirmou estudar “em média, uma hora/ uma hora e meia”. Quanto ao período do dia em que costumam estudar, as Alunas A1 e B2 afirmaram que varia diariamente, consoante os acontecimentos ou do horário de cada dia. Por outro lado, a Aluna A2 afirmou estudar sempre no mesmo período do dia e a Aluna B1 referiu que “quando estava na escola estudava no final das aulas”. No entanto, a aluna afirmou que no período de isolamento social (inerente à situação pandémica experienciada na altura) o período do dia em que estudava em casa dependia do seu “estado de espírito”.

Em relação à gestão do tempo de estudo, constatou-se que nenhuma das alunas conhecia a Técnica *Pomodoro* até à apresentação do projeto. No entanto, todas as alunas afirmaram ter um método de gestão do tempo de estudo, no qual foi possível constatar que cada uma tinha um método diferente. Antes da aplicação da Técnica *Pomodoro*, a Aluna A1 afirmou que normalmente realizava blocos de estudo de uma hora, seguidos de 10 minutos de intervalo, mas que nem sempre correspondia à realidade (às vezes estudava mais ou menos tempo seguido). Já a Aluna A2 afirmou que, por norma, estudava 45 minutos e fazia um intervalo de dez minutos, mas se tivesse pouco tempo disponível tentava estudar tudo seguido para conseguir cumprir aquilo que tinha planeado. Por parte das alunas do grupo de controlo, compreendeu-se que a Aluna B1 gere o seu tempo de estudo definindo um tempo limite para cada passagem, mas não fazia intervalos durante o estudo. Por outro lado, a Aluna B2 afirmou não tinha um método de gestão de tempo, mas referiu que fazia meia hora de pausa a cada hora e meia de estudo, e estudava até se sentir cansada.

Quanto ao registo diário do estudo inerente à aplicação da Técnica *Pomodoro*, que se insere na categoria da gestão do tempo de estudo, as Alunas A2 e B2 afirmaram que planificavam o seu estudo fazendo horários para delinear o que deviam estudar ou registando o que estudaram na sessão de estudo. A Aluna A1 “nem sempre” planificava o seu estudo e a Aluna B1 não planificava. Outro aspeto importante a mencionar é que

¹⁵ Consultar o APÊNDICE D

todas as alunas estabelecem prioridades nos conteúdos a estudar: a aluna A1 prioriza os conteúdos que considera mais importantes; a aluna B2 inicia o estudo com os conteúdos que considera mais difíceis porque sente que no final da sessão já não tem tanta paciência para estudar; a Aluna A2 e a Aluna B1 priorizam os conteúdos que a professora pediu para a aula seguinte.

Por conseguinte, entendeu-se que todas as alunas procuravam utilizar as melhores estratégias de estudo. Analisou-se que, numa escala de 0 a 20, as alunas avaliaram-se entre dezasseis e vinte no cumprimento das estratégias propostas pela professora no estudo diário: A aluna A1 deu uma classificação de dezassete; A aluna A2 avaliou-se com um vinte; A aluna B1 classificou-se com um dezasseis; A Aluna B2 deu uma avaliação de dezassete.

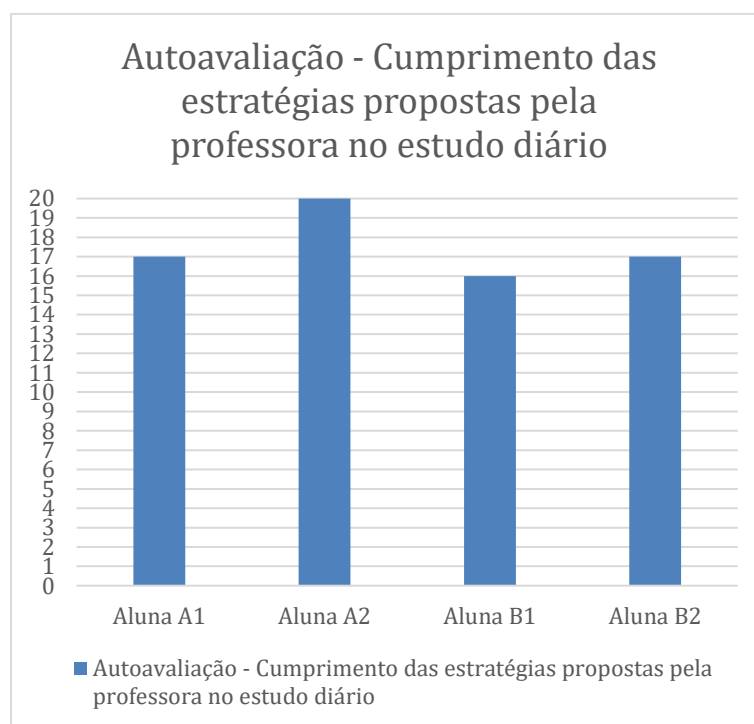


Gráfico 1 - Autoavaliação do cumprimento das estratégias propostas pela professora no estudo diário

(Fonte: Elaboração do autor)

Por outro lado, na mesma escala, as alunas avaliaram o seu rendimento do tempo de estudo entre catorze e dezoito: A aluna A1 deu uma classificação de dezasseis; A aluna A2 avaliou-se com um quinze; A aluna B1 classificou-se com um catorze; A Aluna B2 deu uma avaliação de dezoito.

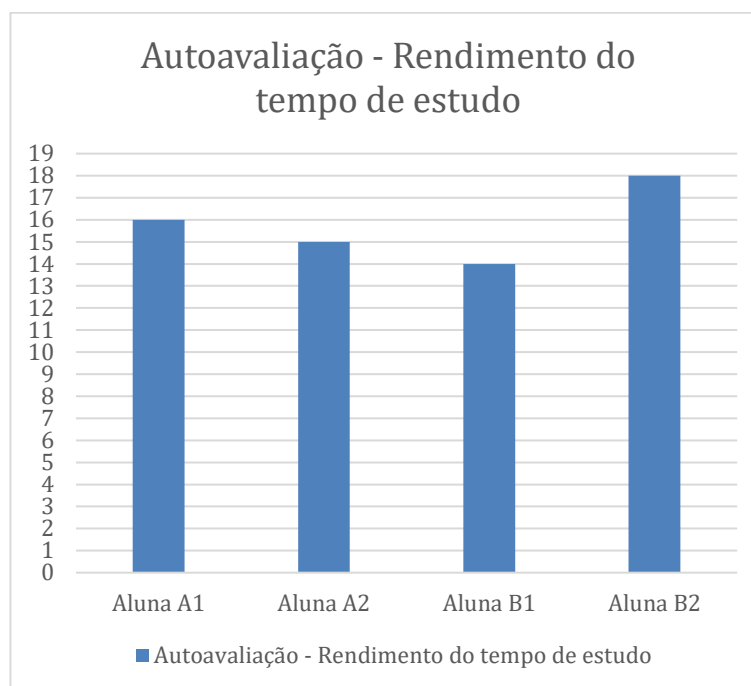


Gráfico 2 - Autoavaliação do rendimento do tempo de estudo

(Fonte: Elaboração do autor)

Relativamente à capacidade de reflexão e de concentração, as alunas identificaram-se como sendo autónomas e afirmaram que costumavam refletir sobre o seu estudo diário. As alunas costumavam estudar na escola, mas com a situação pandémica, passaram a estudar mais em casa no ano letivo em que decorreu este projeto. De qualquer modo, todas consideraram que os seus locais de estudo eram propícios para se concentrarem. As alunas afirmaram que não costumavam ser interrompidas durante o estudo, mas que por vezes eram interrompidas por outros alunos que entravam nas salas de estudo da escola. Quanto à utilização de aparelhos eletrónicos, compreendeu-se que as alunas só os utilizavam para fins práticos (ex. metrónomo) e que não os usavam para procrastinar durante o estudo.

Analisou-se que, numa escala de 0 a 20, as alunas avaliaram-se entre quatorze e dezanove na sua capacidade de concentração durante o estudo: A aluna A1 deu uma classificação de quinze; A aluna A2 avaliou-se com um quatorze; A aluna B1 classificou-se com um dezasseis; A Aluna B2 deu uma avaliação de dezanove.

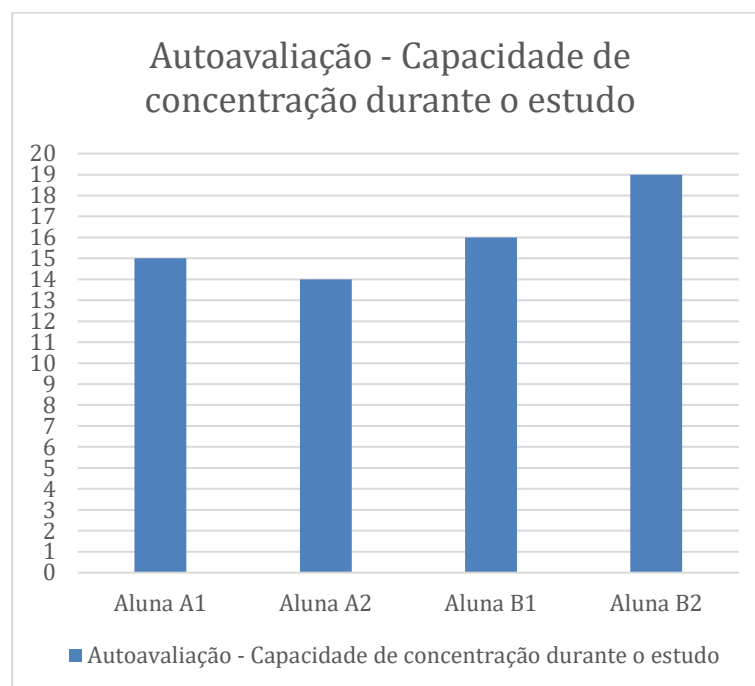


Gráfico 3 - Autoavaliação sobre a capacidade de concentração durante o estudo

(Fonte: Elaboração do autor)

No entanto, após a análise das afirmações das alunas, verificou-se que a duração do tempo seguido com que normalmente conseguiam manter a concentração durante a sessão de estudo diferia muito entre elas: as Aluna A1 e Aluna A2 afirmaram que costumavam se manter concentradas até 30 minutos de estudo seguidos, a Aluna B1 até 20 minutos e a Aluna B2 até duas horas.

Em relação à ansiedade no estudo e na *performance*, todas as alunas afirmaram que se sentiam ansiosas em ambos contextos e que não faziam uma gestão ativa da ansiedade. Uma vez que este tópico foi um dos critérios de observação nas grelhas apresentadas no subcapítulo anterior, considerou-se pertinente fazer uma análise individual da autoavaliação de cada aluna.

Numa escala de 0 a 20, em que 0 significa “ansiedade nula” e 20 significa “ansiedade extrema”, as classificações que as alunas atribuíam aos seus níveis de ansiedade relativamente ao estudo, e à *performance* em contexto de aula, de prova/concurso e de apresentação pública estão presentes no gráfico abaixo.

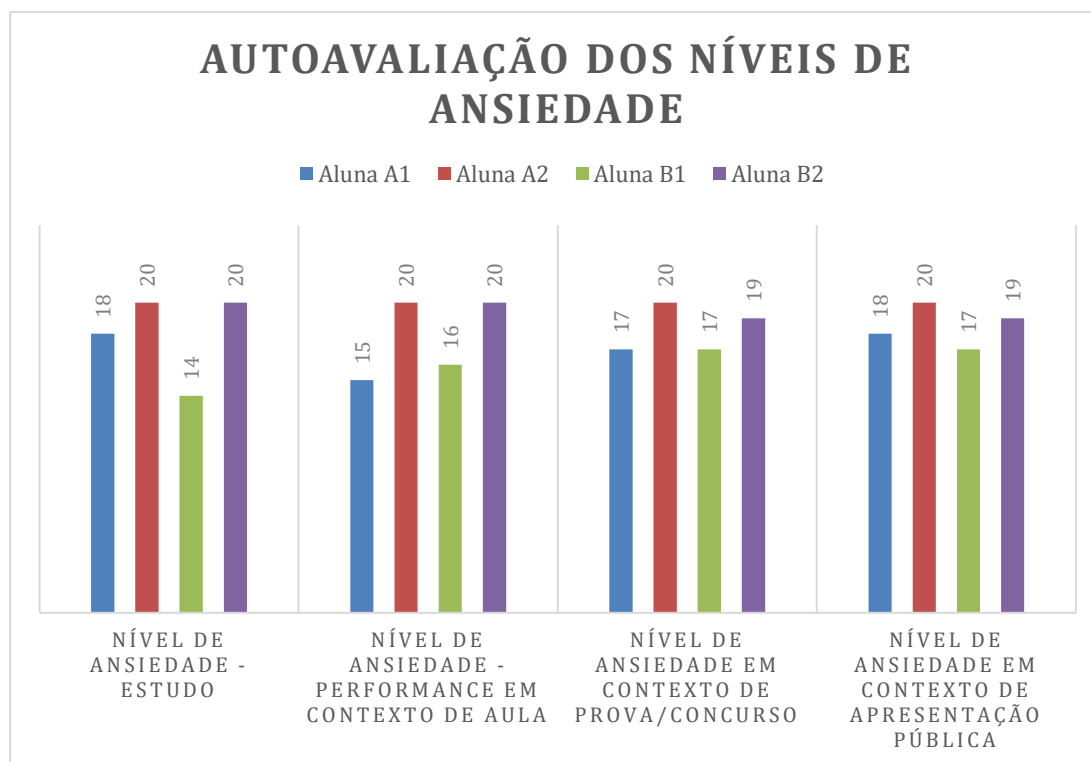


Gráfico 4 - Autoavaliação dos níveis de ansiedade

(Fonte: Elaboração do autor)

Através da análise do gráfico anterior, compreendeu-se que as alunas sentem um elevado nível de ansiedade na sua aprendizagem violinística. A Aluna A2 classificou o seu nível de ansiedade em 20 para todos os contextos apresentados. A Aluna B2 apresentou uma classificação de 20 na ansiedade em relação ao estudo e à *performance* em contexto de aula, e de 19 relativamente à *performance* em contexto de prova/concurso e de apresentação pública. A Aluna A1 avaliou o seu nível de ansiedade em 18 no estudo e na *performance* em contexto de apresentação pública, 17 na *performance* em contexto de prova/concurso e 15 na *performance* em contexto de aula. A Aluna B1 foi a que indicou os níveis mais baixos de ansiedade, sendo que para o estudo deu uma classificação de 17, na *performance* em contexto de aula classificou como 16 e na *performance* em contexto de prova/concurso e de apresentação pública apresentou uma classificação de 17.

