

ORQUESTRA RIZOMA

TROMBONE

Manual Didático

Metodologia "El Sistema"

1ª Edição

Vol 4

Manual didático e de repertório da Orquestra Rizoma

Os Manuais didáticos da Orquestra Rizoma são uma ferramenta de apoio aos professores dos núcleos da Orquestra Rizoma na Guiné-Bissau e São Tomé e Príncipe. Criada no âmbito do projeto Rizoma, produzido pela ENGIM em estreita parceria com a Associação das Orquestras Sinfónicas Juvenis Sistema Portugal (Orquestra Geração) , a Bantaba e a Fundação da Criança e da Juventude.

A primeira edição deste conjunto de manuais, composta por 11 volumes, pretende através da metodologia didática do "El Sistema" sustentar e unificar o conhecimento adquirido ao longo da implementação do projeto garantindo a sustentabilidade da qualidade de ensino que estas orquestras sociais proporcionam à camada infantojuvenil da Guiné-Bissau e S. Tomé e Príncipe.

O "Rizoma: Projeto de Desenvolvimento Socioeconómico através da Música e Artes Cénicas" tem o apoio do PROCULTURA, uma ação financiada pela União Europeia, co-financiada e gerida pelo Camões, I.P. A sua coordenação é assegurada pela Fundação ENGIM - Ente Nazionale Giuseppini del Murialdo, tendo como entidades parceiras: em São Tomé e Príncipe, a Fundação da Criança e Juventude e a Federação das Organizações Não Governamentais em São Tomé e Príncipe; na Guiné Bissau, a Associação de Promoção Social Bantaba; e, em Portugal, a Associação das Orquestras Sinfónicas Juvenis Sistema Portugal.

RIZOMA

PROCULTURA
PROMOÇÃO DO EMPREGO NAS ATIVIDADES GERADORAS DE RENDIMENTO NO SETOR CULTURAL NOS PALOP E TIMOR-LESTE

PALOP-TL UE

UNIÃO EUROPEIA

CAMÕES COOPERAÇÃO PORTUGUESA PORTUGAL
MINISTÉRIO DOS NEGÓCIOS ESTRANGEIROS

Ação financiada pela União Europeia. Ação cofinanciada e gerida pelo Camões, I.P.

ENGIM INTERNAZIONALE Formazione Orientamento Cooperazione Lavoro

BANTABA BISSAU
ASSOCIAÇÃO DE PROMOÇÃO SOCIAL

FUNDAÇÃO DA Criança E DA JUVENTUDE

FONG S.T.P

orquestra geração SISTEMA PORTUGAL

ORQUESTRA SISTEMA orquestra geração
Associação das Orquestras Sinfónicas Juvenis, Sistema Portugal (AOSJSP)

Esta publicação foi produzida com o apoio financeiro da União Europeia. O seu conteúdo é da exclusiva responsabilidade de ENGIM e não reflete necessariamente a posição da União Europeia.

Esta publicação foi produzida com cofinanciamento do Camões, I.P. Os conteúdos são da responsabilidade exclusiva dos seus autores. Nem o Camões, I.P, nem qualquer pessoa agindo em seu nome é responsável pela utilização que possa ser dada às informações contidas na presente publicação. O seu conteúdo não implica a expressão de opinião do Camões, I.P ou do Ministério dos Negócios Estrangeiros de Portugal. A referência a ações, produtos, ferramentas ou serviços específicos não implica que estes sejam apoiados ou recomendados pelo Camões, I.P. ou que lhes seja atribuída qualquer preferência relativamente a outros não mencionados.

Ficha Técnica

Autor: Eduardo Lála, João Azeredo

Edição: João Azeredo

Revisão técnica: Eduardo Lála, João Azeredo

AGRADECIMENTOS

A todos os Professores e peritos que ajudaram a formar as Orquestras Sociais Rizoma e a tornar estes manuais uma realidade:

Peritos:

Eduardo Lála, André Jesus, Carlos Garcia, Daniel Neto, João Ferreira, Manuela Oliveira, Mateja Dolsak, Moisés Fernandes, Nuno Tavares, Óscar Marcelino da Graça, Pedro Pinto, Tomás Marques.

Professores da Orquestra Rizoma da Guiné-Bissau:

Mirco Estefano Lopes Moreno, Wilson Da Silva, Jeremias da Silva, Armando Fernando Correia, Rúmana Biaguê, Guimarães Fiare, Ismael Adelino Injai.

Professores da Orquestra Rizoma de São Tomé e Príncipe:

Clismar Carvalho, Guilherme de Carvalho, Inês Marreiros Fernandes, Vladilay Costa, Carla Mendes, Jerciley Tereza, Felisberto da Costa, Jennifer Duarte, Mazidane de Deus, Edmilson Bonfim, Mariana Ribeiro.

Gostaríamos de expressar a nossa profunda gratidão à Bantaba e à Fundação Criança e Juventude pelo apoio incansável que têm dado aos professores da Guiné-Bissau e de São Tomé e Príncipe. A vossa dedicação tem sido fundamental para o sucesso deste projeto, e o impacto positivo que têm gerado nas comunidades é inestimável.

Agradecemos também à Orquestra Geração e aos peritos que, com o seu conhecimento e experiência, enriqueceram o nosso trabalho e contribuíram para a formação e capacitação dos nossos professores. O vosso contributo foi essencial para alcançarmos os objetivos propostos.

Reconhecemos com grande apreço o apoio financeiro da União Europeia, do Camões I.P., através do PROCULTURA. Sem o vosso financiamento e confiança, este manual não teria sido possível. A vossa colaboração foi vital para a concretização das nossas metas e para a promoção da educação de qualidade na Guiné-Bissau e São Tomé e Príncipe.

Por fim, queremos deixar um agradecimento especial aos alunos e às suas famílias, que confiam no trabalho das Orquestras Rizomas. O vosso entusiasmo e apoio são a motivação que nos inspira a continuar a nossa missão de transformação através da música.

A todos, o nosso sincero obrigado.

HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DO TROMBONE

Breve História e Evolução do Trombone ao Longo do Tempo
O trombone é um instrumento de sopro da família dos metais, cuja história remonta à Idade Média. A sua evolução ao longo dos séculos transformou-o num dos instrumentos mais versáteis e importantes na música ocidental.

Origens e Desenvolvimento Inicial
O precursor do trombone moderno é o sacabuxa (ou "sackbut" em inglês), que surgiu na Europa durante o século XV. Este instrumento era bastante similar ao trombone atual, mas tinha um tubo mais estreito e uma campânula menos alargada. O sacabuxa era utilizado em contextos religiosos, cerimoniais e militares, devido à sua capacidade de produzir notas graves e potentes.



Renascimento e Barroco

Durante o Renascimento e o Barroco (séculos XVI e XVII), o sacabuxa foi refinado e começou a ser integrado em conjuntos instrumentais e orquestras. O seu papel era frequentemente de suporte harmónico, reforçando as linhas graves e médios-graves. Compositores como Giovanni Gabrieli exploraram as capacidades do instrumento, utilizando-o em obras sacras e poli-corais.

Século XVIII e XIX

No século XVIII, o trombone começou a ganhar popularidade nas orquestras sinfónicas. Foi nesta época que o nome "trombone" se tornou comum, derivado do italiano, significando "grande trompete". Durante o período clássico, compositores como Wolfgang Amadeus Mozart e Ludwig van Beethoven começaram a incluir o trombone nas suas sinfonias, dando-lhe um papel mais proeminente.
O século XIX viu a introdução de melhorias técnicas significativas, incluindo o desenvolvimento da vara deslizante moderna, que permitiu uma maior precisão na afinação das notas. O trombone passou a ser fabricado com tubos de diâmetros variados, resultando em diferentes tipos de trombone (tenor, baixo, alto), cada um com um papel específico na orquestra.

Século XX e XXI

No século XX, o trombone consolidou-se como um instrumento fundamental em vários géneros musicais, incluindo jazz, música popular, bandas filarmónicas e música contemporânea. Compositores como Gustav Mahler e Richard Wagner exploraram a expressividade e a potência do trombone nas suas obras orquestrais.
No jazz, o trombone ganhou destaque graças a músicos virtuosos como J.J. Johnson, que demonstraram a versatilidade do instrumento em solos improvisados e em arranjos complexos.

Evolução Contemporânea

Atualmente, o trombone continua a evoluir, com inovações nos materiais de construção e design que melhoram a qualidade sonora e a ergonomia. O trombone é um elemento essencial em orquestras sinfónicas, grupos de metais, grupos de jazz, música popular e em muitas outras formações musicais.

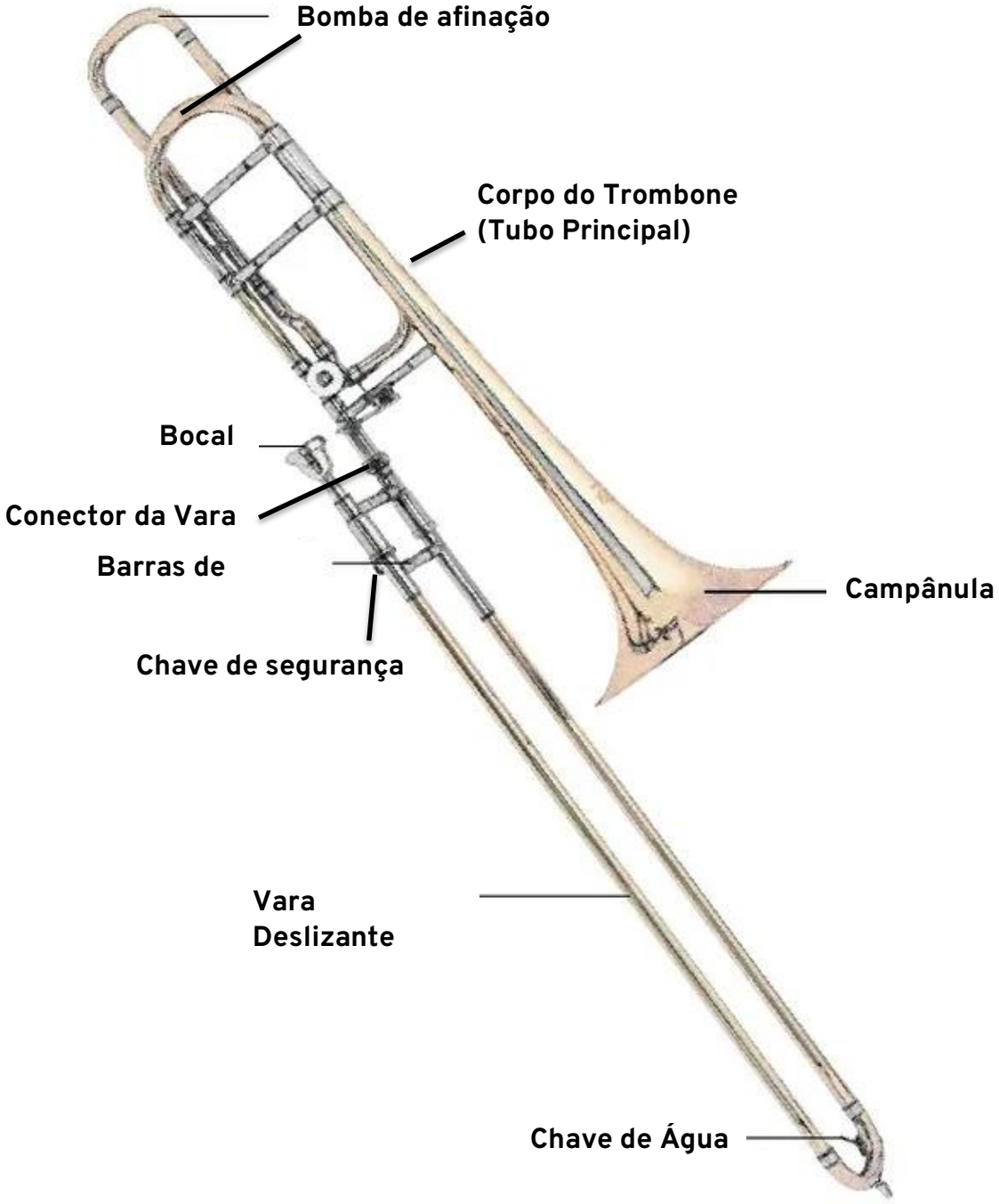
Conclusão

A história do trombone é marcada por uma contínua evolução e adaptação. Desde os seus primórdios como sacabuche até ao seu papel multifacetado na música contemporânea, o trombone tem demonstrado uma extraordinária capacidade de adaptação e expressão. Este percurso histórico reflete não só as mudanças tecnológicas, mas também a criatividade e a diversidade da prática musical ao longo dos séculos.