A segunda entrevista foi realizada após a implementação do estudo e permitiu compreender o ponto de vista das alunas do grupo experimental sobre os efeitos da aplicação da Técnica *Pomodoro* na prática violinística e os benefícios e/ou limitações adjacentes à mesma.

No que diz respeito ao efeito que a Técnica *Pomodoro* teve sobre a capacidade de concentração, as alunas do grupo experimental afirmaram que lhes permitiu organizar e gerir melhor o seu tempo de estudo. A Aluna A1 afirmou que a condensação do tempo estudo em blocos de 25 minutos fazia com que se distraísse menos, e que o facto de não

usar o tempo de pausa e de organizar os conteúdos a estudar fazia com que o estudo se tornasse mais produtivo. Por outro lado, a Aluna A2 afirmou que “às vezes perdia muito tempo em passagens e assim obrigava-me automaticamente a avançar e a descobrir uma forma mais rápida de resolver”.

Quanto ao efeito que a Técnica *Pomodoro* teve sobre a ansiedade durante o estudo, as alunas afirmaram que se sentiram um pouco ansiosas na fase inicial da aplicação da Técnica. A aluna A1 explicou que isto se deveu ao facto de ser uma experiência nova e de se questionar se estava a aplicar a Técnica de forma correta, mas que depois começou a adaptar-se melhor e que se tornou numa experiência positiva. Por outro lado, a Aluna A2 afirmou que “estava um bocado ansiosa porque tinha de despachar as coisas e tinha de cumprir”. No entanto, como planificava o seu estudo pela parte da manhã, sentia-se mais descansada porque “já sabia que ia ter tempo para ver tudo porque já tinha as horas distribuídas e que ia ter tempo para cada coisa”.

Relativamente à rentabilização do tempo de estudo, as alunas sentiram que a aplicação da Técnica as ajudou a rentabilizar mais o seu tempo de estudo, por diferentes motivos: a Aluna A1 sentiu que “o que se fazia em um dia inteiro passou-se a fazer em uma manhã”; A Aluna A2 mencionou que lhe permitiu otimizar o tempo que despendia em gravações, afirmando que “o facto de eu decidir ter 25 minutos para gravar - só o estudo, por exemplo - ajudava-me a ter tempo para as outras coisas também”.

Em relação ao registo diário que o autor do estudo elaborou (com base na Técnica *Pomodoro*), as alunas consideraram que as tivesse ajudado a rentabilizar o seu tempo de estudo, porque lhes permitiu organizar melhor o seu tempo de estudo. A Aluna A1 afirmou que o registo lhe permitia pensar antes de estudar e depois só precisava de segui-la. Já a Aluna A2 afirmou que lhe “dava uma melhor perceção daquilo que ia fazer e de quanto tempo ia demorar”.

Questionou-se às alunas de que modo as ferramentas de estudo aplicadas neste estudo tiveram influência, ou que podiam ter influência, na *performance* em contexto de aula. A Aluna A1 afirmou que a aplicação destas ferramentas a ajudou a distribuir melhor as suas tarefas para o estudo, o que lhe permitiu preparar-se melhor para as aulas e estar “mais aberta a tocar qualquer coisa”. A aluna A2 sentiu que lhe permitiu estudar todo o reportório em cada dia, sendo que, por vezes, não o conseguia realizar antes de aplicar a Técnica. Deste modo, afirmou que “ao ver um bocadinho de cada coisa todos os dias, as coisas automaticamente iam ficando mais sólidas. Sentia-me mais bem preparada para a aula”.

Quando as alunas se deparam com a mesma questão, mas em relação à *performance* em contexto de prova/concurso ou apresentação pública, a Aluna A1 afirmou que a ajudou a sentir mais controlo e a Aluna A2 reforçou a sua resposta ao tópico anterior afirmando que “é o mesmo que no contexto de aula. As coisas ficaram prontas automaticamente por ver o reportório inteiro todos os dias”.

Verificou-se que as alunas consideram que a Técnica *Pomodoro* é uma ferramenta útil e pertinente para o seu estudo individual do estudo. Ambas consideram que a aplicação das ferramentas de estudo deste projeto tivesse sido uma experiência positiva. Deste modo, numa escala de 0 a 20, sendo que 0 significa “muito mau” e 20 significa “excelente”, ambas as alunas deram uma classificação de 18 a esta experiência.

Por fim, ambas as alunas afirmaram que considerariam voltar a utilizar a Técnica *Pomodoro* por iniciativa própria. No entanto, verificou-se que as situações em que as alunas considerariam aplicá-la variam: a Aluna A1 utilizaria a Técnica em qualquer situação que fosse necessário estar concentrada; a Aluna A2 considerou que lhe é mais pertinente aplicar a Técnica no período de férias do que no período de aulas porque tem menos tempo disponível e sente a necessidade de aproveitar os momentos de pausa inerentes à aplicação da mesma.

6. Conclusão

Ao elaborar este estudo de investigação pretendeu-se refletir sobre os hábitos e estratégias que os alunos podem adotar para tornar o estudo do violino mais eficiente, sobretudo quando o tempo de estudo disponível é limitado. Compreendeu-se que o sustento da concentração é essencial para a prática violinística e que, uma vez que a concentração se trata de um recurso limitado, a gestão do tempo do estudo assume um papel importante para a eficiência da mesma. Ao estudar a “Gestão do tempo de estudo na aprendizagem violinística” e ao realizar uma investigação sobre a aplicação da Técnica *Pomodoro* no estudo do violino, pretendeu-se, sobretudo, responder às seguintes questões: que hábitos e estratégias os alunos podem adotar para tornar o seu estudo individual mais eficiente? E quais são os benefícios e as implicações da aplicação da Técnica *Pomodoro* na prática violinística?

Partindo de uma revisão bibliográfica sobre a perspetiva de conceituados pedagogos do violino como Ivan Galamian, Carl Flesch, Robert Gerle, Elizabeth Green e Leopold Auer relativamente aos hábitos e estratégias de estudo que otimizam o tempo dedicado ao estudo do instrumento, juntamente com uma abordagem à aplicação da Técnica *Pomodoro* como ferramenta complementar para uma melhor rentabilização do mesmo, realizou-se uma Investigação-ação, implementada no final do 3.º trimestre letivo de 2019-2020, com duas alunas do 11.º ano e duas alunas do 12.º ano da Escola Profissional Artística do Alto Minho. Para este estudo, as alunas foram divididas em dois grupos: o grupo experimental, que aplicou a Técnica *Pomodoro* no estudo individual, e o grupo de controlo, que não aplicou a Técnica. Deste modo, o grupo experimental passou a gerir o tempo de estudo em blocos de 30 minutos (25 minutos de estudo sem distrações e 5 minutos de pausa) e a planificar os conteúdos a estudar com base na Técnica, e o grupo de controlo continuou a gerir o seu tempo de estudo como o faziam habitualmente. Por conseguinte, utilizou-se como técnica de recolha de dados o uso de grelhas de observação, de entrevistas e de registos diários de estudo (baseadas na Técnica *Pomodoro*) que foram preenchidas pelas alunas do grupo experimental.

A partir dos resultados das grelhas de observação pode concluir-se que a evolução da avaliação foi notoriamente distinta de aluna para aluna, independentemente do grupo de observação em que estavam inseridas. De um modo geral, apesar de cada aluna ter tido uma avaliação consistente ao longo do período de investigação, não foi possível fazer uma comparação plausível entre o desempenho e o comportamento do grupo experimental e do grupo de controlo. Deste modo, a grelha de observação não foi uma técnica que recolha de dados que tivesse permitido expor fidedignamente os efeitos da aplicação da Técnica *Pomodoro* no que diz respeito à preparação dos conteúdos para a aula, ao desempenho performativo e à ansiedade relativamente à *performance* em contexto de aula e de prova ou apresentação pública. No entanto,

permitiram verificar que as alunas do grupo experimental cumpriram com a aplicação da Técnica *Pomodoro*.

Relativamente às entrevistas, concluiu-se que estas foram fundamentais para compreender o ponto de vista das alunas antes e depois da investigação, tendo permitido entender de facto o papel desta investigação-ação no enriquecimento da prática violinística. Entendeu-se que, de um modo geral, as alunas envolvidas sofriam de uma elevada sensação de ansiedade nos diversos contextos inerentes à prática violinística, mas que eram autónomas no estudo, já tinham o seu próprio método de gestão do tempo e que procuravam utilizar as melhores estratégias de estudo. Deste modo, apesar de os efeitos da aplicação da Técnica não terem sido notórios nas grelhas de observação, constatou-se, através das entrevistas, que a aplicação da Técnica *Pomodoro* potenciou a organização e a gestão do tempo de estudo, assim como reforçou a preparação dos conteúdos para as aulas e para os momentos de prova ou de apresentação pública. Também se compreendeu que a aplicação da Técnica no estudo do instrumento se torna mais pertinente quando é utilizada para fins personalizados aos desafios de cada aluno como, por exemplo, para a realização de gravações ou de tarefas no qual tem a tendência a procrastinar.

Analisados os resultados e descritas as conclusões das grelhas de observação e das entrevistas das alunas, foi possível concluir que a investigação realizada permitiu dar algumas respostas às questões levantadas antes da investigação no sentido de identificar estratégias para uma melhor gestão do tempo de estudo. A primeira questão incide sobre quais são os hábitos e estratégias que permitem otimizar o tempo dedicado à prática do instrumento. Deste modo, pode concluir-se que a gestão do tempo de estudo (no que diz respeito ao sustento da concentração) e a aplicação de estratégias de estudo que estimulem o cérebro são cruciais para uma sessão de estudo produtiva e eficaz (Kageyama, 2015). Por outro lado, a quantidade de tempo que será despendida em cada componente do material de estudo deve ser planeada conforme as metas do aluno e de quanto tempo dispõe para o estudo do instrumento (Gerle, 1983). De facto, a partir da investigação, verificou-se que a Técnica *Pomodoro* e os inerentes registos diários, em conciliação com as estratégias de estudo que as alunas já adotavam, ajudou-as a organizar e rentabilizar melhor o seu tempo de estudo.

Por outro lado, concluiu-se que as pausas são cruciais para um estudo eficiente e produtivo porque permitem processar melhor (física e mentalmente) o que foi aprendido ou trabalhado (Kageyama, 2015). Também se acrescenta que apesar da dimensão de um *Pomodoro* (25 minutos) parecer ser suficientemente pequena para resistir às distrações, estas podem ser desafiantes, tornando-se essencial adotar hábitos e estratégias eficazes para minimizar as interrupções e potenciar a concentração durante o estudo (Cirilo, 2019).

Relativamente à segunda questão que aborda os efeitos da Técnica *Pomodoro* na prática violinística, conclui-se que, apesar de estes não terem sido evidentes nas grelhas de observação, as entrevistas permitiram obter um *feedback* sobre os efeitos

da aplicação da Técnica. Por conseguinte, constatou-se que permitiu que as alunas organizassem melhor o seu tempo de estudo limitado e que se sentissem mais bem preparadas para executar o seu reportório no momento da aula e em contexto de prova ou apresentação pública.

6.1. Implicações deste estudo

Apesar do autor da Técnica *Pomodoro* afirmar que para dominar a técnica são necessários sete a vinte dias de aplicação constante, concluiu-se que os seus efeitos não foram notórios nas grelhas de observação deste estudo, que teve uma duração de quatro semanas. Deste modo, os efeitos positivos que o autor afirma que Técnica proporciona relativamente ao alívio da ansiedade ligada à passagem do tempo, à melhoria da concentração e ao aumento da consciencialização sobre as decisões poderão surtir um maior efeito quando esta é aplicada a médio/longo prazo.

Por outro lado, como as alunas participantes deste estudo tinham uma estrutura de preparação elevada, o impacto da aplicação da técnica pode ter sido pouco significativo. Deste modo, sugere-se que este estudo seja aplicado a um maior número de alunos e com faixas etárias mais jovens, de forma a testar e comprovar a sua eficácia com base na procura de estratégias de otimização do rendimento do tempo de estudo limitado dos alunos.

Bibliografia

- Auer, L. (1980). *Violin playing as I teach it*. New York: Dover Publications.
- Cirillo, F. (2019). *A Técnica Pomodoro: Um sistema simples para fazer mais em menos tempo*. Maia, Portugal: Gestão Plus Edições.
- Chen, E. (2016). *Effective Violin Practice Guide*. Scribd.
<https://pt.scribd.com/document/313702528/Violin-Practice-Guide>
- Galamian, I. (1962). *Principles of Violin Playing and Teaching*. Englewood Cliffs ed. New Jersey: Prentice- Hall, Inc.
- Garcia, C. (s.d.). *Concentração: a chave para um estudo eficaz*.
<http://nda.tecnico.ulisboa.pt/files/sites/40/CONCENTRA%C3%87%C3%83O-A-CHAVE-PARA-UM-ESTUDO-EFICAZ.pdf>
- Gerle, R. (1983). *The Art of Practising The Violin*. London: Stainer & Bell.
- Green, E. (2006). *Practicing Successfully: a masterclass in the musical art*. USA: GIA Publications Inc.
- Flesch, C. (2000). *The art of violin playing – books 1&2*. New York: Carl Fischer.
- Kageyama, N. (2009). How Many Hours a Day Should You Practice? *The Bulletproof Musician*.
<https://bulletproofmusician.com/how-many-hours-a-day-should-you-practice/>
- Kageyama, N. (2015). How to Intensify Your Focus and Be More Productive with the 52/17 Split. *The Bulletproof Musician*. <https://bulletproofmusician.com/how-to-intensify-your-focus-and-be-more-productive-with-the-5217-split/>
- Neto, S. (2010). *O Estudo Diário do Violino: uma investigação da rotina de preparação técnico-interpretativa dos alunos do Curso de Bacharelado em Música da FAMES*. Belo Horizonte: Escola de Música da Universidade Federal de Minas Gerais. <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/AAGS-894QNN>
- Patrão, J. G. V (2015). *Organização do tempo do estudo musical: sugestões pedagógicas para a gestão do tempo do estudo individual do oboé* (Relatório de Estágio Supervisionado de Mestrado em Ensino da Música). Universidade do Minho, Instituto de Educação.
<http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/41310>
- Santos, T. M. O. (2015). *Otimização do estudo na aprendizagem violinística* (Relatório de Estágio Profissional de Mestrado em Ensino de Música). Instituto Politécnico de Castelo Branco, Escola Superior de Artes Aplicadas. <https://repositorio.ipcb.pt/handle/10400.11/2955>
- Vilelas, J. (2009). *Investigação: o processo de construção do conhecimento*. Lisboa, Portugal: Edições Sílabo.