Anatomia do Trombone

O trombone é um instrumento de sopro da família dos metais, conhecido pela sua característica vara deslizante. A sua construção envolve vários componentes essenciais que trabalham juntos para produzir o som característico do instrumento. A seguir, descrevemos os principais componentes do trombone.

Componentes do Trombone



Bocal:

O bocal é a parte do trombone onde o músico coloca os lábios para produzir som. É removível e pode ser trocado para ajustar o timbre e a resposta do instrumento.
Consiste em várias partes: o bordo, a taça, o grão e o cano. A forma e o tamanho do bocal influenciam significativamente o som produzido.

Corpo do Trombone (Tubo Principal):

O tubo principal é o longo tubo metálico que forma a maior parte do corpo do trombone. É geralmente feito de latão e pode ser reto ou curvo.
Este tubo estende-se desde o bocal até a campânula, passando pela vara deslizante.

Vara Deslizante:

A vara deslizante é a parte mais distinta do trombone. Consiste em duas secções: a vara interior e a vara exterior.
O músico move a vara exterior para frente e para trás, ajustando o comprimento do tubo principal e, consequentemente, a altura das notas produzidas.
A vara deve ser lubrificada regularmente para garantir um movimento suave e preciso.

Campânula:

A campânula é a parte alargada do trombone onde o som é projetado para fora do instrumento.
A forma e o tamanho da campânula influenciam o timbre e a projeção do som. Campânulas maiores tendem a produzir um som mais cheio e ressonante.

Barras de Apoio:

Estas são as barras que conectam a vara deslizante ao corpo do trombone, proporcionando estabilidade e estrutura ao instrumento.
Elas são essenciais para manter a integridade estrutural do trombone, especialmente durante o uso intensivo.

Chave de Água:

A chave de água é um pequeno mecanismo localizado na curva inferior do trombone, que permite ao músico liberar a condensação acumulada dentro do instrumento.
É acionada pressionando uma pequena alavanca, permitindo que a água saia por um pequeno orifício.

Conector da Vara:

O conector de vara é a junção entre a vara deslizante e o tubo principal. Ele permite que a vara seja removida para limpeza e manutenção.
É crucial para a precisão do alinhamento da vara, garantindo uma vedação adequada e a correta produção de notas.

Bomba de afinação:

É uma vara adicional conhecida como bomba de afinação. Esta vara pode ser ajustada para afinar o instrumento. Normalmente, está localizada no tubo principal, antes da campânula.



Compreender a anatomia do trombone é fundamental para qualquer músico que deseje dominar este instrumento. Cada componente desempenha um papel vital na produção e qualidade do som. A manutenção adequada e o conhecimento de como cada parte funciona permitem que o músico maximize o potencial do trombone, produzindo um som claro, ressonante e bem afinado.

Cuidados e Manutenção do Trombone

Manter o trombone em boas condições é essencial para garantir um desempenho consistente e prolongar a vida útil do instrumento. Aqui estão algumas técnicas e rotinas essenciais para a montagem, desmontagem, limpeza e conservação do trombone, bem como dicas para o armazenamento adequado e manutenção preventiva.

Técnicas Básicas de Montagem e Desmontagem do Trombone Montagem:

1. **Preparar o Local:**
    - Escolha uma superfície plana e limpa para evitar que o trombone caia ou se danifique durante a montagem.
2. **Conectar a Vara Deslizante:**
    - Insira cuidadosamente a vara deslizante no tubo principal do trombone, garantindo que as secções da vara interior e exterior estejam alinhadas corretamente.
    - Gire a vara suavemente para garantir um encaixe firme.
3. **Fixar a Campânula:**
    - Encaixe a campânula na vara deslizante, ajustando a posição de forma que a campânula esteja alinhada com o bocal.
    - Aperte a abraçadeira para fixar a campânula no lugar.
4. **Inserir o Bocal:**
    - Insira o bocal na ponta do tubo principal, girando-o suavemente para garantir um ajuste seguro, mas não muito apertado.

Desmontagem:

1. **Remover o Bocal:**
    - Puxe o bocal para fora do tubo principal, girando-o levemente se necessário.
2. **Desencaixar a Campânula:**
    - Solte a braçadeira que fixa a campânula à vara deslizante e retire a campânula com cuidado.
3. **Separar a Vara Deslizante:**
    - Separe a vara deslizante do tubo principal, garantindo que ambas as partes estejam limpas e secas antes de armazenar.

Cuidados a Ter: Rotinas de Limpeza e Conservação do Trombone



1. **Lubrificação da Vara Deslizante:**



- Aplique regularmente lubrificante específico para vara deslizante para garantir um movimento suave. Use uma pequena quantidade e distribua uniformemente.
- Utilize uma garrafa de spray com água destilada para manter a vara deslizante húmida durante a prática.

2. **Limpeza do Bocal:**



- Limpe o bocal diariamente com uma escova de bocal e água morna com sabão para remover resíduos e bactérias.
- Enxague bem e seque antes de usar novamente.

3. **Limpeza Interna:**

- Realize uma limpeza interna completa mensalmente, utilizando uma escova flexível para trombone e água morna com sabão.
- Enxague bem todas as partes internas com água limpa e deixe secar completamente antes de montar novamente.

4. **Manutenção da Campânula:**

- Limpe a campânula regularmente com um pano macio e seco. Evite produtos de limpeza abrasivos que possam danificar o acabamento.
- Use um pano de polimento para metais para manter o brilho.

Armazenamento Adequado do Trombone



1. **Estojo de Transporte:**
    - Guarde sempre o trombone no seu estojo quando não estiver em uso. Certifique-se de que o estojo está limpo e bem acolchoado.
    - Evite deixar o trombone em locais onde possa estar exposto a temperaturas extremas ou humidade elevada.

2. **Evitar Danos:**
    - Evite apoiar o trombone em superfícies instáveis ou lugares onde possa cair.
    - Nunca deixe o trombone montado e desprotegido por longos períodos.

Manutenção Preventiva e Identificação de Problemas Comuns

1. **Inspeção Regular:**
    - Verifique regularmente o estado de todas as partes móveis, especialmente a vara deslizante, para garantir que estão a funcionar corretamente.
    - Procure sinais de desgaste, corrosão ou danos.

2. **Reparações Profissionais:**
    - Para problemas como amolgadelas, soldaduras soltas ou falhas na vara deslizante, consulte um técnico de reparação de instrumentos de metal qualificado.
    - Evite tentar reparações complexas em casa, pois pode causar mais danos ao instrumento.

3. **Rotinas de Limpeza:**
    - Estabeleça uma rotina de limpeza após cada uso. Limpe a vara deslizante e o bocal, e esvazie a chave de água para evitar o acúmulo de humidade.

4. **Armazenamento em Ambiente Adequado:**
    - Guarde o trombone em locais com temperatura e humidade controladas para evitar danos ao material.

Cuidar adequadamente do trombone garante não apenas a longevidade do instrumento, mas também a qualidade do som e a facilidade de execução. Seguir estas rotinas de limpeza, manutenção e armazenamento ajudará a manter o trombone em ótimas condições, permitindo ao músico focar-se na performance e no desenvolvimento técnico.

Fundamentos Técnicos do Trombone

Posição e Postura Corporal

A postura correta é fundamental para tocar o trombone de forma eficiente e evitar lesões. A posição do corpo deve ser relaxada e natural, permitindo uma respiração adequada e um controle preciso do instrumento.

Sentado:

- Sente-se na beira da cadeira com os pés firmemente apoiados no chão.
- Mantenha as costas retas, mas relaxadas.
- A cabeça deve estar alinhada com a coluna vertebral.
- Segure o trombone de maneira que a campânula esteja à altura da cabeça e a vara deslizante possa se mover livremente.

Em Pé:

- Fique com os pés separados na largura dos ombros.
- Mantenha as costas retas e os ombros relaxados.
- Segure o trombone com a campânula à altura da cabeça e a vara deslizante à frente.

Embocadura

A embocadura refere-se à forma como os lábios, dentes e músculos faciais são posicionados para tocar o trombone.

- Posicione o bocal no centro dos lábios, com aproximadamente dois terços do bocal na parte superior dos lábios e um terço na parte inferior.
- Mantenha os lábios firmes, mas não tensos.
- Os dentes superiores e inferiores devem estar ligeiramente separados.
- Os cantos da boca devem estar firmes, mas os lábios devem ser flexíveis para permitir a vibração.

Respiração

Uma respiração adequada é crucial para produzir um som consistente e de qualidade no trombone.

- **Inspiração:**
  - Inspire profundamente pelo nariz e boca, expandindo o abdómen e a parte inferior das costelas.
  - Evite levantar os ombros ao inspirar.
- **Expiração:**
  - Expire de forma controlada, utilizando os músculos do abdómen para empurrar o ar através do trombone.
  - Mantenha uma coluna de ar constante para produzir um som estável.

Produção de Som

Para produzir um som no trombone, é necessário vibrar os lábios ao soprar ar pelo bocal.

1. **Formação do Som:**
   - Com a embocadura correta, sopre ar através dos lábios de maneira que eles vibrem.
   - Ajuste a pressão dos lábios e a quantidade de ar para controlar a altura e o timbre do som.
2. **Controle do Ar:**
   - Use a respiração diafragmática para controlar o fluxo de ar.
   - Aumente ou diminua a pressão do ar para mudar a dinâmica e a intensidade do som.
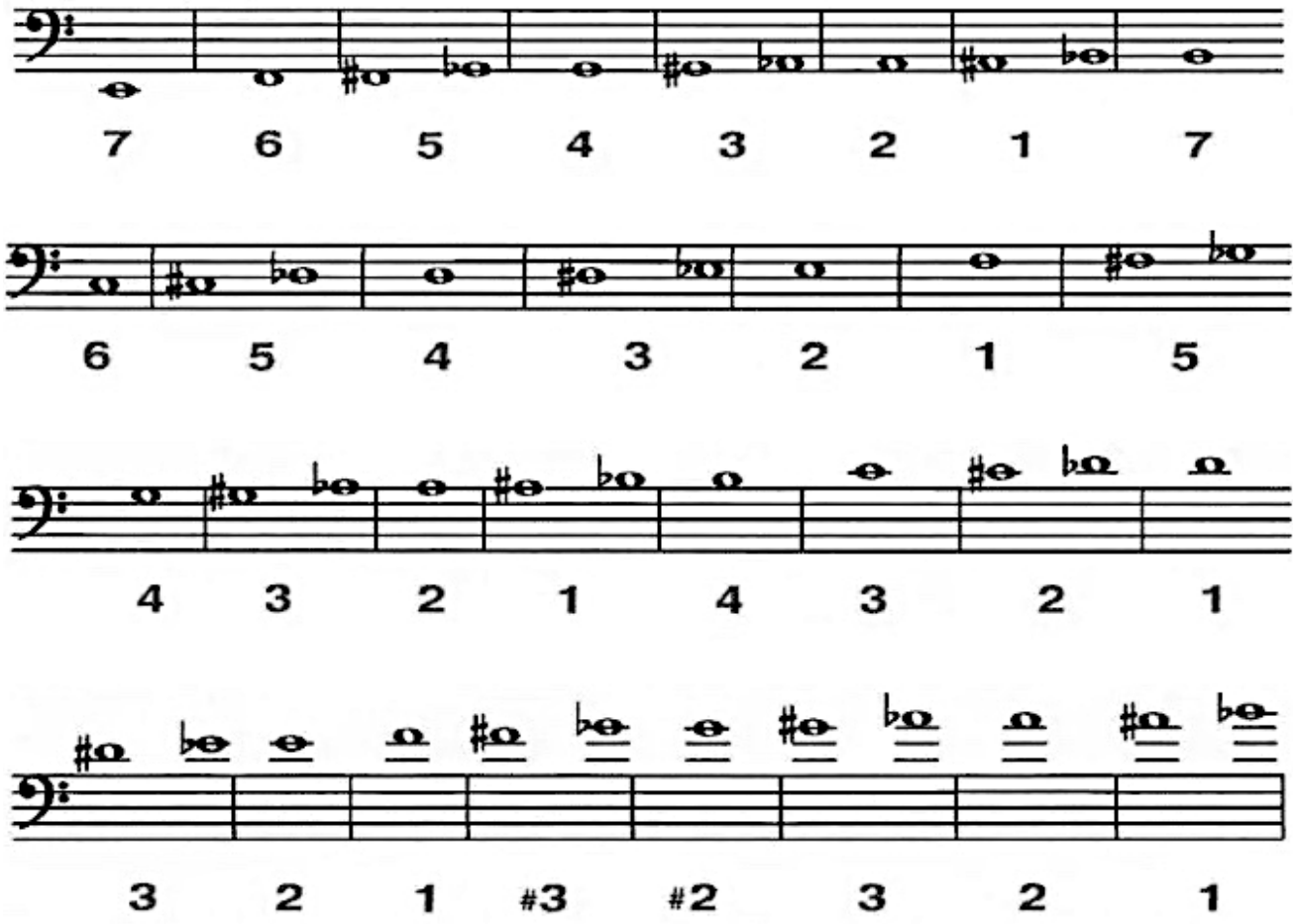
Controle da Vara

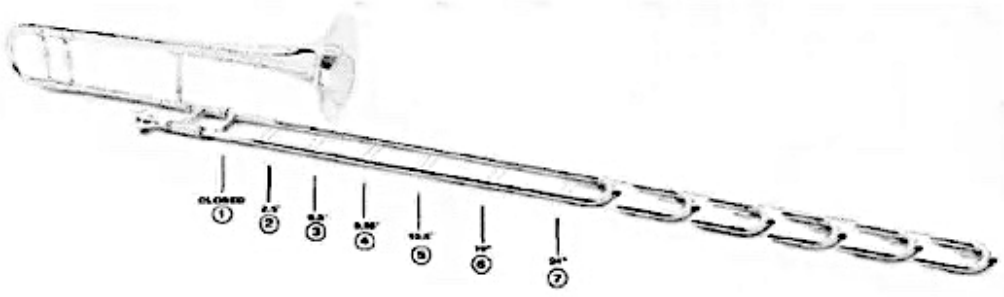
O controle preciso da vara deslizante é essencial para tocar as notas corretas no trombone.

- **Movimento Suave:**
  - Mova a vara deslizante suavemente e com precisão.
  - Utilize o polegar e o dedo médio da mão direita para controlar a vara.

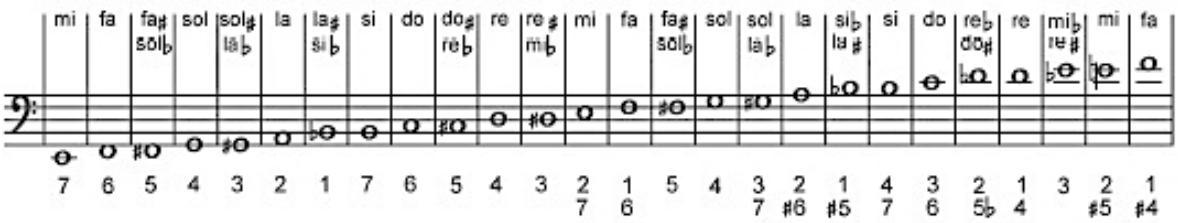
- **Posições da Vara:**
  - Existem sete posições principais na vara deslizante, cada uma correspondendo a diferentes notas.
  - Pratique a movimentação entre essas posições para desenvolver a memória muscular e a precisão.

TABELA DE POSIÇÕES DO TROMBONE





ESCALA BÁSICA TROMBONE DE VARA



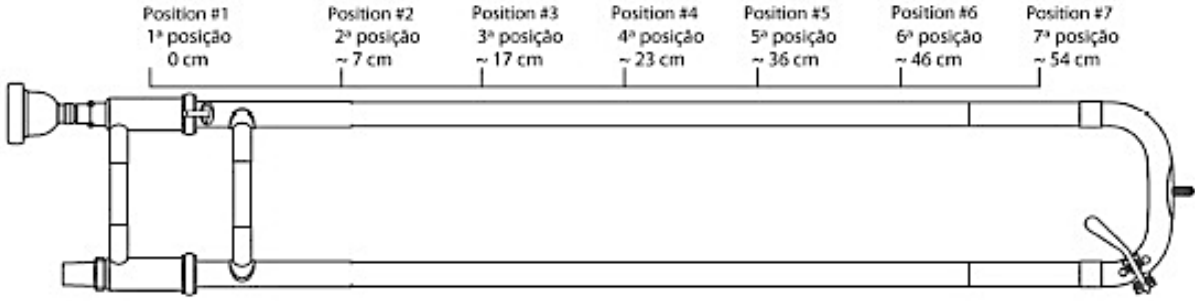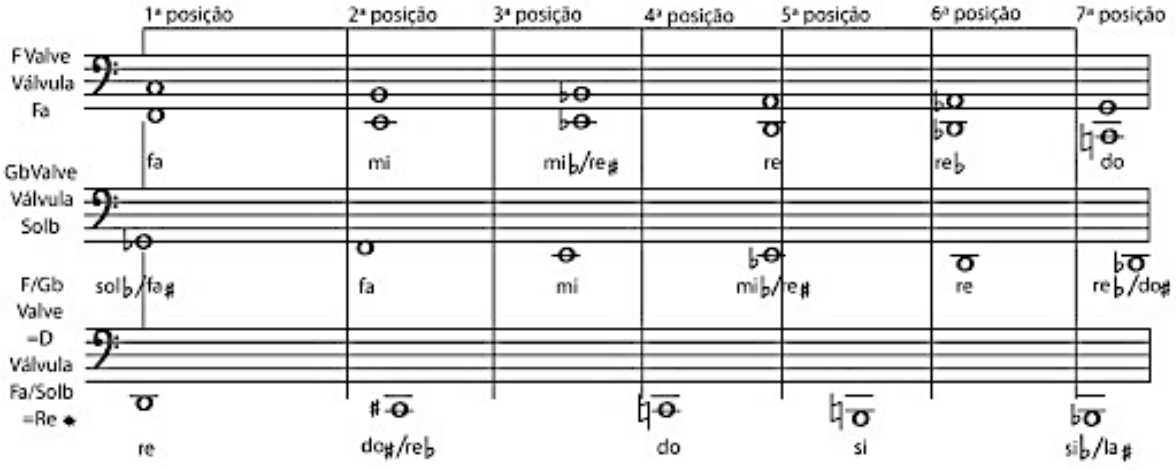


TABELA DE POSIÇÕES



*Pode ser utilizado com a pompa em Bb acionando somente o 2º rato

Articulação

A articulação refere-se à maneira como as notas são iniciadas e interrompidas.

- **Técnica de Língua:**
  - Utilize a língua para articular as notas, dizendo "ta" ou "da" para iniciar cada som.
  - A língua deve tocar levemente a parte de trás dos dentes superiores ao articular.
- **Tipos de Articulação:**
  - **Staccato:** Notas curtas e destacadas, usando uma articulação rápida e precisa.
  - **Legato:** Notas ligadas suavemente, com uma articulação mínima.
  - **Marcato:** Notas acentuadas, utilizando uma articulação mais forte.

Dinâmica

A dinâmica envolve a variação do volume do som ao tocar.

- **Piano (p):** Suave.
- **Mezzo-piano (mp):** Moderadamente suave.
- **Mezzo-forte (mf):** Moderadamente forte.
- **Forte (f):** Forte.

Pratique tocar escalas e exercícios em diferentes dinâmicas para desenvolver controle sobre o volume do som.

Afinação

A afinação é crucial para tocar em conjunto com outros músicos.

- **Ajuste da Bomba de Afinação:**
  - Use a bomba de afinação para ajustar a afinação global do trombone.
  - Pratique com um afinador para desenvolver o ouvido e a precisão da afinação.
- **Ajuste das Posições:**
  - Pequenos ajustes nas posições da vara deslizante podem corrigir a afinação de notas específicas.

Dominar os fundamentos técnicos do trombone é essencial para qualquer trombonista. Praticar consistentemente a postura, embocadura, respiração, produção de som, controle da vara deslizante, articulação, dinâmica e afinação ajudará a desenvolver uma base sólida para uma performance musical de alta qualidade.

Técnica Instrumental do Trombone

Aquecimento

O aquecimento é uma parte essencial da prática do trombone, ajudando a preparar os músculos faciais, a embocadura e o sistema respiratório para tocar.
Exercícios de Aquecimento:

- **Buzzing (vibração dos lábios):**
  - Comece com o bocal fora do instrumento.
  - Produza sons longos e constantes, mantendo os lábios relaxados e a embocadura firme.
  - Faça isso por 5-10 minutos.

- **Escalas Simples:**
  - Toque escalas simples (Fá, Dó, Sib) lentamente, concentrando-se na qualidade do som e na precisão das posições da vara.
  - Comece numa tessitura confortável e expanda gradualmente para notas mais altas e mais baixas.

Abertura da caixa

1. Numa superfície plana.
2. Levanta a tampa.
3. A alça fica na parte de baixo da abertura.
4. Começa por pegar no bocal.





VAMOS COMEÇAR APENAS COM O BOCAL!

1. Mantém o queixo para baixo.
2. Deve haver espaço entre os dentes.
3. Precisas de vibrar os lábios e não apenas soprar.
4. Usa o ar, como se estivesses a encher um balão ou a soprar através de um canudo.



VIBRAÇÃO NO BOCAL

Mantém os músculos “apertados” para formares a **EMBOCADURA**
(Para evitar encher as bochechas de ar.)
Encher as bochechas tornará difícil mudar as notas no trombone.





Usa os músculos do diafragma para soprar, não do peito.

PRODUÇÃO DA "ABELHINHA" (VIBRAÇÃO DOS LÁBIOS) SEM E COM BOCAL

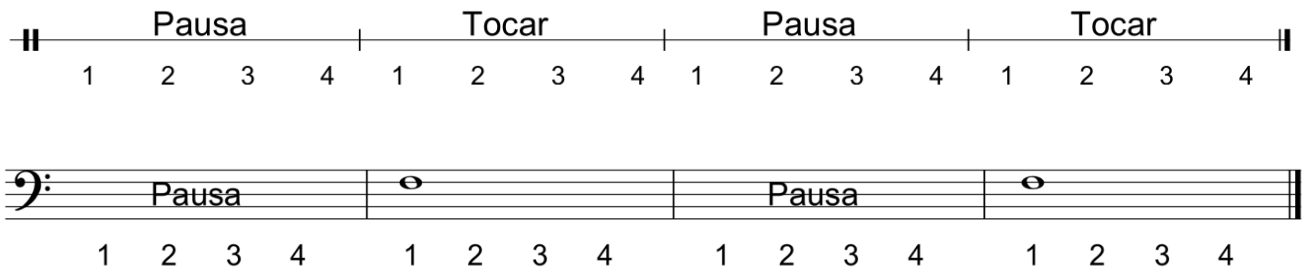
- Humedecer os lábios.
- Manter os lábios juntos (como se estivesse dizendo a letra "M").
- Relaxar o maxilar para separar as arcadas dentárias superior e inferior.
- Elaborar um "sorriso" através do qual os cantos da boca ficam firmes.
- Direcionar a coluna de ar através do centro dos lábios produzindo assim a "abelhinha" SEM bocal, articulando com a silaba "toh", "tah" ou "tu".
- Posicionar o bocal no centro dos lábios de acordo com as figuras.
- Respirar profundamente pelos cantos da boca .
- Produzir a vibração dos lábios com bocal iniciando com a sílaba "toh", "tah" ou "tu".
- O "**buzzing**" (vibração dos lábios) deve ser centrado e compacto.

EXERCÍCIO: A

Faz o *scanner* com a câmara do teu *Smartphone* para ouvires a base do exercício.

Pratica a produção do som no teu instrumento seguindo as orientações do professor. Ele indicará o início e o final de cada execução.

1 – Faz o *buzzing* sem bocal
2 - Faz o *buzzing* com bocal
3 – Toca a nota Fá com o instrumento



NOTAS AGUDAS/ NOTAS GRAVES

Para tocar notas mais agudas: "Aperta" a embocadura e sopra o ar mais rapidamente com apoio no diafragma.

Para tocar notas mais graves: "Relaxa" a embocadura (não o suficiente para encher as bochechas) e sopra o ar mais devagar.

JOGOS E COMPETIÇÕES DE BOCAL COM OS COLEGAS!

– Vê quem consegue vibrar por mais tempo.
– Vê quem consegue manter o som mais constante.
– Sobe e desce como uma sirene com mais alcance.
– Cria ritmos familiares utilizando a língua enquanto vibras os lábios tocando o topo da boca, como quando dizes a letra 'T'.
– Vê quem consegue segurar um papel contra a parede por mais tempo enquanto sopras.