Sites Consultados

<https://facilethings.com/blog/en/science-behind-Pomodoro-technique> consultado a 11/10/2021 (FacileThings Blog)

<http://www.fam.pt/> consultado a 11/10/2021 (Escola Profissional Artística do Alto Minho)

<https://fia.com.br/blog/gestao-do-tempo/> consultado a 11/10/2021 (Fundação Instituto de Administração)

<https://francescocirillo.com/pages/Pomodoro-technique> consultado a 11/10/2021 (Francisco Cirillo)

<https://dictionary.cambridge.org/pt/> consultado no dia 11 de outubro de 2021 (Cambridge Dictionary)

APÊNDICES

Apêndice A - Quadro síntese da Prática Supervisionada das aulas de Instrumento

Prática Supervisionada		
Instrumento		
Data	Sumário	Síntese
14/10/2019	- 1º andamento do Concerto para violino em Mi menor, op. 64 de F. Mendelssohn	- Trabalho de afinação - Aperfeiçoamento do vibrato, das dinâmicas e do fraseado - Trabalho de gestão do uso do arco
19/10/2019	- 1º andamento do Concerto para violino em Mi menor, op. 64 de F. Mendelssohn	- Trabalho de afinação e projeção do som - Aperfeiçoamento do vibrato, das dinâmicas e do fraseado - Trabalho de gestão do uso do arco
21/10/2019	- 1º andamento do Concerto para violino em Mi menor, op. 64 de F. Mendelssohn	- Trabalho de afinação e projeção do som - Aperfeiçoamento do vibrato, das dinâmicas e do fraseado - Trabalho de gestão do uso do arco
26/10/2019	- Escalas, arpejos e cordas dobradas de Ré bemol Maior e a relativa menor em 3 oitavas - <i>Sarabande</i> da Partita nº 2 em ré menor, BWV 1004 de J.S.Bach	- Trabalho de qualidade de som, afinação e articulação de mão esquerda nas escalas - Trabalho de gestão do uso do arco na execução de acordes na <i>Sarabande</i>
9/11/2019	- Estudo nº 38 de Kreutzer - 2º andamento do Concerto para violino em Mi menor, op. 64 de F. Mendelssohn - <i>Sarabande</i> da Partita nº 2 em ré menor, BWV 1004 de J.S.Bach	- Trabalho de afinação no estudo - Execução de início ao fim do 2º andamento do Concerto com acompanhamento de piano - Simulação da <i>Sarabande</i> para a audição
11/11/2019	- Estudo nº 38 de Kreutzer - 1º andamento do Concerto para violino em Mi menor, op. 64 de F. Mendelssohn	- Execução do 1º andamento do concerto de início ao fim com acompanhamento de piano - Trabalho de afinação e de fraseado
18/11/2019	- 1º andamento do Concerto para violino em Mi menor, op. 64 de F. Mendelssohn	- Audição
27/01/2020	- Capricho nº 16, Op. 1 de N. Paganini	- Correção da afinação e do posicionamento da mão esquerda

3/02/2020	- <i>Polonaise Brillante</i> em Lá Maior, op. 21 de H. Wieniawsky	- Correção da afinação e da articulação - Trabalho de agógica
10/02/2020	- <i>Polonaise Brillante</i> em Lá Maior, op. 21 de H. Wieniawsky	- Execução da peça na íntegra - Aperfeiçoamento da agógica, do fraseado e do uso do vibrato
7/03/2020	- Estudo-Capricho Nº 3, Op. 18 de H. Wieniawski - Capricho Nº 16, Op. 1 de N. Paganini	- Execução da obra na íntegra, com foco na leveza da mão esquerda - Trabalho de afinação, de articulação, e de agógica.
9/03/2020	- Estudo nº 9 de B. Campagnoli - Capricho Nº 16, Op.1 de N. Paganini - Estudo-Capricho Nº 3, Op. 18 de H. Wieniawski - 1º andamento do Concerto para violino em Mi menor, op. 64 de F. Mendelssohn - Excertos orquestrais	- Simulação da Prova Concerto - Teste à capacidade de concentração, a resistência física e o desempenho geral em contexto de performance - Adaptação da execução à acústica da sala
18/04/2020	- <i>Sarabande</i> da Partita nº 2 em ré menor, BWV 1004 de J.S.Bach	- As aulas passam a ser ministradas pelo <i>Microsoft Teams</i> devido ao isolamento social (COVID-19) - Trabalho de estabilidade do tempo - Mudança de arcadas e de dedilhações
23/04/2020	- 1º andamento do Concerto para violino em Mi menor, op. 64 de F. Mendelssohn	- Trabalho de estabilidade do tempo e do ritmo, e da coordenação entre as duas mãos
24/04/2020	- 1º andamento do Concerto para violino em Mi menor, op. 64 de F. Mendelssohn	- Trabalho de estabilidade do tempo e do ritmo, e de afinação
8/05/2020	- <i>Polonaise Brillante</i> em Lá Maior, op. 21 de H. Wieniawsky	- Trabalho de afinação e de articulação - Correção de notas erradas e de arcadas
15/05/2020	- <i>Sarabande</i> da Partita nº 2 em ré menor, BWV 1004 de J.S.Bach - <i>Polonaise Brillante</i> em Lá Maior, op. 21 de H. Wieniawsky	- Execução da <i>Sarabande</i> de início ao fim - Trabalho de regularidade da pulsação - Melhoria do fraseado

20/05/2020	- 1º andamento do Concerto para violino em Mi menor, op. 64 de F. Mendelssohn	- Execução da obra na sua íntegra, com acompanhamento de piano - Trabalho de articulação e de estabilidade do tempo
21/05/2020	- <i>Polonaise Brillante</i> em Lá Maior, op. 21 de H. Wieniawsky	- Trabalho de articulação e afinação
27/05/2020	- <i>Polonaise Brillante</i> em Lá Maior, op. 21 de H. Wieniawsky	- Execução da obra na sua íntegra, com acompanhamento de piano - Melhoria da junção entre a parte de piano e do violino - Trabalho de fraseado e de respiração
3/05/2020	- 1º andamento do Concerto para violino em mi menor de F. Mendelssohn - <i>Sarabande</i> da 2ª Partita em Ré menor de J.S. Bach	- Execução do 1º andamento do Concerto de início ao fim, com acompanhamento de piano - Trabalho de gestão da energia da execução do Concerto - Trabalho de estabilidade e de distribuição/velocidade do arco na <i>Sarabande</i>
15/06/2020	- <i>Polonaise Brillante</i> em Lá Maior, op. 21 de H. Wieniawsky	- Execução da obra na sua íntegra, com acompanhamento de piano
17/06/2020	- Estudo nº 42 de Kreutzer	- Leitura do estudo
22/06/2020	- Dez Fados op. 158 de António Victorino D'Almeida – I. “Morre de Ingratidão” - Estudo nº 42 de Kreutzer	- Marcação de dedilhações - Execução da obra na sua íntegra, com acompanhamento de piano - Trabalho de carácter, de fraseado e de articulação no Estudo
24/06/2020	- <i>Sarabande</i> da 2ª Partita em Ré menor de J.S. Bach - 1º andamento do Concerto para violino em mi menor de F. Mendelssohn - Dez Fados op. 158 de António Victorino D'Almeida – I. “Morre de Ingratidão” - <i>Polonaise Brillante</i> em Lá Maior, op. 21 de H. Wieniawsky	- Simulação do Pré-Recital - Trabalho de gestão da energia e da concentração em contexto de performance

Apêndice B - Quadro síntese da Prática Supervisionada das aulas de Música de Câmara

Quadro síntese da Prática Supervisionada		
Música de Câmara		
Data	Sumário	Síntese
15/10/2019	- 1º andamento do Concerto Brandeburguês Nº 3 em Sol Maior, BWV 1048 de J. S. Bach	- Trabalho de sincronização no uso do arco, a articulação e o fraseado - Foco no equilíbrio de som do grupo e no contraste de dinâmicas
17/10/2019	- 2º andamento do Sexteto para cordas em Ré menor de A. Borodin - 1º andamento do Concerto Brandeburguês Nº 3 em Sol Maior, BWV 1048 de J. S. Bach	- Leitura no 2º andamento do Sexteto de Borodin - Execução do andamento do Concerto Brandeburguês na íntegra
22/10/2019	- 2º andamento do Sexteto para cordas em Ré menor de A. Borodin	- Clarificação de arcadas e mudança de dedilhações - Trabalho de articulação e de fraseado
24/10/2019	- 2º andamento do Sexteto para cordas em Ré menor de A. Borodin - 1º andamento do Concerto Brandeburguês Nº 3 em Sol Maior, BWV 1048 de J. S. Bach	- Execução do andamento do Concerto Brandeburguês na íntegra - Foco na recapitulação e no desenvolvimento de detalhes musicais da obra de Borodin
5/11/2019	- 1º e 2º andamento do Sexteto para cordas em Ré menor de A. Borodin - 1º andamento do Concerto Brandeburguês Nº 3 em Sol Maior, BWV 1048 de J. S. Bach	- Leitura no 1º andamento do Sexteto de Borodin - Execução do andamento do Concerto Brandeburguês na íntegra
7/11/2019	- 2º andamento do Sexteto para cordas em Ré menor de A. Borodin - 1º andamento do Concerto Brandeburguês Nº 3 em Sol Maior, BWV 1048 de J. S. Bach	- Preparação para a audição do dia 9 de novembro
12/11/2019	- 1º andamento do Sexteto para cordas em Ré menor de A. Borodin	- Foco no respeito às indicações descritas na partitura - Trabalho de articulação, de afinação, de ritmo, de dinâmica e de equilíbrio de som
14/11/2019	- 1º andamento do Concerto Brandeburguês Nº 3 em Sol Maior, BWV 1048 de J. S. Bach - 1º andamento do Sexteto para cordas em Ré menor de A. Borodin	- Reprodução e análise da gravação áudio da audição de dia 9 de novembro - Trabalho de dinâmicas e de equilíbrio de som
19/11/2019	- 1º andamento do Concerto Brandeburguês Nº 3 em Sol Maior, BWV 1048 de J. S. Bach	- Trabalho de estabilidade da pulsação

	- 1º andamento do Sexteto para cordas em Ré menor de A. Borodin	
21/11/2019	- 1º e 2º andamento do Sexteto para cordas em Ré menor de A. Borodin	- Trabalho de procura de novas articulações e timbres - Preparação para a <i>Masterclasse</i> com o Professor Jano Lisboa
26/11/2019	- 1º andamento do Concerto Brandeburguês Nº 3 em Sol Maior, BWV 1048 de J. S. Bach	- <i>Masterclasse</i> com o Professor Jano Lisboa
30/01/2020	- 1º andamento do Sexteto para cordas em Ré menor de A. Borodin	- Correção/melhoria da junção e da afinação - Trabalho de respiração nas entradas, de dinâmicas, de fraseado, de estabilidade de tempo - Retificação de arcadas
6/02/2020	- 1º andamento do Sexteto para cordas em Ré menor de A. Borodin	- Execução do andamento do Concerto Brandeburguês na íntegra - Retificação de arcadas em prol do fraseado - Trabalho de dinâmicas e de articulação
1/06/2020	- 1º andamento do Concerto Brandeburguês Nº 3 em Sol Maior, BWV 1048 de J. S. Bach	- Execução do andamento do Concerto Brandeburguês na íntegra - Imitação do fraseado e da direção de frase - Trabalho de afinação, de distribuição do arco e de definição da zona do arco
8/06/2020	- 1º andamento do Sexteto para cordas em Ré menor de A. Borodin	- Trabalho de unificação da articulação - Trabalho de liderança no grupo
15/6/2020	- 1º andamento do Concerto Brandeburguês Nº 3 em Sol Maior, BWV 1048 de J. S. Bach - 1º andamento do Sexteto para cordas em Ré menor de A. Borodin	- Foco na afinação e unificação da articulação - Trabalho de liderança no grupo
22/6/2020	- 1º andamento do Concerto Brandeburguês Nº 3 em Sol Maior, BWV 1048 de J. S. Bach - 1 e 2º andamento do Sexteto para cordas em Ré menor de A. Borodin	- Foco na sinergia e junção de grupo - Trabalho de estabilização da pulsação - Execução do andamento do Concerto Brandeburguês na íntegra e do 1º andamento do Borodin

Apêndice C - Grelhas de Observação

ESART - Mestrado em Ensino da Música - Instrumento e Classe de Conjunto								
Grelha de observação								
Disciplina	Instrumento	Sala	-	Duração	1h	Ano	3ºCICT	
Professor	-		Aluno	A1				
Período	3º	Data	15/6/19	Hora	-	Aula n.º	1	
Critérios		1. Insuf. N/A (1-9)	2. Suf. QN/A (10-11)	3. Suf. + L/A (12-13)	4. Bom Mod./ A (14- 15)	5. Bom + Mt/A (16- 17)	6. Mbom Ext./A (18-20)	N/A
1. Preparação dos conteúdos para a aula						X		
2. Desempenho performativo							X	
3. Nível de ansiedade em relação ao estudo durante a semana					X			
4. Nível de ansiedade em relação ao desempenho performativo					X			
5. Aplica a Técnica <i>Pomodoro</i> e elabora registos diários								X
Outras observações								

ESART - Mestrado em Ensino da Música - Instrumento e Classe de Conjunto								
Grelha de observação								
Disciplina	Instrumento	Sala	-	Duração	1h	Ano	3ºCICT	
Professor	-		Aluno	A1				
Período	3º	Data	22/6/19	Hora	-	Aula n.º	2	
Critérios		1. Insuf. N/A (1-9)	2. Suf. QN/A (10-11)	3. Suf. + L/A (12-13)	4. Bom Mod./ A (14- 15)	5. Bom + Mt/A (16- 17)	6. Mbom Ext./A (18-20)	N/A
1. Preparação dos conteúdos para a aula							X	
2. Desempenho performativo							X	
3. Nível de ansiedade em relação ao estudo durante a semana					X			
4. Nível de ansiedade em relação ao desempenho performativo					X			
5. Aplica a Técnica <i>Pomodoro</i> e elabora registos diários						X		
Outras observações								
<p>A aluna está a gostar da experiência, sentia que dava mais liberdade no tempo de estudo, no sentido em que não sentia necessidade de conferir regularmente as horas.</p>								

ESART - Mestrado em Ensino da Música - Instrumento e Classe de Conjunto								
Grelha de observação								
Disciplina	Instrumento	Sala	-	Duração	1h	Ano	3º CICT	
Professor	-		Aluno	A1				
Período	3º	Data	29/6/19	Hora	-	Aula n.º	3	
Critérios		1. Insuf. N/ A (1-9)	2. Suf. QN/ A (10-11)	3. Suf. + L / A (12-13)	4. Bom Mod. / A (14- 15)	5. Bom + Mt / A (16-17)	6. Mbom Ext. / A (18-20)	N/A
1. Preparação dos conteúdos para a aula								X
2. Desempenho performativo						X		
3. Nível de ansiedade em relação ao estudo durante a semana					X			
4. Nível de ansiedade em relação ao desempenho performativo							X	
5. Aplica a Técnica <i>Pomodoro</i> e elabora registos diários						X		
Outras observações								
<p>Pré-recital</p> <p>Ligeiro declínio no desempenho em relação às aulas anteriores</p>								

ESART - Mestrado em Ensino da Música - Instrumento e Classe de Conjunto								
Grelha de observação								
Disciplina	Instrumento	Sala	-	Duração	1h	Ano	3º CICT	
Professor	-		Aluno	A1				
Período	3º	Data	6/7/19	Hora	-	Aula n.º	4	
Critérios		1. Insuf. N/ A (1-9)	2. Suf. QN/ A (10-11)	3. Suf. + L / A (12-13)	4. Bom Mod. / A (14- 15)	5. Bom + Mt / A (16-17)	6. Mbom Ext. / A (18-20)	N/A
1. Preparação dos conteúdos para a aula								X
2. Desempenho performativo						X		
3. Nível de ansiedade em relação ao estudo durante a semana						X		
4. Nível de ansiedade em relação ao desempenho performativo							X	
5. Aplica a Técnica <i>Pomodoro</i> e elabora registos diários						X		
Outras observações								
Recital								

ESART - Mestrado em Ensino da Música - Instrumento e Classe de Conjunto								
Grelha de observação								
Disciplina	Instrumento	Sala	-	Duração	1h	Ano	2ºCICT	
Professor	-		Aluno	A2				
Período	3º	Data	15/6/19	Hora	-	Aula n.º	1	
Critérios		1. Insuf. N/A (1-9)	2. Suf. QN/A (10-11)	3. Suf. + L/A (12-13)	4. Bom Mod./ A (14- 15)	5. Bom + Mt/A (16- 17)	6. Mbom Ext./A (18-20)	N/A
1. Preparação dos conteúdos para a aula						X		
2. Desempenho performativo						X		
3. Nível de ansiedade em relação ao estudo durante a semana						X		
4. Nível de ansiedade em relação ao desempenho performativo						X		
5. Aplica a Técnica <i>Pomodoro</i> e elabora registos diários							X	
Outras observações								

ESART – Mestrado em Ensino da Música – Instrumento e Classe de Conjunto							
Grelha de observação							
Disciplina	Instrumento	Sala	-	Duração	1h	Ano	2ºCICT
Professor	-		Aluno	A2			
Período	3º	Data	22/6/19	Hora	-	Aula n.º	2
Critérios	1. Insuf. N/A (1-9)	2. Suf. QN/A (10-11)	3. Suf. + L/A (12-13)	4. Bom Mod./ A (14- 15)	5. Bom + Mt/A (16- 17)	6. Mbom Ext./A (18-20)	N/A
1. Preparação dos conteúdos para a aula					X		
2. Desempenho performativo				X			
3. Nível de ansiedade em relação ao estudo durante a semana					X		
4. Nível de ansiedade em relação ao desempenho performativo						X	
5. Aplica a Técnica <i>Pomodoro</i> e elabora registos diários						X	
Outras observações							
<p>Sentiu que precisava de mais tempo nas escalas</p> <p>Funcionou bem nos estudos (dividiu por páginas)</p> <p>Precisou de menos tempo para concerto</p> <p>Foi aconselhado a dedicar mais tempo ou menos para cada conteúdo, mas sempre dentro do mesmo <i>Pomodoro</i></p> <p>Nas escalas a aluna sentiu que precisava de mais tempo e que não foi tanto uma questão de falta de foco ou eficiência</p> <p>A aluna está a gostar da experiência e sente que a está a ajudar a não perder tempo com algumas coisas.</p>							

ESART - Mestrado em Ensino da Música - Instrumento e Classe de Conjunto								
Grelha de observação								
Disciplina	Instrumento	Sala	-	Duração	1h	Ano	2º CICT	
Professor	-		Aluno	A2				
Período	3º	Data	29/6/19	Hora	-	Aula n.º	3	
Critérios		1. Insuf. N/A (1-9)	2. Suf. QN/A (10-11)	3. Suf. + L/A (12-13)	4. Bom Mod. / A (14- 15)	5. Bom + Mt / A (16-17)	6. Mbom Ext. / A (18-20)	N/A
1. Preparação dos conteúdos para a aula						X		
2. Desempenho performativo						X		
3. Nível de ansiedade em relação ao estudo durante a semana					X			
4. Nível de ansiedade em relação ao desempenho performativo					X			
5. Aplica a Técnica <i>Pomodoro</i> e elabora registos diários							X	
Outras observações								

ESART - Mestrado em Ensino da Música - Instrumento e Classe de Conjunto								
Grelha de observação								
Disciplina	Instrumento	Sala	-	Duração	1h	Ano	2º CICT	
Professor	-		Aluno	A2				
Período	3º	Data	6/7/19	Hora	-	Aula n.º	4	
Critérios		1. Insuf. N/ A (1-9)	2. Suf. QN/ A (10-11)	3. Suf. + L / A (12-13)	4. Bom Mod. / A (14- 15)	5. Bom + Mt / A (16-17)	6. Mbom Ext. / A (18-20)	N/A
1. Preparação dos conteúdos para a aula								X
2. Desempenho performativo							X	
3. Nível de ansiedade em relação ao estudo durante a semana					X			
4. Nível de ansiedade em relação ao desempenho performativo						X		
5. Aplica a Técnica <i>Pomodoro</i> e elabora registos diários							X	
Outras observações								
<p>Frequência</p> <p>Prova consistente</p> <p>Bom som e boa musicalidade</p>								

ESART - Mestrado em Ensino da Música - Instrumento e Classe de Conjunto								
Grelha de observação								
Disciplina	Instrumento	Sala	-	Duração	1h	Ano	3ºCICT	
Professor	-		Aluno	B1				
Período	3º	Data	15/6/19	Hora	-	Aula n.º	1	
Critérios		1. Insuf. N/A (1-9)	2. Suf. QN/A (10-11)	3. Suf. + L/A (12-13)	4. Bom Mod./ A (14- 15)	5. Bom + Mt/A (16- 17)	6. Mbom Ext./A (18-20)	N/A
1. Preparação dos conteúdos para a aula					X			
2. Desempenho performativo				X				
3. Nível de ansiedade em relação ao estudo durante a semana						X		
4. Nível de ansiedade em relação ao desempenho performativo						X		
5. Aplica a Técnica <i>Pomodoro</i> e elabora registos diários								X
Outras observações								
Notou-se a aluna demonstrou um desempenho abaixo do habitual								

ESART - Mestrado em Ensino da Música - Instrumento e Classe de Conjunto								
Grelha de observação								
Disciplina	Instrumento	Sala	-	Duração	1h	Ano	3ºCICT	
Professor	-		Aluno	B1				
Período	3º	Data	22/6/19	Hora	-	Aula n.º	2	
Critérios		1. Insuf. N/A (1-9)	2. Suf. QN/A (10-11)	3. Suf. + L/A (12-13)	4. Bom Mod./ A (14- 15)	5. Bom + Mt/A (16- 17)	6. Mbom Ext./A (18-20)	N/A
1. Preparação dos conteúdos para a aula					X			
2. Desempenho performativo					X			
3. Nível de ansiedade em relação ao estudo durante a semana					X			
4. Nível de ansiedade em relação ao desempenho performativo						X		
5. Aplica a Técnica <i>Pomodoro</i> e elabora registos diários								X
Outras observações								

ESART - Mestrado em Ensino da Música - Instrumento e Classe de Conjunto								
Grelha de observação								
Disciplina	Instrumento	Sala	-	Duração	1h	Ano	3º CICT	
Professor	-		Aluno	B1				
Período	3º	Data	29/6/19	Hora	-	Aula n.º	3	
Critérios		1. Insuf. N/ A (1-9)	2. Suf. QN/ A (10-11)	3. Suf. + L / A (12-13)	4. Bom Mod. / A (14- 15)	5. Bom + Mt / A (16-17)	6. Mbom Ext. / A (18-20)	N/A
1. Preparação dos conteúdos para a aula								X
2. Desempenho performativo					X			
3. Nível de ansiedade em relação ao estudo durante a semana					X			
4. Nível de ansiedade em relação ao desempenho performativo						X		
5. Aplica a Técnica <i>Pomodoro</i> e elabora registos diários								X
Outras observações								
Pré-recital								

ESART - Mestrado em Ensino da Música - Instrumento e Classe de Conjunto								
Grelha de observação								
Disciplina	Instrumento	Sala	-	Duração	1h	Ano	3º CICT	
Professor	-		Aluno	B1				
Período	3º	Data	6/7/19	Hora	-	Aula n.º	4	
Critérios		1. Insuf. N/ A (1-9)	2. Suf. QN/ A (10-11)	3. Suf. + L / A (12-13)	4. Bom Mod. / A (14- 15)	5. Bom + Mt / A (16-17)	6. Mbom Ext. / A (18-20)	N/A
1. Preparação dos conteúdos para a aula								X
2. Desempenho performativo					X			
3. Nível de ansiedade em relação ao estudo durante a semana					X			
4. Nível de ansiedade em relação ao desempenho performativo							X	
5. Aplica a Técnica <i>Pomodoro</i> e elabora registos diários								X
Outras observações								
Recital								

ESART - Mestrado em Ensino da Música - Instrumento e Classe de Conjunto								
Grelha de observação								
Disciplina	Instrumento	Sala	-	Duração	1h	Ano	2ºCICT	
Professor	-		Aluno	B2				
Período	3º	Data	15/6/19	Hora	-	Aula n.º	1	
Critérios		1. Insuf. N/A (1-9)	2. Suf. QN/A (10-11)	3. Suf. + L/A (12-13)	4. Bom Mod./ A (14- 15)	5. Bom + Mt/A (16- 17)	6. Mbom Ext./A (18-20)	N/A
1. Preparação dos conteúdos para a aula						X		
2. Desempenho performativo						X		
3. Nível de ansiedade em relação ao estudo durante a semana							X	
4. Nível de ansiedade em relação ao desempenho performativo							X	
5. Aplica a Técnica <i>Pomodoro</i> e elabora registos diários								X
Outras observações								

ESART - Mestrado em Ensino da Música - Instrumento e Classe de Conjunto								
Grelha de observação								
Disciplina	Instrumento	Sala	-	Duração	1h	Ano	2ºCICT	
Professor	-		Aluno	B2				
Período	3º	Data	22/6/19	Hora	-	Aula n.º	2	
Critérios		1. Insuf. N/A (1-9)	2. Suf. QN/A (10-11)	3. Suf. + L/A (12-13)	4. Bom Mod./ A (14- 15)	5. Bom + Mt/A (16- 17)	6. Mbom Ext./A (18-20)	N/A
1. Preparação dos conteúdos para a aula						X		
2. Desempenho performativo						X		
3. Nível de ansiedade em relação ao estudo durante a semana							X	
4. Nível de ansiedade em relação ao desempenho performativo							X	
5. Aplica a Técnica <i>Pomodoro</i> e elabora registos diários								X
Outras observações								

ESART - Mestrado em Ensino da Música - Instrumento e Classe de Conjunto								
Grelha de observação								
Disciplina	Instrumento	Sala	-	Duração	1h	Ano	2º CICT	
Professor	-		Aluno	B2				
Período	3º	Data	29/6/19	Hora	-	Aula n.º	3	
Critérios		1. Insuf. N/ A (1-9)	2. Suf. QN/ A (10-11)	3. Suf. + L / A (12-13)	4. Bom Mod. / A (14- 15)	5. Bom + Mt / A (16-17)	6. Mbom Ext. / A (18-20)	N/A
1. Preparação dos conteúdos para a aula						X		
2. Desempenho performativo					X			
3. Nível de ansiedade em relação ao estudo durante a semana						X		
4. Nível de ansiedade em relação ao desempenho performativo							X	
5. Aplica a Técnica <i>Pomodoro</i> e elabora registos diários								X
Outras observações								
Notou-se, de forma mais evidente que o habitual, que a aluna se sentiu ansiosa, e que isso afetou o seu desempenho.								