MONTAR O INSTRUMENTO







1. A Campânula fica à esquerda.
2. A Vara fica na mão direita.
3. Junta a campânula à vara através do conector.
4. Aperta o parafuso apoiando o trombone no chão.
5. Faz um 'V'. de 90º

COMO CONSERVAR O INSTRUMENTOS E ACESSÓRIOS

1 – Tira a água existente no instrumento antes, durante e depois das atividades;
2 - Lavar o bocal - parte externa e interna - usando a 'escova' ou pano adequado para a limpeza;
3 - Passar um lenço ou pano de flanela em toda a parte externa do instrumento antes de guardá-lo;
4 - Lubrificar as chaves, varas e tubos pelo menos uma vez por semana, sempre usando produtos apropriados para o trombone.

JUNTAR A BOCAL AO INSTRUMENTO

Coloca suavemente o bocal no tubo e gira SUAVEMENTE no sentido horário.

Nuna uses a força!!!

SE O BOCAL ESTIVER PRESO

NÃO Apertar!

NÃO usar o alicate!

NÃO Bater com um martelo!

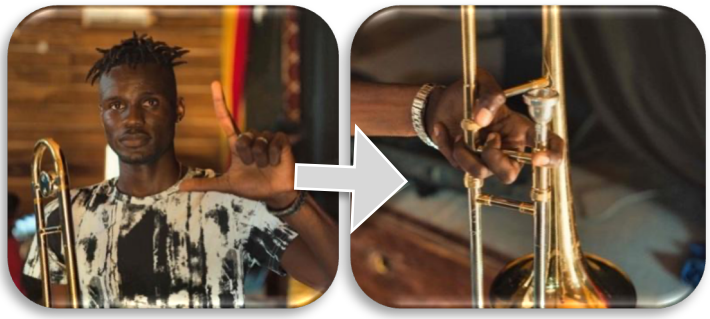
O que Fazer:
- Leva-o cuidadosamente ao luthier (reparador de instrumentos musicais) para consertar.
- O Luthier tem um "Mouthpiece Puller": uma ferramenta para tirar um bocal preso sem danificar o resto do instrumento.

QUANDO NÃO ESTÁ A TOCAR

- Mantém a vara bloqueada para que ela não caia.
- NUNCA te apoies no trombone.
- Mantém o trombone apoiado no chão, sem pressionar, quando não estiveres a tocar.
- Se te apoiares no instrumento, ou bateres com o instrumento em alguma superfície, o trombone poderá ficar danificado.



Como Segurar o instrumento- Mão Esquerda



- Faz uma 'arma' com a mão esquerda.
- Apoie o dedo indicador em cima do bocal.
- Coloca o polegar sobre o apoio ao lado da campânula.
- Coloque os outros dedos na barra de apoio.

Mão direita



- Polegar em cima.
- Os dedos indicador e médio ficam de baixo da barra
- NUNCA largar a vara. (se a vara cair, ficará danificada.)
- Desbloqueia a chave de segurança quando estiveres pronto para tocar.

CUIDADO COM A CHAVE DE SEGURANÇA!
MUITA ATENÇÃO AO DESTRAVAR A VARA!



As Posições

1ª A vara está fechada.

2ª A vara está um pouco mais à frente.

3ª Entre a 2ª posição e a campânula.

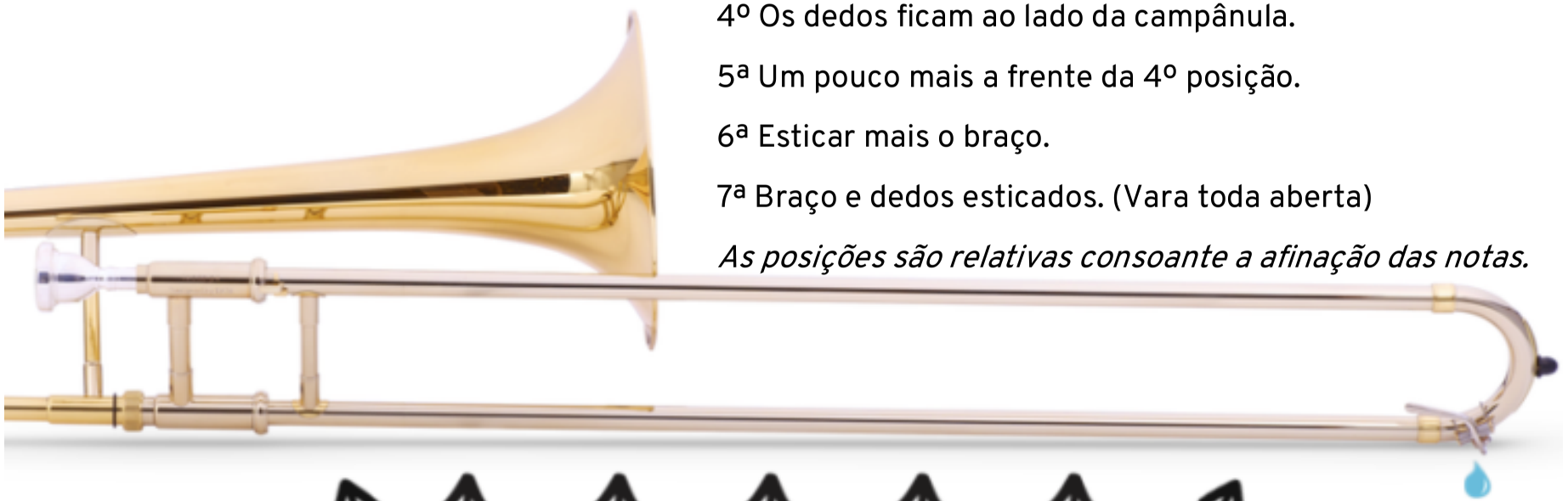
4º Os dedos ficam ao lado da campânula.

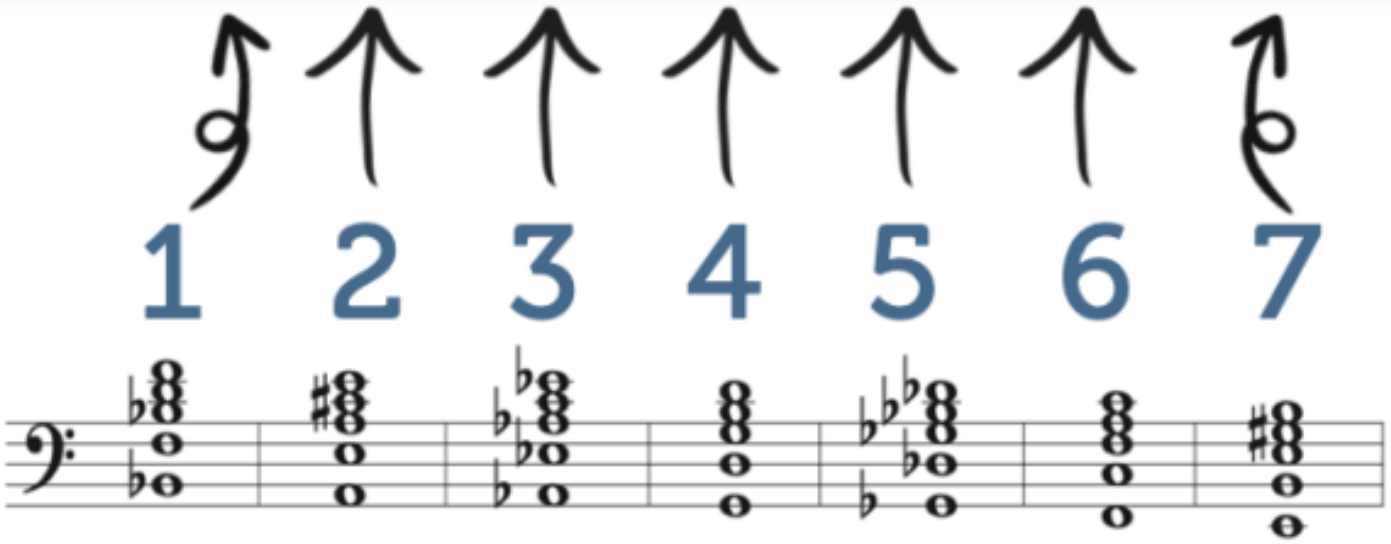
5ª Um pouco mais a frente da 4º posição.

6ª Esticar mais o braço.

7ª Braço e dedos esticados. (Vara toda aberta)

As posições são relativas consoante a afinação das notas.





Como Respirar

Deves abrir os lados da boca sem perder a posição no bocal.
A respiração deve ser feita de forma natural.



Vamos soprar

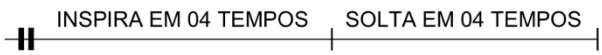
Todos sabem que é preciso respirar para viver, mas nós, músicos, que tocamos instrumentos de sopro, precisamos de um tipo especial de respiração adequada ao instrumento que executamos.
Aprende nesta atividade a forma adequada de respirar para tocar o nosso instrumento.

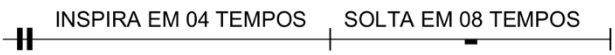
Exercício de respiração

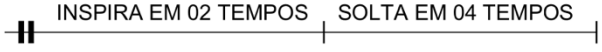
Realiza as atividades a seguir conforme orientação do professor.
(Utiliza a música de base para poderes seguir o tempo)

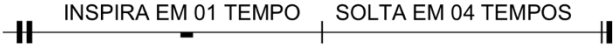
Faz o scanner com a câmara do teu Smartphone para ouvires a base do exercício.

Respira de forma constante e profunda









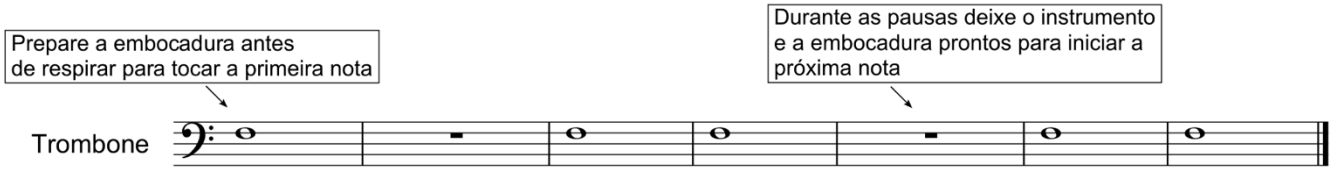
Preparação mental

Vamos praticar a execução do som e do silencio através da leitura da semibreve e da sua respetiva pausa.

Exercício de leitura

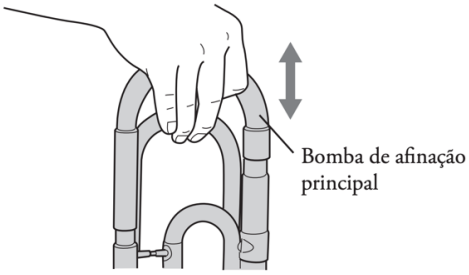
Toca os fragmentos a seguir com atenção. Respeita o 'som' e o 'silêncio'.

Faz o scanner com a câmara do teu Smartphone para ouvires a base do exercício.



Como afinar o Instrumento

1. Desliza a bomba principal de afinação para fora ou para dentro para afinar o instrumento.
2. Visto que as mudanças de temperatura podem afetar o instrumento, sopra um pouco de ar quente dentro do instrumento antes de afiná-lo.
3. Ajusta o comprimento da bomba de afinação principal até alcançar o comprimento desejado.



Exercício

Toca a Nota Sib na primeira posição e ajusta a bomba de afinação até o som estar afinado.

Podes também recorrer a um afinador!
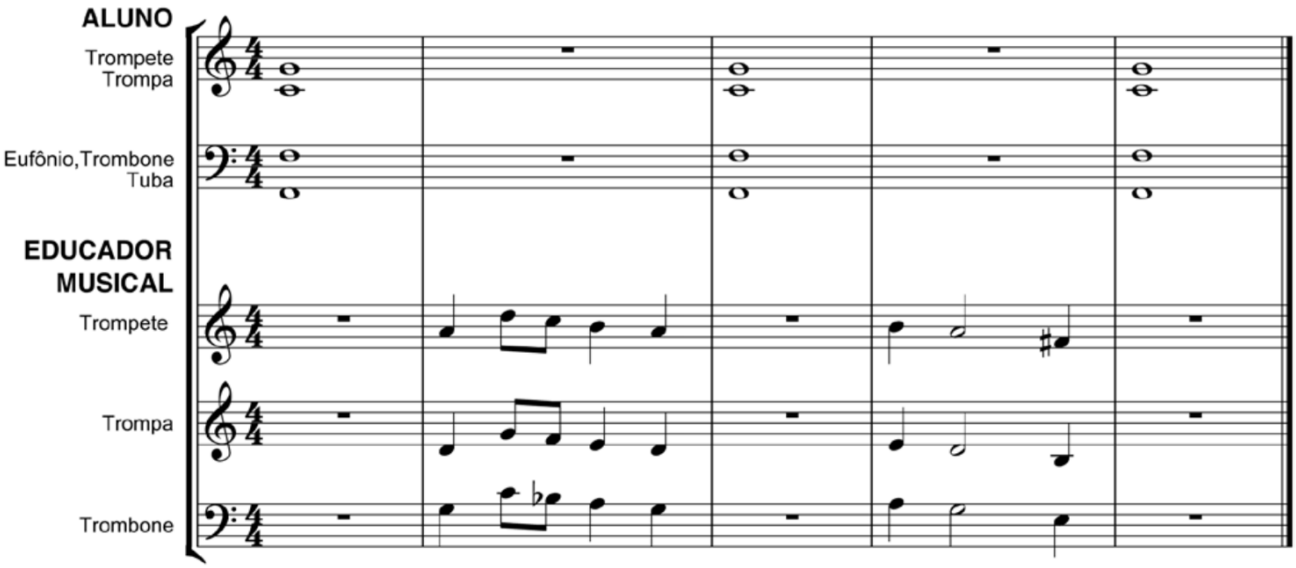
Faz o scanner com a câmara do teu Smartphone para ouvires a base de afinação.
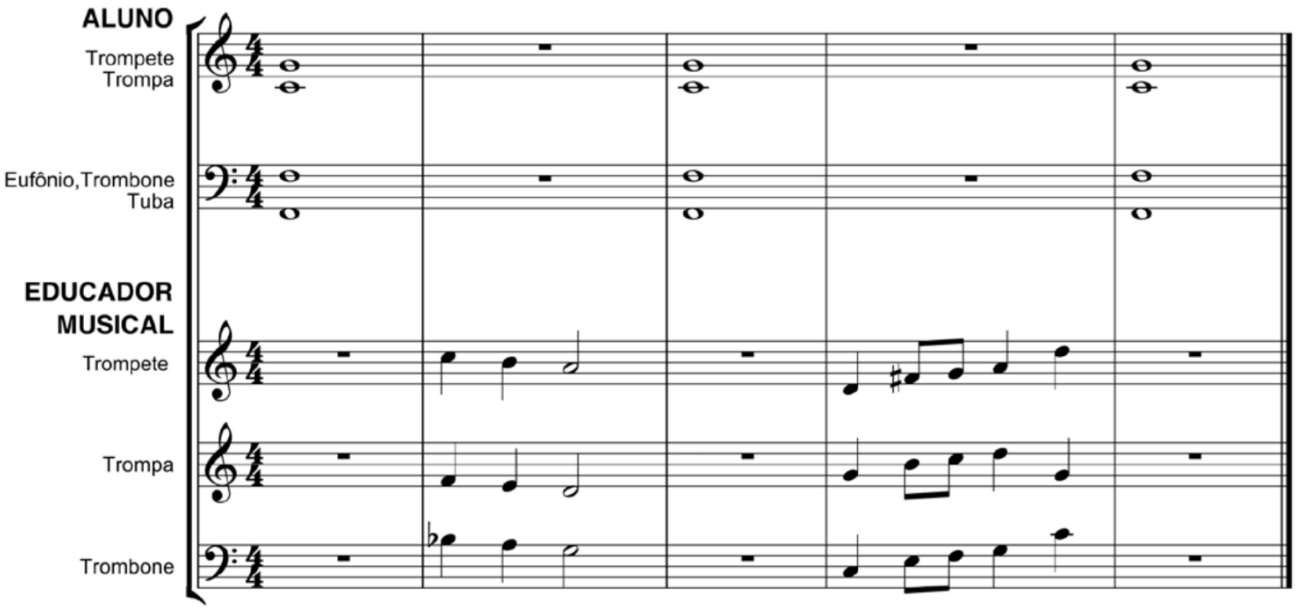
PRIMEIRA EXECUÇÃO

Os alunos executarão uma melodia acompanhada por um contracanto tocado pelo professor ou aluno avançado.

Explica aos alunos que eles irão tocar a primeira música em grupo e que utilizarão a primeira nota que aprenderam, devendo tocar apenas no momento indicado.

Faz um gesto muito claro no momento em que os alunos devem executar a nota desejada. Se o professor estiver a tocar, o gesto poderá ser feito com a campânula do seu instrumento.





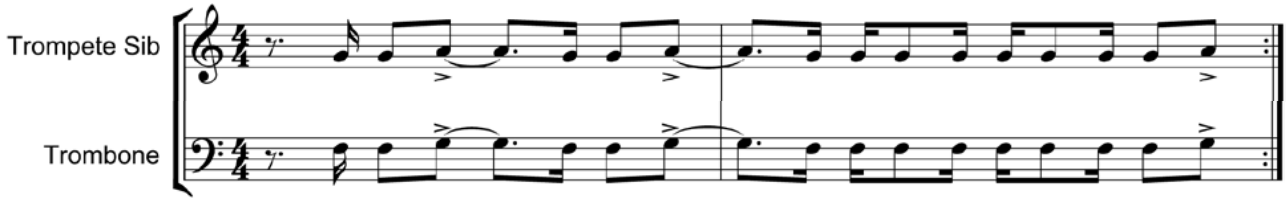
Tirar a água do instrumento



- Estás constantemente a soprar ar quente e húmido no teu trombone.
- O interior do trombone é fechado, e tem uma superfície semelhante ao vidro dos carros na época de chuvas. Se estiver muita humidade a água condensa e forma gotas na janela. A água então cai em direção às partes mais baixas do trombone, que é onde está a chave de água.
- À medida que o trombone se enche de água, precisas esvaziá-la.

Berimbau

Junta os alunos em círculo. Nesta atividade, o aluno imitará o professor e tentará tocar uma nova nota no instrumento. (Nota Sol no trombone, 4ª posição).
Toca a música Berimbau como no exemplo (não esquecer a barra de repetição):



Ouve a música original **Berimbau** de Vinícius de Moraes e Baden Powell.

Posições de Re, Do e Si Bemol

4ª Posição

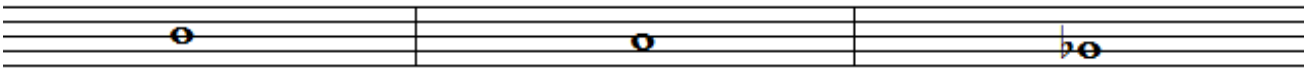


6ª Posição



1ª Posição



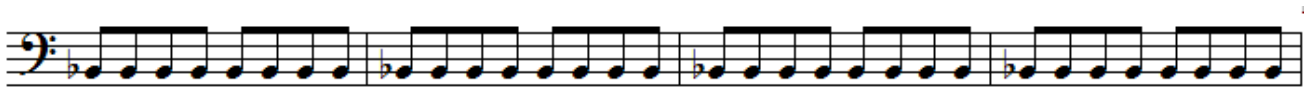


Ré ou D | Dó ou C | Síb ou Bb

Exercício E: Acidentes
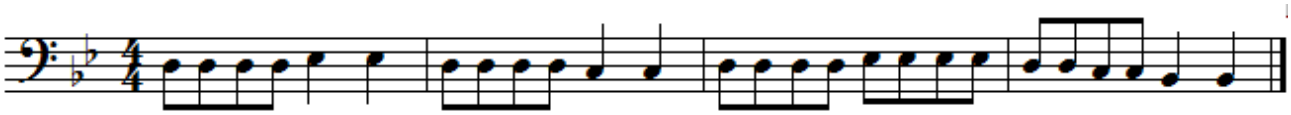
Os acidentes alteram as notas para mais grave meio tom (b) “bemol”, ou mais agudo meio tom (#) “sustenido”.

Toca:



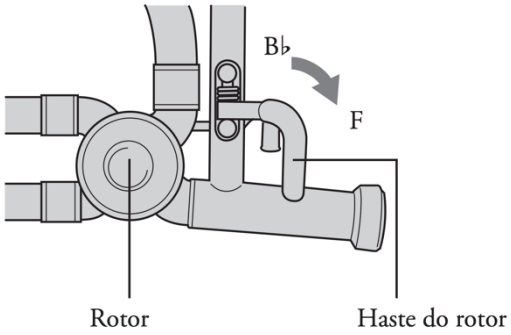
Às vezes, os acidentes aparecem no início da partitura. A isso se chama "Armação de Clave". Faz com que as notas representadas na armação de clave sejam bemóis ou sustenidos ao longo da partitura até alteração contrária (por exemplo, a utilização do bequadro).

Toca: (neste exemplo o Si e o Mi serão bemóis devido à armação de clave)

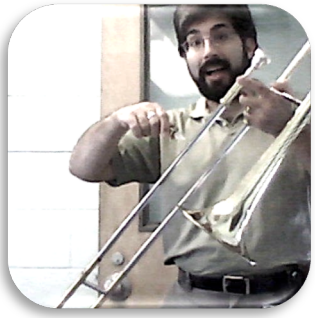


SOBRE O ROTOR TRANSPOSITOR

Nos trombones com um só rotor transpositor, o seu acionamento mudará o tom de Bb para F.



MANUTENÇÃO DAS VARAS



A vara pode começar a ficar presa com o uso. Coloca um pouco de óleo específico para trombone.

ATENÇÃO! NÃO COLOCAR ÓLEO DE PISTONS!

Faz tudo o que puderes para que a vara nunca caia no chão
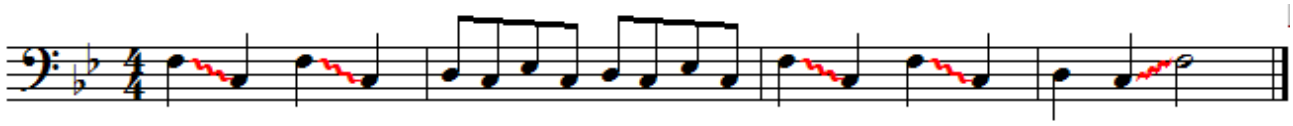




GLISSANDO

O glissando acontece quando deslizas a vara para fora e/ou para dentro enquanto tocas. Experimenta fazer um glissando com notas agudas, médias e graves.

EXERCÍCIO DE GLISSANDO

Toca a seguinte música utilizando o glissando (desliza da 1ª nota para as seguintes).