ESART - Mestrado em Ensino da Música - Instrumento e Classe de Conjunto								
Grelha de observação								
Disciplina	Instrumento	Sala	-	Duração	1h	Ano	2º CICT	
Professor	-		Aluno	B2				
Período	3º	Data	6/7/19	Hora	-	Aula n.º	4	
Critérios		1. Insuf. N/ A (1-9)	2. Suf. QN/ A (10-11)	3. Suf. + L / A (12-13)	4. Bom Mod. / A (14- 15)	5. Bom + Mt / A (16-17)	6. Mbom Ext. / A (18-20)	N/A
1. Preparação dos conteúdos para a aula						X		
2. Desempenho performativo						X		
3. Nível de ansiedade em relação ao estudo durante a semana							X	
4. Nível de ansiedade em relação ao desempenho performativo							X	
5. Aplica a Técnica <i>Pomodoro</i> e elabora registos diários								X
Outras observações								
<p>Frequência</p> <p>Prova consistente</p> <p>Algumas falhas de memória</p> <p>Boa afinação e articulação</p>								

Apêndice D - Entrevistas

1ª entrevista com a Aluna A1

A. Hábitos de estudo

1. Estudas todos os dias?

R: Sim.

2. Quanto tempo costumavas estudar por dia?

R: 3/4 horas.

3. Estudas sempre no mesmo período do dia?

R: Não. Depende dos acontecimentos do dia.

B. Gestão do tempo de estudo

4. Planificas o teu estudo? Se sim, como?

R: Nem sempre. Quando planifico tento ir buscar aquilo que é mais importante, que sei que vai estar mal, e tento logo apontar e seguir, caso contrário toco tudo.

5. Utilizas algum método de gestão de tempo? Se sim, qual?

R: Estudo meia-hora no máximo para cada obra. Faço blocos de uma hora e faço intervalos de 10 minutos. Às vezes não é o que corresponde bem à realidade. Às vezes estudo mais tempo seguido, ou menos. Mas é isso que tento fazer.

6. Traças objetivos a alcançar num dia ou numa semana de estudo?

R: Numa semana, porque penso em retrospectiva na semana toda.

7. Fazes intervalos durante o teu estudo? Se sim, de quanto tempo?

R: Sim, 10 minutos.

8. Estabeleces prioridades nos conteúdos a estudar? Se sim, como é que os priorizas?

R: Sim. Começo pelo mais importante.

9. Defines blocos de tempo para cada conteúdo a estudar? Se sim, qual a duração do estudo de cada conteúdo?

R: Sim. Estudo 30 minutos no máximo para cada obra.

10. Conheces a Técnica *Pomodoro*? Se sim, já alguma vez a aplicaste? Para que finalidade?

R: Não.

11. Procuras utilizar sempre as melhores estratégias de estudo?

R: Sim. Para além das estratégias básicas tento ser criativa e inventar exercícios. Procuo utilizar ritmos diferentes, acentuações prolongadas em sítios diferentes consoante a figura rítmica, explorar o arco também.

12. Numa escala de 0 a 20, como classificarias o rendimento do teu tempo de estudo? Justifica.

R: Dezasseis. Às vezes eu não consigo resolver as coisas em um dia, mesmo estando a dedicar-me a um determinado sítio.

13. Conheces as estratégias de estudo propostas pelo teu professor. Gostaria de saber como classificarias numa escala de 0 a 20 o cumprimento dessas tarefas no teu estudo diário. Justifica.

R: Dezassete. Eu tento, apesar de às vezes sentir que não está a resultar e desistir. Mas se me disser para fazer alguma coisa eu tento.

C. Capacidade de reflexão e de concentração

14. Consideras-te autónomo/a no teu estudo? Porquê?

R: Sim, porque tento ao máximo encontrar problemas e resolvê-los sozinha. Depois surgem outros com a professora.

15. Costumas estudar em casa ou na escola?

R: Na escola.

16. Consideras que o teu local de estudo habitual seja propício para te concentrares?

R: Sim.

17. Utilizas o teu telemóvel ou outro dispositivo eletrónico durante o teu estudo? Para que utilidade?

R: Não. Só se for para relógio ou para ouvir gravações.

18. As tuas sessões de estudo costumam ser interrompidas? Por interrupções internas ou externas?

R: Não, mas às vezes acontece. Tanto interrupções internas como externas.

19. Numa escala de 0 a 20, como classificarias a tua capacidade de concentração durante as sessões de estudos? Justifica.

R: Quinze. A minha cabeça trabalha muito, tenho muita coisa na cabeça que não é necessária e fico a lutar para estar focada. Ou estar a pensar que tenho medo que não vou conseguir pôr pronto até ali ou começo a stressar com o facto de ter outras coisas para fazer até ao final do dia.

20. Quanto tempo seguido costumavas conseguir estar concentrado/a durante as tuas sessões de estudo?

R: Meia-hora. Por isso é que eu altero o reportório a cada meia-hora.

21. Costumas refletir sobre o teu estudo?

R: Costumo. Estou sempre a pensar como é que posso fazer melhor, sobretudo quando não está a funcionar.

D. Ansiedade no estudo, na performance e no quotidiano

22. Numa escala de 0 a 20, como classificarias o teu nível de ansiedade relativamente ao estudo? Sendo que 0 significa “ansiedade nula” e 20 significa “ansiedade extrema”.

R: Dezoito.

23. Numa escala de 0 a 20, como classificarias o teu nível de ansiedade relativamente à performance em contexto de aula? Sendo que 0 significa “ansiedade nula” e 20 significa “ansiedade extrema”.

R: Quinze.

24. Numa escala de 0 a 20, como classificarias o teu nível de ansiedade relativamente à performance em contexto de prova/concurso? Sendo que 0 significa “ansiedade nula” e 20 significa “ansiedade extrema”.

R: Dezassete.

25. Numa escala de 0 a 20, como classificarias o teu nível de ansiedade relativamente à performance em contexto de apresentação pública? Sendo que 0 significa “ansiedade nula” e 20 significa “ansiedade extrema”.

R: Dezoito.

26. Costumas estar stressado/a ou ansioso/a no teu quotidiano? Se sim, como geres isso?

R: Sim. Não giro.

2ª entrevista com a Aluna A1

- 1. Sentiste que a aplicação da Técnica *Pomodoro* teve algum efeito na tua capacidade de concentração durante o estudo? Se sim, de que forma?**

R: Teve, porque a forma como condensa mais (o tempo de estudo) fazia com que eu me distraísse menos. Como não tinha aquele tempo (tempo de pausa) e arrumava tudo mais direitinho (registo diário) conseguia criar mais frutos.

- 2. Sentiste que a aplicação da Técnica *Pomodoro* teve algum efeito na tua ansiedade durante o estudo? Se sim, de que forma?**

R: No início senti um bocado de ansiedade porque era uma nova experiência e questionava-me se estava a fazer isto bem, mas depois comecei a adaptar-me melhor e foi bom.

- 3. Sentiste que a aplicação da Técnica *Pomodoro* te ajudou a rentabilizar mais o teu tempo de estudo? Se sim, de que forma?**

R: Sim. O que se fazia em um dia inteiro passou-se a fazer em uma manhã.

- 4. Consideraste que o registo diário te ajudou a rentabilizar mais o teu tempo de estudo? Se sim, de que forma?**

R: Sim, porque assim pensava antes de estudar e depois era só seguir.

- 5. De que modo consideras que estas ferramentas de estudo influenciaram ou podem influenciar a tua performance em contexto de aula?**

R: Acho que distribui muito melhor as tarefas. Quando não se planeia começa-se a dar mais atenção a uma coisa ou outra e assim prepara-me melhor. Desta forma, chegando à aula estava mais aberta a tocar qualquer coisa.

- 6. De que modo consideras que estas ferramentas de estudo influenciaram ou podem influenciar a tua performance em contexto de prova/concurso ou apresentação pública?**

R: Ajudou porque sentia mais controlo e com as planificações eu fui colocando coisas novas para ver que dantes não tomava muita atenção.

7. Consideras que a Técnica *Pomodoro* é uma ferramenta útil e pertinente para o teu estudo individual do violino?

R: Sim. Foi algo novo e resultou bem.

8. No geral, consideraste que a aplicação destas ferramentas no teu estudo tivesse sido uma experiência positiva ou negativa? Numa escala de 0 a 20, como classificarias esta experiência? Sendo que 0 seria muito mau e 20 seria excelente.

R: Positiva. Dezoito.

9. Considerarias voltar a utilizar a Técnica *Pomodoro* por iniciativa própria? Se sim, utilizarias a técnica em qualquer situação ou em situações específicas?

R: Sim. Utilizaria a Técnica em qualquer situação que seja necessário estar concentrada.

1ª entrevista com a Aluna A2

A. Estudo diário

1. Estudas todos os dias?

R: Sim.

2. Quanto tempo costumavas estudar por dia?

R: Depende do meu horário da escola, mas costumo estudar 3/4 horas.

3. Estudas sempre no mesmo período do dia?

R: Sim.

B. Gestão do tempo de estudo

4. Planificas o teu estudo? Se sim, como?

R: Sim, costumo fazer horários. Anoto o trabalho que a professora dá para cada aula e distribuo os conteúdos pelos dias até à aula seguinte.

5. Utilizas algum método de gestão de tempo? Se sim, qual?

R: Sim. Normalmente estudo 45 minutos de cada vez e faço pausas de 10 minutos.

6. Traças objetivos a alcançar num dia ou numa semana de estudo?

R: Num dia.

7. Fazes intervalos durante o teu estudo? Se sim, de quanto tempo?

R: Faço, mas às vezes não faço. Se tiver pouco tempo tento fazer tudo seguido para conseguir cumprir aquilo que tinha planeado.

8. Estabeleces prioridades nos conteúdos a estudar? Se sim, como é que os priorizas?

R: Sim. Normalmente é consoante o que a professora me pede para as aulas.

9. Defines blocos de tempo para cada conteúdo a estudar? Se sim, qual a duração do estudo de cada conteúdo?

R: Sim. Normalmente dedico 45 minutos, mas depende do conteúdo que estou a trabalhar. Se for uma demasiado passagem curta, não dedico tanto tempo.

10. Conheces a Técnica Pomodoro? Se sim, já alguma vez a aplicaste? Para que finalidade?

R: Não.

11. Procuras utilizar sempre as melhores estratégias de estudo?

R: Procuo, mas nem sempre funciona. Por exemplo, numa passagem rápida de semicolcheias estudaria num tempo mais lento, com vários ritmos diferentes, com ligaduras diferentes e aumentando a pulsação de 3 em 3 (no metrónomo) até chegar ao tempo real.

12. Numa escala de 0 a 20, como classificarias o rendimento do teu tempo de estudo? Justifica.

R: Quinze, porque às vezes distraio-me muito ou porque estudo em “piloto automático” e não estou tão atenta ao que estou a fazer.

13. Conheces as estratégias de estudo propostas pelo teu professor. Gostaria de saber como classificarias numa escala de 0 a 20 o cumprimento dessas tarefas no teu estudo diário. Justifica.

R. Vinte, porque eu tento sempre cumprir o que a professora diz.

C. Capacidade de reflexão e de concentração

14. Consideras-te autónomo/a no teu estudo? Porquê?

R: Sim porque tento sempre encontrar jogos ou formas diferentes para conseguir alcançar o que a professora pede.

15. Costumas estudar em casa ou na escola?

R: Estudo em todas as horas livres na escola, mas prefiro estar em casa e na maior parte do tempo estudo em casa.

16. Consideras que o teu local de estudo habitual seja propício para te concentrares?

R: Sim. Em casa temos duas salas, a minha família está sempre na sala de baixo e raramente utilizam a sala de cima. Então utilizo essa sala para estudar. Sei que não vai ter movimento, tem bastante luz e deixa-me bastante concentrada.

17. Utilizas o teu telemóvel ou outro dispositivo eletrónico durante o teu estudo? Para que utilidade?

R: Utilizo o telemóvel ou a televisão para ouvir as minhas obras no *youtube* e para tocar com a gravação.

18. As tuas sessões de estudo costumam ser interrompidas? Por interrupções internas ou externas?

R: Não.

19. Numa escala de 0 a 20, como classificarias a tua capacidade de concentração durante as sessões de estudos? Justifica.

R: Quatorze, porque eu quero estudar e estudar muito tempo, mas às vezes sinto que não reparo em erros que podia evitar se estivesse mais atenta.

20. Quanto tempo seguido costumavas conseguir estar concentrado/a?

R: 30 minutos.

21. Costumas refletir sobre o teu estudo?

R: Sim.

D. Ansiedade no estudo, na performance e no quotidiano

22. Numa escala de 0 a 20, como classificarias o teu nível de ansiedade relativamente ao estudo? Sendo que 0 significa “ansiedade nula” e 20 significa “ansiedade extrema”.

R: Vinte.

23. Numa escala de 0 a 20, como classificarias o teu nível de ansiedade relativamente à performance em contexto de aula? Sendo que 0 significa “ansiedade nula” e 20 significa “ansiedade extrema”.

R: Vinte.

24. Numa escala de 0 a 20, como classificarias o teu nível de ansiedade relativamente à performance em contexto de prova/concurso? Sendo que 0 significa “ansiedade nula” e 20 significa “ansiedade extrema”.

R: Vinte.

25. Numa escala de 0 a 20, como classificarias o teu nível de ansiedade relativamente à performance em contexto de apresentação pública? Sendo que 0 significa “ansiedade nula” e 20 significa “ansiedade extrema”.

R: Vinte.

26. Costumas estar stressado/a ou ansioso/a no teu quotidiano? Se sim, como geres isso?

R: Sim. Não sei como gerir.

2ª entrevista com a Aluna A2

1. Sentiste que a aplicação da Técnica *Pomodoro* teve algum efeito na tua capacidade de concentração durante o estudo? Se sim, de que forma?

R: Sim porque às vezes perdia muito tempo em passagens e assim obrigava-me automaticamente a avançar e a descobrir uma forma mais rápida de resolver.

2. Sentiste que a aplicação da Técnica *Pomodoro* teve algum efeito na tua ansiedade durante o estudo? Se sim, de que forma?

R: Por um lado eu achei que estava um bocado ansiosa porque tinha de despachar as coisas e tinha de cumprir. Mas por outro lado, como de manhã já tinha uma perceção do que ia fazer durante o dia inteiro, já ficava um bocado mais descansada. Já sabia que ia ter tempo para ver tudo porque já tinha as horas distribuídas e que ia ter tempo para cada coisa.

3. Sentiste que a aplicação da Técnica *Pomodoro* te ajudou a rentabilizar mais o teu tempo de estudo? Se sim, de que forma?

R: Sim. Por exemplo, deu muito jeito para fazer gravações. Tenho dificuldades em fazer gravações porque sou capaz de ficar uma tarde inteira a gravar um só estudo. O facto de eu decidir ter 25 minutos para gravar - só o estudo, por exemplo - ajudava-me a ter tempo para as outras coisas também.

4. Consideraste que o registo diário te ajudou a rentabilizar mais o teu tempo de estudo? Se sim, de que forma?

R: Sim, porque me dava uma melhor perceção daquilo que ia fazer e de quanto tempo ia demorar.

5. De que modo consideras que estas ferramentas de estudo influenciaram ou podem influenciar a tua performance em contexto de aula?

R: Senti que conseguia passar o reportório todo em cada dia. Quando eu não estudava por essa técnica, às vezes só conseguia ver a parte técnica num dia, e no outro a parte artística. E ao ver um bocadinho de cada coisa todos os dias, as coisas automaticamente iam ficando mais sólidas. Sentia-me mais bem preparada para a aula.

6. De que modo consideras que estas ferramentas de estudo influenciaram ou podem influenciar a tua performance em contexto de prova/concurso ou apresentação pública?

R: É o mesmo que no contexto de aula. As coisas ficaram prontas automaticamente por ver o reportório inteiro todos os dias.

7. Consideras que a Técnica *Pomodoro* é uma ferramenta útil e pertinente para o teu estudo individual do violino?

R: Sim.

8. No geral, consideraste que a aplicação destas ferramentas no teu estudo tivesse sido uma experiência positiva ou negativa? Numa escala de 0 a 20, como classificarias esta experiência? Sendo que 0 seria muito mau e 20 seria excelente.

R: Positiva. Dezoito.

9. Considerarias voltar a utilizar a Técnica *Pomodoro* por iniciativa própria? Se sim, utilizarias a técnica em qualquer situação ou em situações específicas?

R: Sim. Se eu utilizasse seria na altura das férias porque na escola é um bocado impossível. Eu chego a casa muito mais tarde e preciso de despachar as coisas mais rápido. Sinto que é uma técnica de que se precisa de mais tempo, devido às pausas. Nas férias dá jeito. Eu tenho feito isso principalmente na parte dos exercícios. Permite que faça todos os dias os exercícios e sem pensar que é algo aborrecido. Assim fico a pensar: “são só 25 minutos, passam rápido”.

Entrevista com a Aluna B1

A. Estudo diário

1. Estudas todos os dias?

R: Sim.

2. Quanto tempo costumavas estudar por dia?

R: Em média, 1h/1h30.

3. Estudas sempre no mesmo período do dia?

R: Em tempo de aulas sim. Aqui em casa não (situação pandémica). Quando estava na escola estudava no final das aulas, que era a única altura que tinha para estudar. Aqui em casa depende do meu estado de espírito.

B. Gestão do tempo de estudo

4. Planificas o teu estudo? Se sim, como?

R: Não.

5. Utilizas algum método de gestão de tempo? Se sim, qual?

R: Sim. Eu não planifico bem o estudo, mas se, por exemplo, se pegar no concerto costumo definir quanto tempo tenho para estudar o concerto ou uma parte do concerto. Eu normalmente estudo por passagens, depois consoante a passagem estiver eu defino o tempo necessário. Primeiro toco tudo e depois vejo no que é que tenho de me focar mais naquele dia e depois giro o meu tempo a partir daí.

6. Traças objetivos a alcançar num dia ou numa semana de estudo?

R: Numa semana.

7. Fazes intervalos durante o teu estudo? Se sim, de quanto tempo?

R: Não. Estudo tudo seguido, na maior parte das vezes.

8. Estabeleces prioridades nos conteúdos a estudar? Se sim, como é que os priorizas?

R: Sim. Normalmente priorizo o que a professora me pediu para a aula seguinte.

9. Defines blocos de tempo para cada conteúdo a estudar? Se sim, qual a duração do estudo de cada conteúdo?

R: Sim. 20 minutos, geralmente.

10. Conheces a Técnica Pomodoro? Se sim, já alguma vez a aplicaste? Para que finalidade?

R: Não.

11. Procuras utilizar sempre as melhores estratégias de estudo?

R: Sim. Por exemplo, se o problema for da mão esquerda costumo fazer mais devagar e por ritmos. Se o problema for do arco, faço só cordas soltas.

12. Numa escala de 0 a 20, como classificarias o rendimento do teu tempo de estudo? Justifica.

R: Quatorze, porque às vezes acontece-se chegar ao final do estudo e sentir que está igual. Outras vezes não. Quando isso começa a acontecer paro, talvez aconteça porque começo a ficar mais cansada.

13. Conheces as estratégias de estudo propostas pelo teu professor. Gostaria de saber como classificarias numa escala de 0 a 20 o cumprimento dessas tarefas no teu estudo diário. Justifica.

R: Dezasseis. Normalmente nas aulas vou anotando o que a professora me diz para fazer. Assim chego a casa e é mais fácil saber o que tenho para fazer e para corrigir o que está errado. Às vezes acontecia-me de não escrever e quando chegava a casa não me lembrava. Mas agora escrevo mais e consigo cumprir melhor o que ela me propõe.

C. Capacidade de reflexão e de concentração

14. Consideras-te autónomo/a no teu estudo? Porquê?

R: Sim, porque sinto que consigo estudar da forma como deveria estudar e consigo gerir isso em casa. Talvez consiga porque a professora me disse na aula para estudar assim, mas sim.

15. Costumas estudar em casa ou na escola?

R: Normalmente é na escola.

16. Consideras que o teu local de estudo habitual seja propício para te concentrares?

R: Sim.

17. Utilizas o teu telemóvel ou outro dispositivo eletrónico durante o teu estudo? Para que utilidade?

R: Na escola costumo utilizar o telemóvel para o metrónomo e para afinar. Em casa tenho-o de manter longe senão fica mais fácil me distrair.

18. As tuas sessões de estudo costumam ser interrompidas? Por interrupções internas ou externas?

R: Sim. Em casa estudo perto da janela e por vezes desconcentro-me com os movimentos do exterior. Na escola por vezes sou interrompida quando alguma entra na sala. Acontecem-me mais interrupções externas.

19. Numa escala de 0 a 20, como classificarias a tua capacidade de concentração durante as sessões de estudos? Justifica.

R: Dezasseis. Quanto estou bem focada consigo estar bastante concentrada. Em casa é mais difícil porque é mais coisas à minha volta, mas na escola, que é onde costumo estudar, é mais fácil me concentrar porque não há nada na sala.

20. Quanto tempo seguido costumavas conseguir estar concentrado/a durante as tuas sessões de estudo?

R: 20 minutos.

21. Costumas refletir sobre o teu estudo?

R: Sim. No final do meu revejo mentalmente os objetivos que consegui cumprir e os que não, e o que tenho de trabalhar no próximo estudo.

D. Ansiedade no estudo, na performance e no quotidiano

22. Numa escala de 0 a 20, como classificarias o teu nível de ansiedade relativamente ao estudo? Sendo que 0 significa “ansiedade nula” e 20 significa “ansiedade extrema”.

R: Quatorze.

23. Numa escala de 0 a 20, como classificarias o teu nível de ansiedade relativamente à performance em contexto de aula? Sendo que 0 significa “ansiedade nula” e 20 significa “ansiedade extrema”.

R: Dezasseis.

24. Numa escala de 0 a 20, como classificarias o teu nível de ansiedade relativamente à performance em contexto de prova/concurso? Sendo que 0 significa “ansiedade nula” e 20 significa “ansiedade extrema”.

R: Dezassete.

25. Numa escala de 0 a 20, como classificarias o teu nível de ansiedade relativamente à performance em contexto de apresentação pública? Sendo que 0 significa “ansiedade nula” e 20 significa “ansiedade extrema”.

R: Dezassete.

26. Costumas estar stressado/a ou ansioso/a no teu quotidiano? Se sim, como geres isso?

R: Sim. Não sei gerir.

Entrevista com a Aluna B2

E. Estudo diário

1. Estudas todos os dias?

R: Sim.

2. Quanto tempo costumavas estudar por dia?

R: Não costumo definir o tempo de estudo por dia, depende do que tenho para trabalhar. Mas estudo quatro horas, no máximo.

3. Estudas sempre no mesmo período do dia?

R: Não. Depende do meu horário de cada dia, porque é sempre diferente, mas normalmente estudo de manhã e de tarde.

F. Gestão do tempo de estudo

4. Planificas o teu estudo? Se sim, como?

R: Sim. Tento ver um pouco de tudo por dia e registo o meu estudo.

5. Utilizas algum método de gestão de tempo? Se sim, qual?

R: Não.

6. Traças objetivos a alcançar num dia ou numa semana de estudo?

R: Os dois.

7. Fazes intervalos durante o teu estudo? Se sim, de quanto tempo?

R: Sim. Estudo uma hora e meia seguida e faço uma pausa de meia hora. Estudo até estar cansada.

8. Estabeleces prioridades nos conteúdos a estudar? Se sim, como é que os priorizas?

R: Tento começar pelo que acho que é mais difícil porque se eu deixar o mais difícil para o fim depois não vou ter tanta paciência para estudar.

9. Defines blocos de tempo para cada conteúdo a estudar? Se sim, qual a duração do estudo de cada conteúdo?

R: Depende. Se for uma passagem curta defino um curto período de tempo (ex. 15 minutos) para estudar essa passagem, mas se for, por exemplo, uma página de um andamento de um concerto não defino tempo porque não sei como correr o estudo.

10. Conheces a Técnica *Pomodoro*? Se sim, já alguma vez a aplicaste? Para que finalidade?

R: Não.

11. Procuras utilizar sempre as melhores estratégias de estudo?

R: Sim, mas nem sempre consigo aplicá-las.

12. Numa escala de 0 a 20, como classificarias o rendimento do teu tempo de estudo? Justifica.

R: Dezoito, porque se sinto que o estudo não está a render, que não estou a fazer nada e só estou a tocar, paro e retomo mais tarde.

13. Conheces as estratégias de estudo propostas pelo teu professor. Gostaria de saber como classificarias numa escala de 0 a 20 o cumprimento dessas tarefas no teu estudo diário. Justifica.

R: Dezassete, porque não faço sempre o que a professora pede. Sou um bocado teimosa e por vezes acho que a maneira como a professora diz para estudar não vai funcionar e decido fazer doutra forma.

G. Capacidade de reflexão e de concentração

14. Consideras-te autónomo/a no teu estudo? Porquê?

R: Sim, porque considero-me organizada, sei o que tenho de fazer e acho que a minha autonomia faz com que faça o que tem de ser feito independentemente da minha vontade.

15. Costumas estudar em casa ou na escola?

R: Ambos. Agora em casa (situação pandémica).

16. Consideras que o teu local de estudo habitual seja propício para te concentrares?

R: Sim.

17. Utilizas o teu telemóvel ou outro dispositivo eletrónico durante o teu estudo? Para que utilidade?

R: Sim, para metrónomo ou gravação.

18. As tuas sessões de estudo costumam ser interrompidas? Por interrupções internas ou externas?

R: Não, quase nunca. Em casa ninguém me interrompe, mas na escola por vezes acontece alguém entrar na sala. Quando estudo estou concentrada, caso não esteja concentrada paro de estudar.

19. Numa escala de 0 a 20, como classificarias a tua capacidade de concentração durante as sessões de estudos? Justifica.

R: Dezanove, pelo mesmo motivo. Claro que às vezes penso no que vou comer a seguir, mas normalmente quando estudo estou concentrada, caso contrário paro.

20. Quanto tempo seguido costumam conseguir estar concentrado/a durante as tuas sessões de estudo?

R: Duas horas no máximo, sem interrupções.

21. Costumas refletir sobre o teu estudo?

R: Sim.

H. Ansiedade no estudo, na performance e no quotidiano

22. Numa escala de 0 a 20, como classificarias o teu nível de ansiedade relativamente ao estudo? Sendo que 0 significa “ansiedade nula” e 20 significa “ansiedade extrema”.

R: Vinte.

23. Numa escala de 0 a 20, como classificarias o teu nível de ansiedade relativamente à performance em contexto de aula? Sendo que 0 significa “ansiedade nula” e 20 significa “ansiedade extrema”.

R: Vinte.

24. Numa escala de 0 a 20, como classificarias o teu nível de ansiedade relativamente à performance em contexto de prova/concurso? Sendo que 0 significa “ansiedade nula” e 20 significa “ansiedade extrema”.

R: Dezanove.

25. Numa escala de 0 a 20, como classificarias o teu nível de ansiedade relativamente à performance em contexto de apresentação pública? Sendo que 0 significa “ansiedade nula” e 20 significa “ansiedade extrema”.

R: Dezanove.

26. Costumas estar stressado/a ou ansioso/a no teu quotidiano? Se sim, como geres isso?

R: Sim. Não sei como gerir.