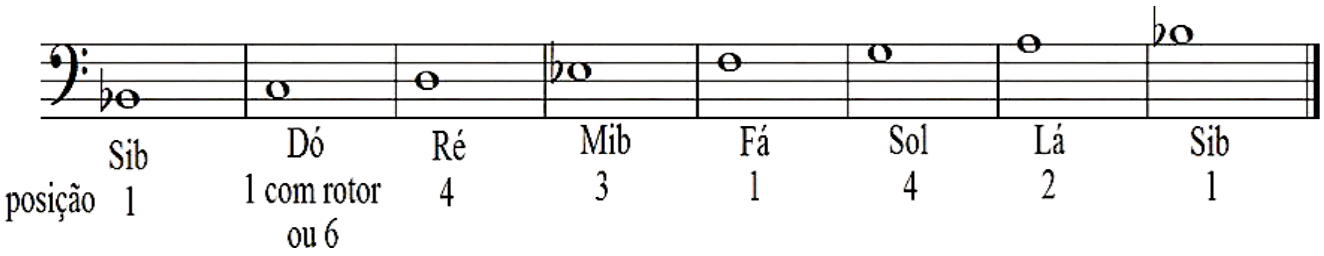
80 BPM *Allen T. Archie*

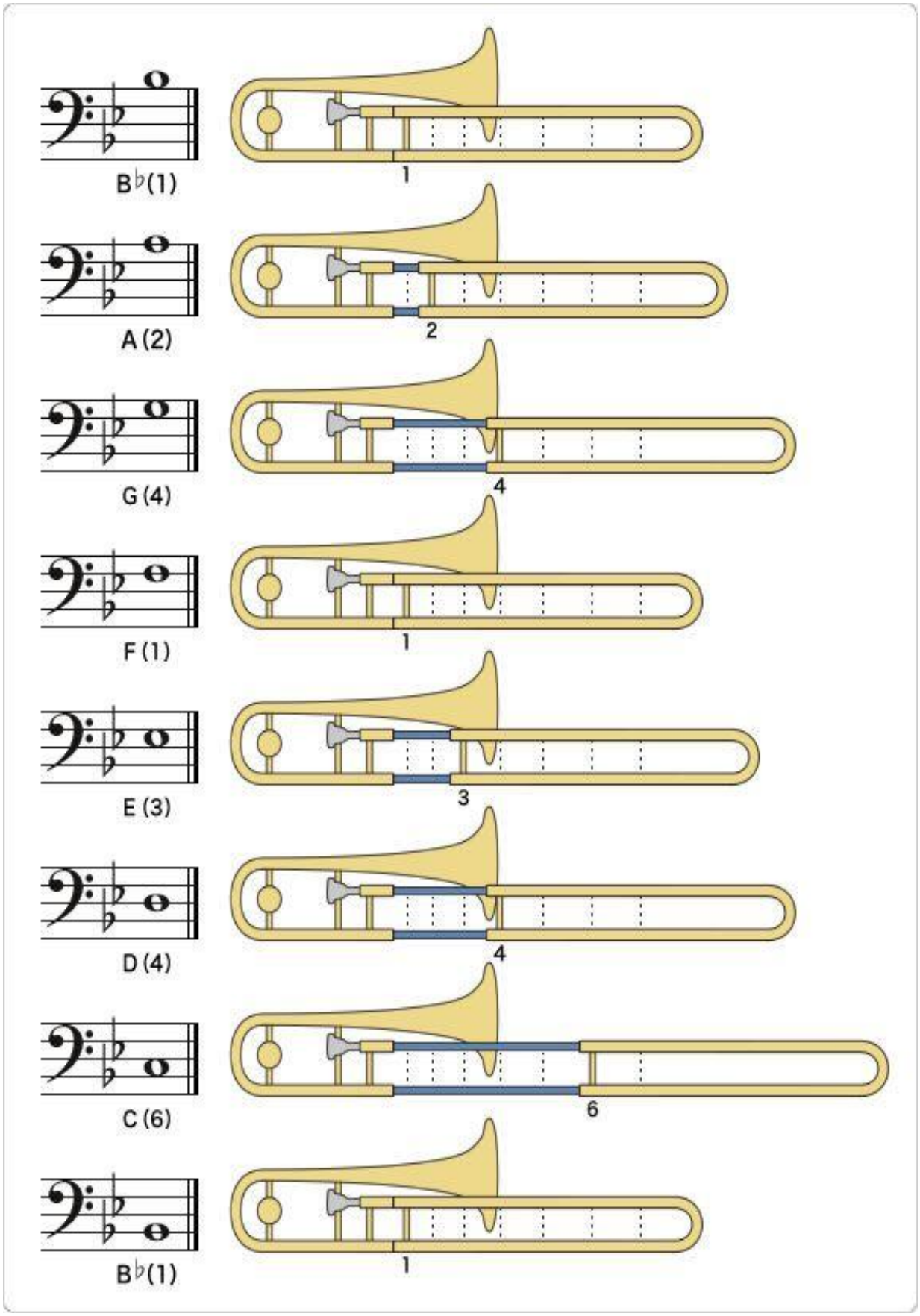


A ESCALA DE SI BEMOL MAIOR
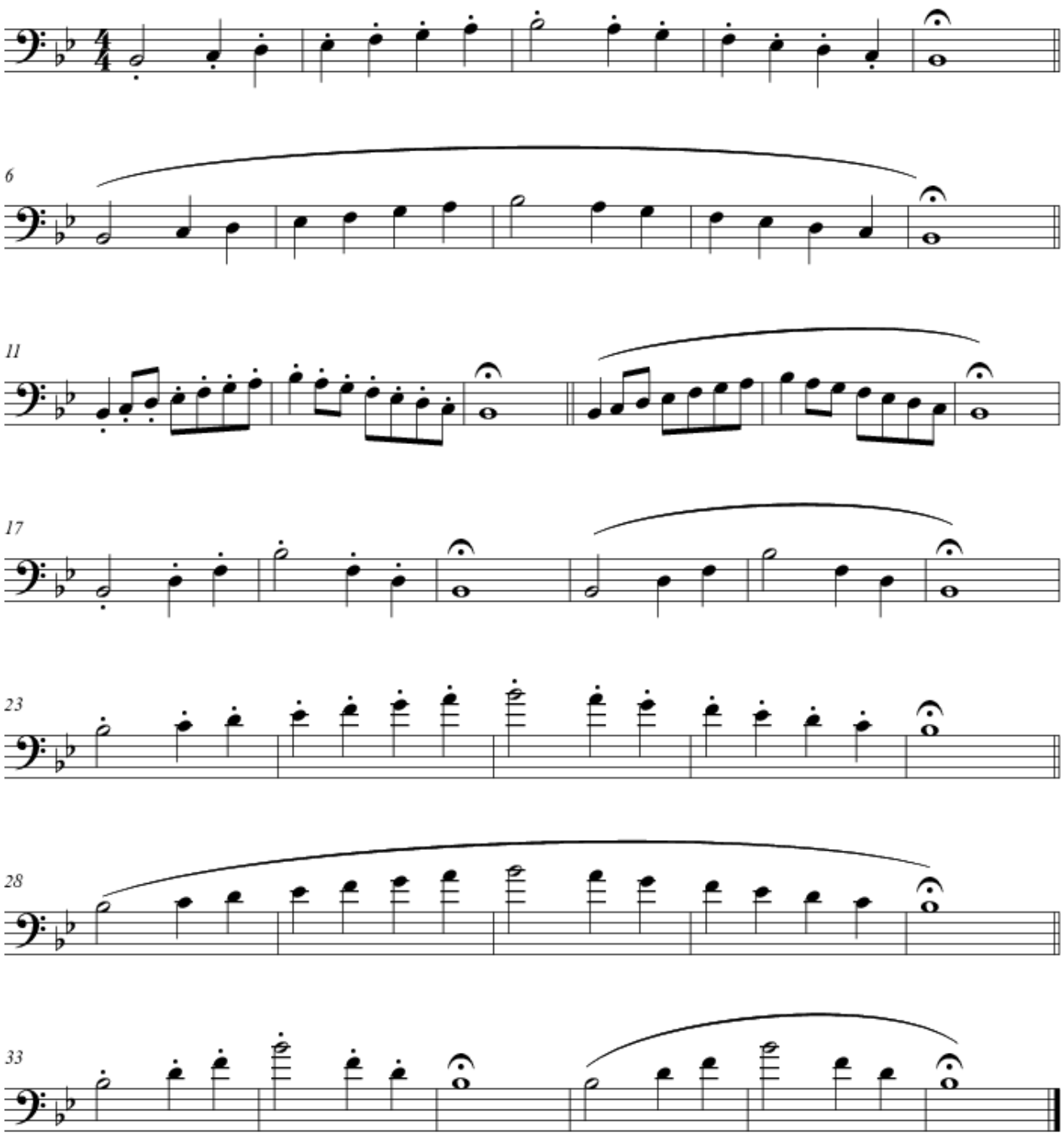
Agora vamos estudar a escala de SI BEMOL MAIOR. A palavra escala vem do latim e significa escada. Na música, uma escala é a sequência de notas tocadas seguidamente, por exemplo, Sib, Dó, Ré, Mib, Fá, Sol, Lá, Sib.

O professor deverá fazer estes exercícios em várias tonalidades.



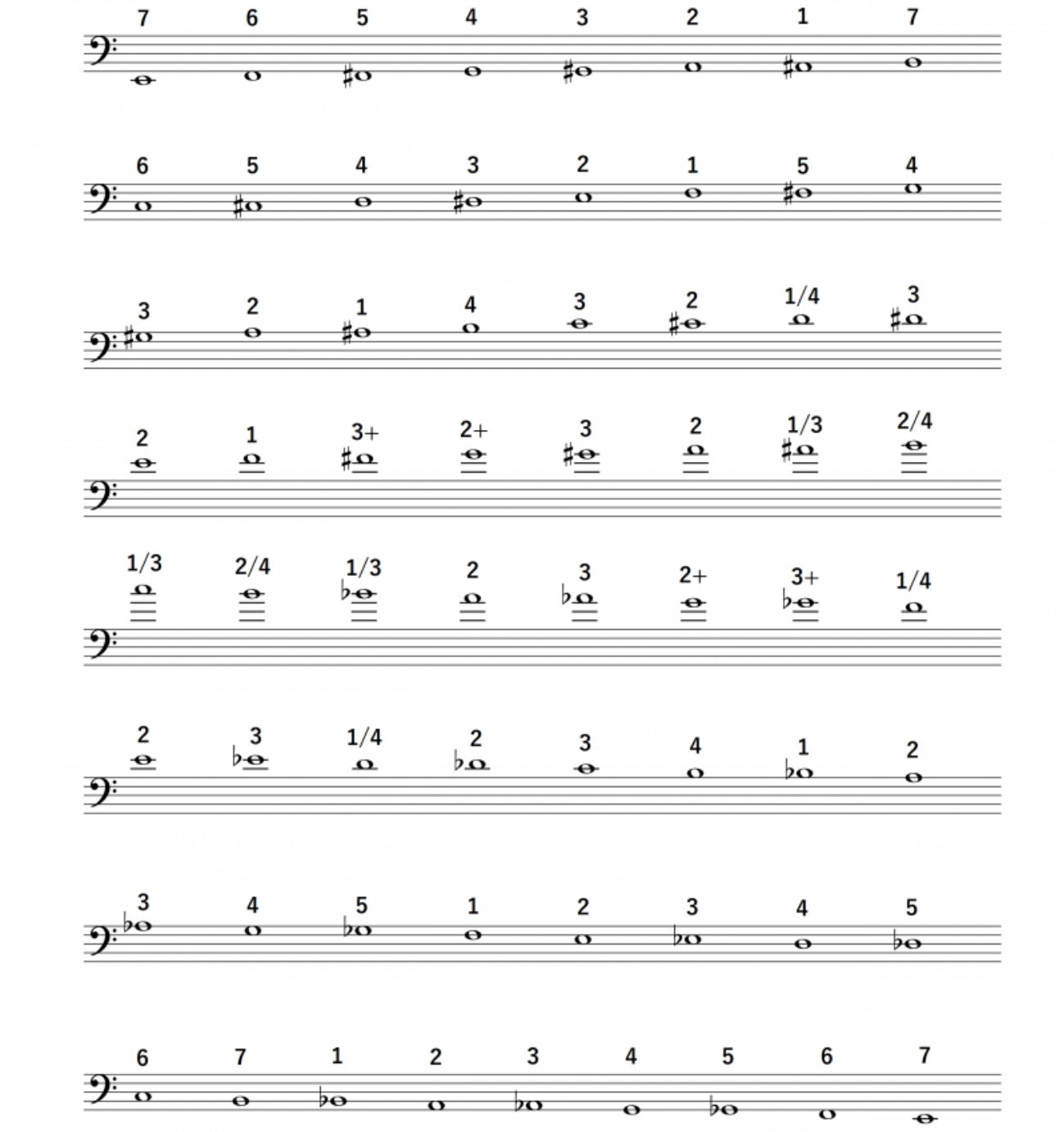

B♭(1)
1
A (2)
2
G (4)
4
F (1)
1
E (3)
3
D (4)
4
C (6)
6
B♭(1)
1

Exercícios com a escala de Si Bemol Maior



NOTAS LONGAS

- Toca notas longas em diferentes dinâmicas, focando-te na estabilidade do som e mantendo o controle do ar.
- Sustenta cada nota por 10-15 segundos, variando entre piano e forte.



Embocadura

A embocadura é crucial para a produção de um som claro e controlado.

Exercícios de Embocadura:

- **Flexibilidade:**
  - Toque intervalos como quintas e oitavas lentamente, focando na suavidade da transição entre notas.
  - Pratique glissandos suaves entre diferentes notas.
- **Estabilidade:**
  - Toque notas longas em várias dinâmicas para desenvolver a resistência dos músculos faciais.
  - Utilize exercícios de "lip slurs" (flexibilidade dos lábios) para melhorar a precisão e o controle.

Técnicas de Respiração

Uma boa técnica de respiração é fundamental para manter um som constante e poderoso.
Exercícios de Respiração:

- **Respiração Diafragmática:**
  - Pratique a respiração diafragmática, expandindo o abdómen ao inspirar e contraindo-o ao expirar.
  - Use exercícios de respiração controlada, como inspirar em 4 tempos e expirar em 8 tempos.
- **Controle do Ar:**
  - Toque notas longas em diferentes dinâmicas para controlar o fluxo de ar.
  - Pratique frases musicais longas sem respirar, aumentando gradualmente a duração.

Controle da Vara

O controle preciso da vara deslizante é essencial para tocar com afinação e ritmo precisos.
Exercícios de Vara Deslizante:

- **Padrões de Posição:**
  - Pratique mover a vara entre posições específicas rapidamente e com precisão.

- Use um metrónomo para praticar mudanças de posição em diferentes tempos.