Apêndice E - Registos diários da Aluna A1

Registo diário			
Data	17-06-2020	Pomodoros disponíveis	4
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Kreutzer 42, Don Juan, Polonaise		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias		Pomodoros
Escalas	Aquecimento/prática de vários golpes de arco, afinação, trilos, vibrato, mudanças de posição		X
Kreutzer 42	Melhorar afinação		X
Excerto Don Juan	Primeira leitura, abordagem geral		X
Polonaise	Início ao fim; última página – parte intermédia		X

Registo diário			
Data	18-06-2020	Pomodoros disponíveis	4
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Kreutzer 42, Mendelssohn 1º andamento, música de câmara		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias		Pomodoros
Escalas	Aquecimento/prática de vários golpes de arco, afinação, trilos, vibrato, mudanças de posição		X
Kreutzer 42	Copiar apontamentos, rever fraseado e articulação		X
Mendelssohn 1º andamento	Início ao fim, foco na afinação		X
Música de câmara	Schumann: legatos; afinação corda sol; limpeza do spiccato Brahms: arco pousado nas semicolcheias dos galopes		X

Registo diário			
Data	19-06-2020	Pomodoros disponíveis	5
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Don Juan, Bach, Fado, Kreutzer 42, Mendelssohn 3º andamento		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias		Pomodoros
Escalas	Aquecimento/prática de vários golpes de arco, afinação, trilos, vibrato, mudanças de posição		X
Excerto Don Juan	Ritmo, afinação, ver com metrónomo lento		X
Bach + Fado	Bach: Revisão Fado: Leitura		X
Kreutzer 42	Revisão da afinação, fraseado		X
Mendelssohn 3º andamento	Primeira leitura		X

Registo diário			
Data	20-06-2020	Pomodoros disponíveis	6
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Don Juan, Dança Eslava, Polonaise, Kreutzer 42, Mendelssohn 3º andamento		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Escalas	Aquecimento/prática de vários golpes de arco, afinação, trilos, vibrato, mudanças de posição	X	
Excerto Don Juan	Junção de partes, exagerar reguladores no spiccato	X	
Dança eslava	Primeira leitura	X	
Polonaise	Revisão (início ao fim), ver lento três últimas páginas	X	
Kreutzer 42	Últimos pormenores	X	
Mendelssohn 3º andamento	Primeira parte: devagar, afinação, tentar juntar com metrónomo	X	

Registo diário			
Data	21-06-2020	Pomodoros disponíveis	4
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Kreutzer 42, Don Juan, Mendelssohn 1º andamento		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias		Pomodoros
Escalas	Aquecimento/prática de vários golpes de arco, afinação, trilos, vibrato, mudanças de posição		X
Kreutzer 42	Mudanças de posição, prestar atenção ao bloco das terceiras, sensação da mão		X
Excerto Don Juan	Subdividir bem o ritmo, juntar primeira parte com segunda		X
Mendelssohn 1º andamento	Afinação segunda página; terceira página ver devagar e com ritmos		X

Registo diário			
Data	22-06-2020	Pomodoros disponíveis	6
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Kreutzer 42, Bach, Fado, Dança eslava, Don Juan		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias		Pomodoros
Escalas	Aquecimento/prática de vários golpes de arco, afinação, trilos, vibrato, mudanças de posição		X
Kreutzer 42	Início ao fim, melhorar frase e pensar em blocos		X
Bach + Fado	Passar e corrigir pequenos pormenores que surjam		X
Dança Eslava	Procurar melhores zonas do arco para melhores diferenças de dinâmica		X
Excerto Don Juan	Melhorar spiccato, ver devagar e com ritmos, afinação		X
3º andamento Mendelssohn	Partes em semicolcheias com ritmos e arcos diferentes		X

Registo diário			
Data	23-06-2020	Pomodoros disponíveis	5
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Don Juan, Polonaise, Mendelssohn 3º andamento, música de câmara		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias		Pomodoros
Escalas	Aquecimento/prática de vários golpes de arco, afinação, trilos, vibrato, mudanças de posição		X
Excerto Don Juan	Precisão das pausas, conseguir tocar tudo início ao fim		X
Polonaise	Staccato, ver partes com subidas na corda sol		X
Mendelssohn 3º andamento	Procurar melhores partes do arco, ouvir		X
Música de câmara	Passar repertório		X

Registo diário			
Data	24-06-2020	Pomodoros disponíveis	4
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Don Juan, Mendelssohn 1º andamento, Dança Eslava		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Escalas	Aquecimento/prática de vários golpes de arco, afinação, trilos, vibrato, mudanças de posição	X	
Excerto Don Juan	Ver saltos de posição, preparar, ouvir gravações	X	
Mendelssohn 1º andamento	Revisão da segunda página, afinação e coordenação das duas mãos	X	
Dança Eslava	Ver saltos de posição, ouvir gravações e procurar um bom tempo para gravação	X	

Registo diário			
Data	25-06-2020	Pomodoros disponíveis	4
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Don Juan, Mendelssohn 1º andamento, Dança Eslava		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Escalas	Aquecimento/prática de vários golpes de arco, afinação, trilos, vibrato, mudanças de posição	X	
Excerto Don Juan	Ver saltos de posição, preparar, ouvir gravações	X	
Mendelssohn 1º andamento	Revisão da segunda página, afinação e coordenação das duas mãos	X	
Dança Eslava	Ver saltos de posição, ouvir gravações e procurar um bom tempo para gravação	X	

Registo diário			
Data	26-06-2020	Pomodoros disponíveis	6
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Don Juan, Bach, Fado, Dança Eslava, Kreutzer 42, Mendelssohn 3º andamento		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Escalas	Aquecimento/prática de vários golpes de arco, afinação, trilos, vibrato, mudanças de posição	X	
Excerto Don Juan	Rever para naípe e gravar	X	
Bach + Fado	Bach: Revisão, ver afinação das cordas dobradas, clareza do som Fado: passar, melhorar mudanças de posição	X	
Dança Eslava	Afinação partes agudas, arranjar dedilhação melhor	X	
Kreutzer 42	Afinação	X	
Mendelssohn 3º andamento	Primeira parte		

Registo diário			
Data	27-06-2020	Pomodoros disponíveis	5
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Danças Romenas, Recital, Dança Eslava, Música de Câmara		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Escalas	Aquecimento/prática de vários golpes de arco, afinação, trilos, vibrato, mudanças de posição	X	
Danças Romenas	Primeira leitura	X	
Recital	Passar recital	X	
Dança Eslava	Melhores zonas do arco para os acentos, aumentar a velocidade	X	
Música de Câmara	Tocar com mais cerdas, procurar o limite de volume sonoro	X	

Registo diário			
Data	28-06-2020	Pomodoros disponíveis	5
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Recital, Fiorillo 13, Danças Romenas		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Escalas	Aquecimento/prática de vários golpes de arco, afinação, trilos, vibrato, mudanças de posição	X	
Recital	Ver pormenores devagar	X	
Fiorillo 13	Leitura	X	
Danças romenas	Ouvir várias versões, marcar dedilhações, começar a descobrir “problemas” nos primeiros andamentos	X	

Registo diário			
Data	30-06-2020	Pomodoros disponíveis	3
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Polonaise, música de câmara		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Escalas	Aquecimento/prática de vários golpes de arco, afinação, trilos, vibrato, mudanças de posição	X	
Polonaise	Staccato; últimas três páginas: falhas de memória	X	
Música de câmara	Passar recital	X	

Registro diário			
Data	01-07-2020	Pomodoros disponíveis	2
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Polonaise, música de câmara		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Escalas	Aquecimento/prática de vários golpes de arco, afinação, trilos, vibrato, mudanças de posição	X	
Mendelssohn – 1º andamento	Afinação da cadência; terceira página, ver devagar	X	

Registo diário			
Data	02-07-2020	Pomodoros disponíveis	2
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Bach + Fado		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Escalas	Aquecimento/prática de vários golpes de arco, afinação, trilos, vibrato, mudanças de posição	X	
Bach + Fado	Afinação do Bach; início, primeiros acordes, crescer gradualmente Passar Fado	X	

Registo diário			
Data	03-07-2020	Pomodoros disponíveis	3
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Polonaise		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Escalas	Aquecimento/prática de vários golpes de arco, afinação, trilos, vibrato, mudanças de posição	X	
Polonaise	Afinação segunda página, oitavas	X X	

Registo diário			
Data	04-07-2020	Pomodoros disponíveis	3
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Mendelssohn		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Escalas	Aquecimento/prática de vários golpes de arco, afinação, trilos, vibrato, mudanças de posição	X	
Mendelssohn 1º andamento	Últimas duas páginas, afinação das oitavas, não correr	X	
Mendelssohn 3º andamento	Voltar a ver primeira parte	X	

Registo diário			
Data	05-07-2020	Pomodoros disponíveis	3
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Danças romenas, Dvorak, Bach, Fado, Mendelssohn 3º andamento		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Escalas	Aquecimento/prática de vários golpes de arco, afinação, trilos, vibrato, mudanças de posição	X	
Danças romenas + Dvorak	Preparar últimos detalhes para ensaio	X	
Bach + fado Mendelssohn 3º andamento	Passar Bach e Fado Consolidar primeira parte do Mendelssohn	X	

Registo diário			
Data	07-07-2020	Pomodoros disponíveis	3
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Polonaise, recital		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Escalas	Aquecimento/prática de vários golpes de arco, afinação, trilos, vibrato, mudanças de posição	X	
Polonaise	Mudanças de posição de terceiras; última página: coordenação entre mão esquerda e direita	X	
Recital	Passar recital	X	

Apêndice F - Registos diários da Aluna A2

Registo diário			
Data	18/06/2020	Pomodoros disponíveis	17
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	<ul style="list-style-type: none"> -> Exercícios técnicos -> Escalas -> Cadência -> Bach -> 1/2 estudo 17 de Fiorillo -> 1/2 estudo 35 de Kreutzer -> Mozart (estudar passagens difíceis) -> Beethoven (passar com gravação do youtube) 		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Exercícios Técnicos	Melhorar a minha posição; aplicab. - schradieck	<input checked="" type="checkbox"/>	
Escalas	Ver as novas versões para a frequência/melhorar cordas dobradas	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
Cadência	-> Estudar mais rápido -> Melhorar afinação nos 3 ^{as} finais -> Melhorar o som	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
Bach	-> Decorar mais cinco pontos -> Tocar 25x cada frase/cantar	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
1/2 Estudo 17 de Fiorillo	-> Aprender melhor as notas -> afinar -> Melhorar o som	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
1/2 Estudo 35 de Kreutzer	-> aprender melhor as notas -> afinar -> melhorar o som	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
Mozart	-> Estudar todas as passagens difíceis -> tocar todo com metronomo -> tocar com a gravação -> gravar decor	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
Beethoven	-> Passar uma vez com gravação	<input checked="" type="checkbox"/>	

Registo diário			
Data	19/06/2020	Pomodoros disponíveis	17
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	<ul style="list-style-type: none"> * Exercícios técnicos * Escalas * Cadência * Bach * 1/2 estudo 17 de Fiorillo * 1/2 estudo 35 de Kautzer * Mozart (passou com gravação do youtube) * Beethoven (estudar passagens difíceis) 		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Exercícios Técnicos	Melhorar a ^{-> Estudo obrigatório} minha posição cordas soltas / spiccato... -> Schradiek	<input checked="" type="checkbox"/>	
Escalas	-> afinação -> Versões novas	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
Cadência	-> Melhorar afinação -> Melhorar som -> Tempo	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
Beethoven	-> Estudar todas as passagens difíceis / Passar com gravação	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> x	
1/2 estudo de Kautzer	-> Afinação -> Aprender melhor -> Som mais bonito	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
Bach	-> Decorar mais 6 pautas -> 25x cada pauta / cantar	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
Mozart	-> Passar com a gravação deu	<input checked="" type="checkbox"/>	
1/2 estudo de Fiorillo	-> Afinação -> Aprender melhor as notas -> Som mais bonito	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	

Registo diário			
Data	20/06/2020	Pomodoros disponíveis	12
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	→ exercícios técnicos → escalas → cadência → Beethoven → 1/2 de Kreutzger - 35 → Bach → Mozart → 1/2 estudo de Fiorillo		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Exercícios Técnicos	→ Melhorar a minha posição → cordas soltas / spiccato → estudo obrigatório → Schradieck	☒	
Escalas	→ Afinação → Versões novas	☒ ☒	
Cadência	→ Melhorar afinação → Melhorar o som → Tempo	☒ ☒	
Beethoven	→ Passar uma vez com gravação	(só preciso de 7 min)	
1/2 estudo de Kreutzger	→ 2º página (meio em cada pomodoro).	☒ ☒	
Bach	→ Decorar as últimas 5 partes	☒ ☒	
Mozart	→ Reexposição (passagens difíceis - 2 passagens) → Passar com gravação	☒	
1/2 estudo de Fiorillo	→ 2º metade	☒ ☒	

Registo diário			
Data	21-06-2020	Pomodoros disponíveis	2
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	→ Todo o relatório		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Todo o relatório	Gravar e amotar o que não gosto	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Registo diário			
Data	22-06-2020	Pomodoros disponíveis	7
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Exercícios e Escalas Estudo 17 de Fiorillo e 35 de Kreutzger Bach		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Exercícios	Melhorar postura Cordas soltas spiccato - schradieck	<input checked="" type="checkbox"/>	
Escalas	Estudar Tudo já com as versões finais	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
Estudo 17 de Fiorillo	Estudar completo e corrigir o que foi mal oiterno	<input checked="" type="checkbox"/>	
Estudo 35 de Kreutzger	Estudar completo e corrigir o que foi mal oiterno	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
Bach	Afinação mais cuidada Repetir algumas vezes para decorar melhor	<input checked="" type="checkbox"/>	
Manjar/Codência	Passar		

Registo diário			
Data	23-06-2020	Pomodoros disponíveis	9
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Exercícios e escalas Estudo 17 e 35 Beethoven Tocar uma vez o Bach Mozart e Cadência		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Exercícios	- Melhorar a postura e o som. - Schrodieck	⊗	
Escalas	Trabalhar as versões novas. Afinação das 3 ^{as} /velocidade.	⊗ ⊗	
Estudo 17	- ver a 1 ^o parte	⊗	
Estudo 35	- ver a 1 ^o parte e a 4 ^o parte	⊗ ⊗	
Beethoven	- Passagem do "tr" e dos "7F".	⊗	
Bach	- Passar 1x		
Mozart	- Estudar as passagens que foram mal na aula	⊗	
Cadência	-> Estudar os trilos	⊗	

Registo diário			
Data	24-06-2020	Pomodoros disponíveis	7
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Exercícios técnicos Escalas Estudo 17 e 35 Rever a cadência Passar Bach		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Exercícios	→ Em vez de fazer cordas soltas quebradas, fazer cordas soltas dobradas para treinar cordas dobradas → trilos duplos - v. Schradiek	<input checked="" type="checkbox"/>	
Escala	→ Versões novas: maior, arpejos cordas dobradas, cromática, melhorias → 6 as - P. Rever as 3 as	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
Estudo 17 de Fiorillo	→ 2º parte - estudar cada vez separada, fraseada ...	<input checked="" type="checkbox"/>	
Estudo 35 de Kreutzer	→ 2º parte e 3º parte - estudar subdividido	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
Cadência	→ Passar uma vez com atenção à parte final dos trilos duplos.	<input checked="" type="checkbox"/>	
Passar Bach			

Registro diário			
Data	25/06/2020	Pomodoros disponíveis	17
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	→ Exercícios técnicos → Escalas → Cadência → Mozart → Estudo 17 de Fiorillo → Estudo 35 de Kreutzger → Bach → Beethoven		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Exercícios Técnicos	→ Cordas soltas dobradas → Exercícios de quarto dedo → 7a" duplos - estudo obrigatório → Schradieck	<input checked="" type="checkbox"/>	
Escala	→ Ver as versões do frequência → 8vas e nove 3as e 6as	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Cadência	→ Dividir em 2 partes. Ter especial atenção aos 4r" duplos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Mozart	→ Estudar exposição → tocar e / metrônomo, gravação	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> X
Beethoven	→ Passagem das oitavas e das semicolcheias	<input checked="" type="checkbox"/>	
Estudo 17 de Fiorillo	→ Ver duas primeiras metades	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Estudo 35 de Kreutzger	→ Estudar subdividido à 5ª → Ver todos as passagens que estão desafinadas e feias (10 pag)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Bach	- Decorar Kolhar a 2ª página - Repetir 5x cada pauta e a cada duas pautas voltar ao início	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Registro diário			
Data	26/06/2020	Pomodoros disponíveis	17
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	→ Exercícios técnicos → Escalas → Cadência → Mozart → Estudo 17 de Fiorillo → Estudo 35 de Kreutzer → Bach → Beethoven		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Exercícios técnicos	→ Cordas altas delgadas → exercícios de 4º dedo → "tr" duplos → estudo de Schradieck	☒	
Escalas	→ Ver as versões de frequência → 3ª e 8ª quebras	☒ ☒	
Cadência	→ Dividir em 2 partes. Importante ver a afinação dos "tr" duplos	☒ ☒	
Mozart	→ Estudar reexposição → tocar c/cromatizados e c/graves decor	☒ ☒	
Estudo 17 de Fiorillo	→ Ver o que não vi ontem (até ao final)	☒ ☒	
Estudo 35 de Kreutzer	→ Estudar 2ª página subdividida à F. Atenção apenas a todos as passagens que ainda não estão	☒ ☒	
Bach	→ Decorar melhor a 1ª página → Repetir 5x cada parte e a cada dois parciais voltar ao início	☒	
Beethoven	→ Passagem dos "tr" e oitavas	☒	

Registro diário			
Data	27/06/2020	Pomodoros disponíveis	17
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	<ul style="list-style-type: none"> -> Exercícios técnicos -> Escalas -> Cadência -> Mozart -> Estudo 17 de Fiorillo -> Estudo 35 de Kreutzer -> Bach -> Beethoven 		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Exercícios técnicos	<ul style="list-style-type: none"> -> Cordas soltas dobrados -> Exercícios de 4º dedo -> "TR" duplas -> estudo obrigatório -> Schradiek 	<input checked="" type="checkbox"/>	
Escalas	<ul style="list-style-type: none"> -> Ver as versões da frequência -> Cordas dobrados quebrados 	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Cadência	<ul style="list-style-type: none"> -> Dividir em 2 partes. -> "TR" duplas Δ 	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Mozart	<ul style="list-style-type: none"> -> Estudar do início ao fim -> IR PARANDO onde tem as notas 	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Estudo 17 de Fiorillo	<ul style="list-style-type: none"> -> Ver do início ao fim o que ainda não está bem -> Estudar última pauta 	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Estudo 35 de Kreutzer	<ul style="list-style-type: none"> -> Passagem do último pauco: ritmo e afinação. -> Ver do início 	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Bach	<ul style="list-style-type: none"> -> Decorar melhor a 3ª página -> 5x cada pauco 	<input checked="" type="checkbox"/>	
Beethoven	<ul style="list-style-type: none"> -> Ver do início e ir parando para conseguir coisas 	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Registo diário			
Data	28-06-2020	Pomodoros disponíveis	2
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	→ Tede e repertório		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Tede e repertório	→ Passar o repertório completo e corrigir o que está mal.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Registo diário			
Data	29-06-2020	Pomodoros disponíveis	7
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Exercícios Escalas Estudo 17 e 35 Bach Beethoven Mozart / Cadência Estudo obrigatório		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Exercícios	- Melhorar a postura - Cordas soltas dobradas - spiccato - Schradick - estudo obrigatório	☒	
Escalas	- Estudar tudo como revisão para a aula	☒ ☒	
Estudo 17 de Fiorilla	- Estudar completa, corrigir o que entem correu mal	☒	
Estudo 35 de Kseutgen	- Corrigir os pontos que entem correu mal	☒	
Bach	- Repetir várias vezes para decorar melhor	☒	
Mozart / Cadência	Passar com gravação	☒	
Beethoven	Passar com gravação	↕	

Registo diário			
Data	30-06-2020	Pomodoros disponíveis	17
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Exercícios Escala Maior/Arpejos/3as Estudo 17 - 1ª parte Cadência - 1ª parte Revisar tudo o resto 1 vez Estudo obrigatório		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Exercícios	cordas dobradas saltas Schradick exercícios para fortalecer o 1º dedo - Gravar o estudo obrigatório	☒	
Escala Maior	Estudar-la c/ metrônomo e gravar para a prof.	☒	
Arpejos	Estudar c/ metrônomo; ouvir o som /afinação e gravar p/ a prof.	☒ ☒	
3as	Afinação e som Gravar - tocar só as notas de baixo e depois só as de cima - quebrados - ligadas e sempre com versão	☒ ☒	
Estudo 17	Estudar bem a 1ª parte do estudo e gravar p/ enviar	☒ ☒ ☒ X X	
Cadência	Estudar bem a 1ª parte e gravar p/ enviar	☒ ☒ X	
Revisar o resto do repertório	Passar e gravar e contar.	☒ ☒	

Registo diário			
Data	1-07-2020	Pomodoros disponíveis	8
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Exercícios Cromática 6as última p ^o s. de Mozart Rever tudo o resto		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Exercícios	cordas dobradas soltas schronedick exercícios p/ fortalecer o 4º do de - estudo obrigatório	☒	
Cromática	Estudar c/ ritmos e diferentes arcos e gravar	☒ ☒	
6as	estudar a voz do baixo 5x; voz do cima 5x; quebrados 5x; simultâneos 1 p/ arco 5x; 2 p/ arco 5x; 4 p/ arcos de 4 em 4 notas.	☒ ☒ X	
última p ^o s de Mozart	Rever passagens difíceis / gravar a recuperação.	☒ ☒ X	
Beethoven	Passar do início ao fim e ir corrigindo o que está mal/cantar a peça c/ gravação para ouvir melhor a piano.	☒	

Também a ouvir o volume 12

Registo diário			
Data	2-07-2020	Pomodoros disponíveis	17
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Exercícios Memórias / Arpejos 8 vas 2ª parte do estudo 2ª parte da cadência Mozart e Beethoven (passagens que estão rmas) Rever o resto do repertório (3as... Memórias...)		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Exercícios	Cordas dobradas soltas Schraedick exercícios 4º dedo estudo obrigatório	☒	
Memórias (Melódica)	Estudar aprofundadamente: som/ arco / afinação e gravar p/ prof.	☒	
arpejo menor	estudar as mudanças, a velocidade e o som e gravar	☒	
8 vas	Afiná-las e estudar ligada a 4. Gravar para enviar	☒ ☒ ☒	
2ª parte do estudo	Estudar como as cordas dobradas e gravar	☒ ☒ X X X X	
2ª parte da cadência	Rever afinação / som	☒ ☒ ☒	
Mozart e	Rever o que a prof. disse	☒	
Beethoven	Canção e / acompanhamento da gravação para estar junta e / piano e passar uma vez	☒	
Todo o repertório	O que não estudei hoje.	☒	

Registo diário			
Data	3-06-2020	Pomodoros disponíveis	7
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	-> Exercícios -> Escalas -> Estudo obrigatório -> Beethoven -> Mozart -> Codemcia -> Estudo 17		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Exercícios	cordas soltas dobradas Schradick exercícios 4º dedo - estudo obrigatório exercícios "tr" duplo	<input checked="" type="checkbox"/>	
Escalas	Passar todas as escalas Rever muito bem cordas dobradas	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
Estudo 17 de Fiorillo	Estudar do início ao fim	<input checked="" type="checkbox"/>	
Beethoven	Canção c/ gravosão. Passar as passagens difíceis lentamente	<input checked="" type="checkbox"/>	
Mozart	Rever passagens difíceis lentamente.	<input checked="" type="checkbox"/>	
Codemcia	Passar tx muito lento Atenção afinosão e acantos desnecessarios	<input checked="" type="checkbox"/>	

Registo diário			
Data	4-07-2020	Pomodoros disponíveis	7
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Exercícios todo o repertório		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Exercícios	cordas dobradas, coltas exercícios de 4º dedo exercícios de "tr" duplo schronedick estudo obrigatório	<input checked="" type="checkbox"/>	
Escalas	Tocar tudo seguido para me habituar à frequência Repetir 3x cada corda dobrado 4º/3º	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
Estudo 17 de Fiorillo	Do início ao fim 2x corrigindo as consonâncias que estão mal	<input checked="" type="checkbox"/>	
Beethoven	Passar e/ gravação 2x Rever "tr"; A; e 8vas	<input checked="" type="checkbox"/>	
Mozart/Cadência	Passar lentamente as passagens que estão piores do Mozart e a cadência	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
Simulação de Frequência	Fazer uma simulação de frequência para a minha família.	<input checked="" type="checkbox"/>	

Registo diário			
Data	5-07-2020	Pomodoros disponíveis	2
Conteúdos a trabalhar (Enumerar por prioridade)	Todo o repertório da frequência		
Conteúdos	Objetivos / Estratégias	Pomodoros	
Todo o repertório	Fazer duas simulações de frequência para diferentes bandas. (Corrigir a definição de 3 compassos de estudo).	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

1

Apêndice G - Modelos dos pedidos de autorização da PES e do projeto de investigação

PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO PARA RECOLHA DE IMAGENS E SOM

Exmo.(a) Sr.(ª) Encarregado(a) de Educação

Eu, _____, aluno do Mestrado em Ensino da Música – Instrumento e Música de Conjunto, da Escola Superior de Artes Aplicadas de Castelo Branco (Instituto Politécnico de Castelo Branco) a realizar a Prática de Ensino Supervisionada necessária à conclusão do referido mestrado, solicito a sua autorização para a recolha de imagem e som (vídeo) do seu educando(a), da turma _____, no âmbito das atividades letivas que irei desenvolver durante o ano letivo 2019/2020. As imagens e vídeos recolhidos servirão unicamente para fins académicos, estando a identidade e privacidade dos alunos assegurada.

O professor

PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO PARA RECOLHA DE IMAGENS

Eu, _____,
declaro que autorizo a recolha de imagem e som (vídeo) do(a) aluno(a)
_____, da
turma _____, da instituição _____.

Assinatura do encarregado de educação

Ex.mo(a) Sr.(a) Diretor(a),

Eu, Hilton Meira da Cunha da Costa, aluno do 2º ano de Mestrado em Ensino da Música na Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco, venho por este meio expor o conteúdo do meu projeto educativo e pedir autorização para o realizar no âmbito escolar da ARTEAM.

O enfoque do projeto é a importância da gestão do tempo no estudo individual do violino e a aplicação da Técnica *Pomodoro* como ferramenta de melhoria da produtividade.

Pretendo através de entrevistas e grelhas de observação, realizar um estudo de caso e analisar os efeitos da implementação da Técnica *Pomodoro* e de outras técnicas de melhoria da produtividade no estudo individual do instrumento. Serão selecionados quatro alunos de violino, os quais serão distribuídos por dois grupos de observação, um grupo de controle e um grupo de aplicação.

Os dados recolhidos serão objeto de análise qualitativa e quantitativa, sendo apresentados posteriormente no documento escrito e na prova pública final.

Será assegurada a total confidencialidade dos participantes no estudo.

Desde já agradeço a vossa disponibilidade e colaboração neste processo.

Os melhores cumprimentos

Data: _____

Assinatura do(a) diretor(a): _____

Ex.mo(a) Sr.(a) Professor(a)

Eu, Hilton Meira da Cunha da Costa, aluno do 2º ano de Mestrado em Ensino da Música na Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco, venho por este meio expor o conteúdo do meu projeto educativo e pedir autorização para o realizar no âmbito escolar da ARTEAM.

O enfoque do projeto é a importância da gestão do tempo no estudo individual do violino e a aplicação da Técnica *Pomodoro* como ferramenta de melhoria da produtividade.

Pretendo através de entrevistas e grelhas de observação, realizar um estudo de caso e analisar os efeitos da implementação da Técnica *Pomodoro* e de outras técnicas de melhoria da produtividade no estudo individual do instrumento. Serão selecionados quatro alunos de violino, os quais serão distribuídos por dois grupos de observação, um grupo de controle e um grupo de aplicação.

Os dados recolhidos serão objeto de análise qualitativa e quantitativa, sendo apresentados posteriormente no documento escrito e na prova pública final.

Será assegurada a total confidencialidade dos participantes no estudo.

Desde já agradeço a vossa disponibilidade e colaboração neste processo.

Os melhores cumprimentos

Data: _____

Assinatura do(a) professor(a): _____

Exmo.(a) Sr.(^a) Encarregado(a) de Educação,

Eu, Hilton Meira da Cunha da Costa, aluno do 2º ano de Mestrado em Ensino da Música na Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco, venho por este meio expor o conteúdo do meu projeto educativo e pedir autorização para o realizar no âmbito escolar da ARTEAM.

O enfoque do projeto é a importância da gestão do tempo no estudo individual do violino e a aplicação da Técnica *Pomodoro* como ferramenta de melhoria da produtividade.

Pretendo através de entrevistas e grelhas de observação, realizar um estudo de caso e analisar os efeitos da implementação da Técnica *Pomodoro* e de outras técnicas de melhoria da produtividade no estudo individual do instrumento. Serão selecionados quatro alunos de violino, os quais serão distribuídos por dois grupos de observação, um grupo de controle e um grupo de aplicação.

Os dados recolhidos serão objeto de análise qualitativa e quantitativa, sendo apresentados posteriormente no documento escrito e na prova pública final.

Será assegurada a total confidencialidade dos participantes no estudo.

Desde já agradeço a vossa disponibilidade e colaboração neste processo.

Os melhores cumprimentos

Data: _____

Assinatura do(a) Encarregado(a) de Educação: _____