- **Glissandos:**
  - Pratique glissandos entre diferentes notas para desenvolver a suavidade no movimento da vara.
  - Foco na uniformidade do som ao longo do movimento da vara.

Articulação

A articulação envolve o uso da língua para iniciar e separar notas.
Exercícios de Articulação:

- **Técnica de Língua:**
  - Pratique dizer "ta" ou "da" enquanto toca notas curtas e rápidas.
  - Varia a intensidade da articulação para obter diferentes efeitos sonoros (staccato, legato, marcato).
- **Articulação de Escalas:**
  - Toque escalas utilizando diferentes tipos de articulação.
  - Alterne entre staccato e legato para desenvolver flexibilidade na articulação.

Dinâmica

A dinâmica refere-se ao volume do som e é uma parte crucial da expressão musical.
Exercícios de Dinâmica:

- **Escalas Dinâmicas:**
  - Toque escalas começando em pianissimo (*pp*) e crescendo até fortissimo (*ff*), e vice-versa.
  - Pratique mudanças rápidas de dinâmica dentro de uma única frase musical.
- **Notas Longas:**
  - Toque notas longas com mudanças graduais de dinâmica, mantendo a qualidade do som.

Afinação

A afinação é crítica para tocar em conjunto e produzir um som harmonioso.
Exercícios de Afinação:

- **Notas Longas com Afinador:**
  - Toque notas longas enquanto verifica a afinação com um afinador.

- Ajuste a vara de afinação conforme necessário para manter a precisão.
- **Drones:**
  - Toque junto com um drone (nota sustentada) para treinar o ouvido e melhorar a afinação relativa.

Prática de Repertório

A prática de repertório é essencial para aplicar todas as técnicas aprendidas em um contexto musical.

- **Estudo de Peças:**
  - Pratique as peças do repertório abordado no projeto Rizoma, focando em seções específicas que apresentem desafios técnicos.
  - Divida as peças em partes menores e trabalhe em cada uma isoladamente antes de juntá-las.
- **Interpretação:**
  - Experimente diferentes interpretações de frases musicais, variando a dinâmica, articulação e expressão.
  - Toque para colegas ou professores e peça feedback sobre a interpretação.

Dominar a técnica instrumental do trombone requer prática consistente e focada. Ao integrar exercícios de aquecimento, desenvolvimento da embocadura, técnicas de respiração, controle da vara deslizante, articulação, dinâmica, afinação e prática de repertório na rotina diária, os trombonistas podem desenvolver uma base sólida para uma performance musical de alta qualidade.

Fundamentos Leitura Musical e Teoria

A leitura musical é uma competência essencial para qualquer músico, permitindo a interpretação correta de partituras e a execução precisa das notas, ritmos e expressões indicadas.

Elementos Básicos da Notação Musical

- **Pauta (Pentagrama):** Conjunto de cinco linhas e quatro espaços onde as notas são escritas.
- **Claves:** Símbolos no início da pauta que determinam a altura das notas. A clave de fá é a mais utilizada para o trombone.
- **Notas:** Representam os sons musicais. As suas posições na pauta indicam a altura.
- **Pausas:** Símbolos que indicam silêncios na música, com diferentes durações.
- **Valores das Notas:** Indicam a duração dos sons (semibreve, mínima, semínima, colcheia, semicolcheia, etc.).
- **Compasso:** Divisões regulares do tempo musical, indicado por barras de compasso e pelo indicador de compasso (ex: 4/4, 3/4).

Exercícios de Leitura

- **Leitura à Primeira Vista:**
    - Pratique ler partituras simples à primeira vista, focando-se na precisão das notas e dos ritmos.
    - Comece com peças de dificuldade progressiva para desenvolver a fluência.
- **Reconhecimento de Padrões:**
    - Identifique e pratique padrões comuns de notas e ritmos em diferentes peças.
    - Use exercícios de flashcards para treinar a identificação rápida de notas e valores.

Ritmo e Métrica

A compreensão rítmica e métrica é crucial para a execução musical precisa e coesa.
Elementos Rítmicos:

- **Tempos e Subdivisões:** Compreender como os tempos são subdivididos em colcheias, semicolcheias, etc.
- **Acentuação e Compasso:** Identificar os tempos fortes e fracos dentro de um compasso.
- **Síncope e Contratempo:** Reconhecer e praticar padrões rítmicos deslocados.

Exercícios de Ritmo

- **Clapping (Palmas):**
  - Bata palmas seguindo diferentes padrões rítmicos, começando com ritmos simples e avançando para ritmos mais complexos.
  - Use um metrónomo para manter a precisão temporal.
- **Dictado Rítmico:**
  - Ouça excertos rítmicos e transcreva-os, focando-se na precisão do ritmo.
  - Pratique com diferentes compasso e tempos.

Teoria Musical

A teoria musical fornece as bases para a compreensão profunda da estrutura musical e das técnicas composicionais.
Conceitos Básicos:

- **Escalas e Tons:**
  - Estude as escalas maiores e menores, compreendendo a formação e o uso dos intervalos.
  - Pratique a execução de escalas no trombone, tanto ascendentes quanto descendentes.
- **Acordes e Arpejos:**
  - Aprenda a formação dos acordes maiores, menores, aumentados e diminutos.
  - Pratique tocar arpejos no trombone, começando lentamente e aumentando a velocidade gradualmente.
- **Progressões Harmónicas:**
  - Estude as progressões harmónicas comuns, como a cadência perfeita (V-I) e as progressões de ii-V-I.
  - Pratique tocar progressões harmónicas no trombone, utilizando diferentes inversões de acordes.

Exercícios de Teoria:

- **Identificação de Intervalos:**
  - Treine a identificação auditiva e visual de intervalos, tanto na pauta quanto no instrumento.
  - Use programas de treino auditivo para reforçar a habilidade de identificar intervalos.
- **Análise Harmónica:**
  - Analise peças musicais, identificando escalas, acordes e progressões harmónicas.

- Compare diferentes interpretações de progressões harmónicas em peças de repertório.

Aplicação Prática

A aplicação prática das habilidades de leitura musical e teoria é fundamental para uma performance musical de sucesso.

Prática com Partituras do Repertório Rizoma

- **Estudo de Partituras:**
  - Pratique as partituras específicas do repertório Rizoma, como "Hino à Alegria" e "Ndorinha", focando-se na precisão rítmica e melódica.
  - Divida as peças em secções menores e estude cada secção detalhadamente antes de juntá-las.

- **Ensaios em Conjunto:**
  - Participe de ensaios em conjunto, aplicando as capacidades de leitura e teoria em um contexto colaborativo.
  - Preste atenção às direções do maestro e aos sinais visuais dos colegas músicos.

Revisão e Consolidação

A revisão regular e a consolidação das habilidades adquiridas são essenciais para o progresso contínuo.

Rotinas de Revisão:

- **Revisão Semanal:**
  - Reserve tempo semanalmente para revisar escalas, arpejos, e exercícios rítmicos.
  - Faça uma revisão das peças do repertório, focando-se em áreas que necessitam de melhoria.
- **Autoavaliação:**
  - Grave as suas sessões de prática e ensaios, ouvindo as gravações para identificar pontos fortes e áreas de melhoria.
  - Peça feedback a colegas e professores para obter uma perspectiva externa.

Conclusão

Dominar a leitura musical e a teoria é essencial para qualquer trombonista que aspire a tocar com precisão e expressão. Ao integrar os fundamentos da leitura musical, ritmo, teoria musical e aplicação prática na rotina diária, os músicos podem desenvolver uma base sólida para uma performance de alta qualidade, contribuindo para o sucesso das orquestras Rizoma.

Repertório

O repertório desempenha um papel crucial no desenvolvimento musical dos alunos do projeto Rizoma, proporcionando uma variedade de peças que não apenas desafiam tecnicamente, mas também inspiram artisticamente. O repertório é cuidadosamente selecionado para refletir tanto a tradição musical local quanto influências contemporâneas, garantindo uma experiência musical rica e diversificada.

Seleção do Repertório

Critérios de Seleção:

- **Diversidade Musical:** Incluir peças que representem diferentes estilos e épocas, promovendo uma compreensão abrangente da música.
- **Relevância Cultural:** Escolher peças que tenham significado cultural para as comunidades de São Tomé e Príncipe e Guiné-Bissau.
- **Desenvolvimento Técnico:** Selecionar peças que ajudem a desenvolver habilidades técnicas específicas no trombone, como articulação, controle do fôlego e precisão rítmica.
- **Interesse Artístico:** Incluir peças que sejam inspiradoras e motivadoras para os alunos, incentivando o engajamento e a paixão pela música.

Repertório Principal do Projeto Rizoma

O repertório principal do projeto Rizoma inclui uma mistura de música tradicional e arranjos contemporâneos que refletem a riqueza cultural dos países envolvidos. Abaixo estão algumas das peças que compõem o repertório, incluindo as partituras fornecidas anteriormente:

São Tomé e Príncipe

1. **Afro Blue**
    - Uma peça influente no jazz, que introduz elementos de ritmo e harmonia complexos.
2. **Hino à Alegria**
    - Adaptação da famosa melodia de Beethoven, proporcionando uma oportunidade para trabalhar a articulação e a dinâmica.
3. **Vem a Rizoma** (aprender a sonhar)
    - Uma peça original que encapsula o espírito do projeto Rizoma.
4. **Djâ Mina Piquina**
    - Música tradicional de São Tomé e Príncipe, rica em melodia e ritmo.
5. **Pão com Safu**
    - Outra peça tradicional que oferece uma oportunidade de explorar ritmos locais.
6. **Budo**
    - Uma composição contemporânea que desafia tecnicamente os alunos.
7. **Mecê + Temperamento** (com Guilherme)
    - Peça colaborativa com um músico local, incorporando influências modernas.
8. **Ana** (Original Rizoma)
    - Composição original do projeto Rizoma, refletindo a visão e os valores do projeto.
9. **Codo Donçom** (com Vanessa)
    - Música colaborativa com artistas locais.
10. **Puita Cuá Tela**
    - Peça tradicional com arranjos modernos.
11. **A Nossa Vez**
    - Música inspiradora que motiva os alunos a se superarem.
12. **Aninha**
    - Peça tradicional para prática de melodia e harmonia.

Guiné-Bissau

1. **Afro Blue**
    - Inclusão também no repertório da Guiné-Bissau, pela sua importância no jazz.
2. **Hino à Alegria**
    - Versão adaptada para a realidade musical local.
3. **Na Nossa Escola**
    - Peça que reflete o ambiente escolar e comunitário.
4. **Dê Oho**
    - Música tradicional de Guiné-Bissau.
5. **Baga Baga** - Salsa
    - Introduz elementos de salsa, enriquecendo a diversidade rítmica.
6. **Paulo Nanki**
    - Peça tradicional com importância cultural.
7. **Si Bu Sta Dianti na Luta**
    - Música de resistência e luta, com forte carga emocional.
8. **Ndorinha**
    - Peça rítmica, melódica e harmônica.
9. **Mindjer de Pano Preto**
    - Música tradicional que aborda temas sociais.
10. **Tiu Bernal**
    - Peça de importância cultural na Guiné-Bissau.
11. **Djiu di Galinha**
    - Música divertida e rítmica.
12. **Amor Só Amor**
    - Peça que fala sobre amor e relações humanas.

13. **Hino Bantaba**
    - Composição original do projeto Rizoma, refletindo a visão e os valores do projeto.

Implementação do Repertório nas Aulas

Métodos de Ensino:

- **Divisão em Seções:** Dividir as peças em seções menores e abordar cada seção individualmente antes de integrá-las.
- **Ensaios de Conjunto:** Realizar ensaios em grupo para desenvolver a coesão entre os músicos e praticar a performance coletiva.
- **Técnicas de Repetição:** Usar técnicas de repetição para reforçar a memória musical e a precisão técnica.
- **Contextualização Cultural:** Explicar o contexto cultural e histórico das peças para aumentar a compreensão e a conexão emocional dos alunos com o repertório.

Exercícios Práticos:

- **Escalas e Arpejos:** Praticar escalas e arpejos relacionados às tonalidades das peças do repertório.
- **Exercícios de Articulação:** Focar na articulação específica requerida por cada peça, usando exercícios de longa duração, estacato e legato.
- **Ritmos e Padrões:** Trabalhar ritmos e padrões rítmicos presentes nas peças, usando percussão corporal e clapping.

Avaliação e Feedback

Critérios de Avaliação:

- **Precisão Técnica:** Avaliar a precisão na execução das notas, ritmos e articulações.
- **Expressão Musical:** Observar a expressividade e a interpretação pessoal dos alunos.
- **Coesão de Grupo:** Avaliar a capacidade dos alunos de tocar em conjunto, mantendo a coesão e a harmonia.
- **Compreensão Cultural:** Verificar a compreensão do contexto cultural das peças e a sua aplicação na performance.

Processo de Feedback:

- **Feedback Imediato:** Oferecer feedback imediato durante e após os ensaios, destacando pontos fortes e áreas de melhoria.
- **Sessões de Revisão:** Realizar sessões de revisão regulares para monitorar o progresso e ajustar as abordagens de ensino conforme necessário.
- **Autoavaliação:** Incentivar os alunos a gravarem e ouvirem as suas próprias performances para autoavaliação e reflexão.

O repertório do projeto Rizoma é uma ferramenta vital para o desenvolvimento técnico, artístico e cultural dos alunos. Através de uma seleção cuidadosa e de uma abordagem pedagógica estruturada, os alunos são desafiados e inspirados a alcançar um alto nível de desempenho musical, enquanto fortalecem a sua identidade cultural e comunitária.

Estratégias de Estudo

Para garantir um progresso consistente e eficaz na aprendizagem do trombone, é fundamental adoptar estratégias de estudo bem estruturadas e adaptadas às necessidades individuais dos alunos. Aqui estão algumas estratégias de estudo recomendadas para os alunos do projeto Rizoma:

1. Planeamento e Organização

Estabelecimento de Metas:

- **Curto Prazo:** Definir metas diárias e semanais, como dominar uma escala específica ou melhorar a articulação numa peça.
- **Médio Prazo:** Estabelecer metas mensais, como preparar uma peça para uma apresentação ou melhorar a técnica de respiração.
- **Longo Prazo:** Ter objectivos anuais, como participar num concerto ou alcançar um determinado nível de proficiência.

Cronograma de Prática:

- **Tempo Consistente:** Dedicar um tempo específico todos os dias para a prática do trombone, garantindo que o estudo seja uma parte regular da rotina.
- **Sessões Divididas:** Dividir o tempo de prática em sessões focadas em diferentes aspectos, como técnica, repertório, leitura de partituras e improvisação.

2. Técnicas de Prática

Aquecimento:

- **Exercícios de Respiração:** Começar com exercícios de respiração para preparar os pulmões e o diafragma.
- **Exercícios de Bocal:** Fazer exercícios no bocal para aquecer os lábios e preparar a embocadura.
- **Escalas e Arpejos:** Praticar escalas e arpejos para aquecer os dedos e melhorar a agilidade.

Prática Técnica:

- **Notas Longas:** Trabalhar em notas longas para melhorar a sustentação e a qualidade do som.

- **Flexibilidade:** Fazer exercícios de flexibilidade para desenvolver a capacidade de mover-se suavemente entre diferentes notas.
- **Articulação:** Praticar diferentes tipos de articulação (staccato, legato, marcato) para melhorar a clareza e a precisão das notas.

Prática de Repertório:

- **Divisão de Secções:** Dividir as peças em secções mais pequenas e trabalhar cada uma individualmente antes de juntá-las.
- **Prática Lenta:** Tocar as passagens difíceis num tempo lento antes de acelerar gradualmente até ao tempo indicado.
- **Repetição Focada:** Repetir passagens específicas várias vezes, concentrando-se em corrigir erros e aperfeiçoar a execução.

3. Desenvolvimento Musical

Leitura de Partituras:

- **Solfégio:** Praticar a leitura das notas em voz alta para melhorar a fluência na leitura de partituras.
- **Leitura à Primeira Vista:** Desafiar-se a ler novas partituras à primeira vista para desenvolver habilidades de leitura rápida e precisa.
- **Análise de Partituras:** Analisar a estrutura das peças, identificando padrões rítmicos, melódicos e harmónicos.

Improvisação:

- **Padrões Melódicos:** Trabalhar em padrões melódicos simples para desenvolver a criatividade e a fluência na improvisação.
- **Progressões Harmónicas:** Praticar a improvisação sobre progressões harmónicas comuns para melhorar a capacidade de criar melodias coesas.
- **Exploração Livre:** Dedicar tempo para improvisar livremente, experimentando diferentes sons e estilos.

4. Técnicas de Memorização

Divisão de Trechos:

- **Secções Pequenas:** Memorizar a peça em secções pequenas e praticar cada secção individualmente.

- **Repetição:** Repetir as secções memorizadas várias vezes para consolidar a memória muscular e auditiva.
- **Reconstrução:** Praticar a reconstrução da peça, começando do meio ou de uma secção específica, para reforçar a memorização.

Associação Visual e Auditiva:

- **Notação Mental:** Visualizar a partitura na mente enquanto toca para reforçar a memorização visual.
- **Audição Activa:** Escutar gravações da peça enquanto acompanha a partitura para fortalecer a memória auditiva.

5. Avaliação e Feedback

Autoavaliação:

- **Gravações:** Gravar as sessões de prática e ouvir criticamente para identificar áreas de melhoria.
- **Reflexão:** Manter um diário de prática, anotando o progresso, dificuldades encontradas e estratégias para superá-las.

Feedback de Professores:

- **Aulas Regulares:** Participar em aulas regulares com professores para receber orientação e feedback especializado.
- **Correção de Erros:** Trabalhar nas correções sugeridas pelos professores para melhorar continuamente.

As estratégias de estudo detalhadas são essenciais para o desenvolvimento eficaz e consistente na aprendizagem do trombone. Adoptar uma abordagem estruturada e focada não só melhora as habilidades técnicas e musicais, mas também promove a disciplina, a autoconfiança e a paixão pela música. No projeto Rizoma, estas estratégias são integradas ao modelo pedagógico, garantindo que os alunos recebam uma educação musical abrangente e enriquecedora.

Como preparar uma Aula de Trombone

Preparar uma aula de trombone exige uma abordagem cuidadosa e estruturada para garantir que os alunos recebam uma formação musical de qualidade. A preparação envolve a definição de objetivos claros, a seleção de material didático apropriado, a organização do conteúdo da aula e a criação de um ambiente de aprendizagem estimulante. A seguir, apresentamos um guia passo a passo para a preparação de uma aula de trombone, adequado ao contexto das orquestras Rizoma.

1. Definição de Objetivos da Aula

Objetivos Gerais:

- Desenvolver as competências técnicas e musicais dos alunos.
- Promover a compreensão teórica e prática da música.
- Incentivar a expressividade e a criatividade musical.

Objetivos Específicos:

- Aperfeiçoar a embocadura e a técnica de respiração.
- Melhorar a precisão na leitura de partituras.
- Trabalhar a afinação e o controle do som.
- Ensaiar peças específicas do repertório.

2. Planeamento da Estrutura da Aula

Introdução (5-10 minutos):

- Boas-vindas e breve revisão da aula anterior.
- Apresentação dos objetivos da aula do dia.
- Exercícios de aquecimento (respiração, embocadura, e alongamento dos músculos faciais).

Desenvolvimento (30-40 minutos):

- **Técnica Instrumental:**
  - Exercícios de escalas e arpejos.
  - Estudo de posições e transições entre notas.
  - Prática de exercícios rítmicos.

- **Leitura de Partituras:**
    - Análise e leitura de novas partituras.
    - Prática de leitura à primeira vista.
    - Correção de erros comuns na leitura.
- **Repertório:**
    - Ensaiar peças selecionadas do repertório, como "Hino à Alegria", "Ndorinha", "Tiu Bernal", entre outras.
    - Foco em seções específicas que apresentam mais desafios.
    - Trabalhar a interpretação e a expressividade musical.

Conclusão (10-15 minutos):

- Recapitulação dos pontos principais abordados na aula.
- Discussão sobre o progresso e dificuldades encontradas.
- Definição de tarefas para a prática individual durante a semana.
- Sessão de perguntas e respostas.

3. Seleção e Preparação do Material Didático

Partituras:

- Selecionar partituras adequadas ao nível dos alunos.
- Garantir que todos os alunos tenham acesso às partituras antes da aula.

Exercícios Técnicos:

- Preparar uma lista de exercícios técnicos focados em áreas específicas (escalas, arpejos, articulação, etc.).
- Utilizar materiais de apoio com Escalas, Flexibilidade, Exercícios técnicos.

Recursos Adicionais:

- Utilizar gravações de referência para ajudar os alunos a entenderem como as peças devem soar.
- Disponibilizar vídeos demonstrativos de técnicas específicas.

4. Ambiente de Aprendizagem

Organização do Espaço:

- Assegurar que o local da aula esteja bem iluminado e ventilado.
- Dispor as cadeiras e estantes de partituras de maneira que todos os alunos possam ver e ouvir o professor claramente.

Ferramentas e Equipamentos:

- Verificar se todos os instrumentos estão em boas condições e afinados.
- Garantir que há material de escrita (lápis, borrachas) disponível para anotações nas partituras.

5. Avaliação e Feedback

Avaliação Contínua:

- Observar o desempenho dos alunos durante a aula e fornecer feedback imediato.
- Tomar nota das áreas que necessitam de mais atenção em aulas futuras.

Feedback Construtivo:

- Elogiar os progressos e conquistas dos alunos.
- Fornecer orientações específicas sobre como melhorar os pontos fracos.

Preparar uma aula de trombone de forma eficaz envolve uma combinação de planeamento detalhado, seleção cuidadosa de materiais, criação de um ambiente propício à aprendizagem e fornecimento de feedback contínuo. Esta abordagem assegura que os alunos não só desenvolvem as suas capacidades técnicas e musicais, mas também se sentem motivados e envolvidos no processo de aprendizagem. No contexto do projeto Rizoma, esta preparação minuciosa é essencial para alcançar os objetivos pedagógicos e sociais do projeto.

Educação Musical e Comunitária

No âmbito do projeto Rizoma, a educação musical é vista não apenas como um meio de desenvolvimento artístico individual, mas também como uma ferramenta poderosa para a coesão social e o fortalecimento comunitário.
A música tem o potencial de transformar vidas, promover a inclusão social e construir pontes entre diferentes grupos sociais e culturais.
A seguir, detalhamos como a educação musical e a abordagem comunitária são integradas no projeto Rizoma.

1. Papel da Educação Musical na Comunidade

Inclusão Social:
A educação musical no projeto Rizoma visa incluir crianças e jovens de todas as origens socioeconómicas, proporcionando-lhes acesso a uma formação artística de qualidade. A música serve como um veículo para a inclusão, permitindo que todos os participantes se sintam valorizados e parte de uma comunidade maior.

Desenvolvimento Pessoal:
Através da aprendizagem do trombone e de outros instrumentos, os alunos desenvolvem não só competências musicais, mas também competências essenciais como disciplina, trabalho em equipa, resiliência e auto-estima. Estas competências são transferíveis para outras áreas da vida, contribuindo para o desenvolvimento pessoal e académico dos alunos.

Coesão Comunitária:
As actividades musicais colectivas, como ensaios de orquestra e concertos, promovem a coesão comunitária. Os participantes aprendem a trabalhar juntos, respeitar as diferenças e apreciar a diversidade cultural. As apresentações públicas permitem que a comunidade celebre os talentos dos seus membros e fortaleça os laços sociais.

2. Abordagem Pedagógica Comunitária

Formação de Professores Locais:
Uma componente crucial do projeto Rizoma é a formação de professores locais. Estes professores têm recebido formação contínua dos peritos da AOSJSP (Orquestra Geração), que partilham metodologias pedagógicas eficazes e adaptadas ao contexto local. Os professores locais tornam-se agentes de mudança, capacitados para multiplicar o impacto do projeto nas suas comunidades.

Parcerias com Organizações Locais:

O projeto Rizoma estabelece parcerias estratégicas com instituições locais, como é o caso da Fundação da Criança e da Juventude em São Tomé e Príncipe e da Associação Bantaba em Guiné-Bissau. Estas parcerias são fundamentais para a implementação das actividades e para garantir a sustentabilidade do projeto a longo prazo.

Actividades Comunitárias:
Para além das aulas de música, o projeto organiza eventos comunitários, como concertos, workshops e festivais, que envolvem não só os alunos, mas também as suas famílias e a comunidade em geral. Estas actividades reforçam o papel da música como um elemento integrador e celebratório da cultura local.

3. Impacto Social e Cultural

Fortalecimento da Identidade Cultural:
Através do repertório selecionado, que inclui músicas tradicionais e contemporâneas de São Tomé e Príncipe e Guiné-Bissau, o projeto Rizoma ajuda a preservar e promover a identidade cultural local. Os alunos têm a oportunidade de explorar as suas raízes culturais e expressar-se através da música.

Empoderamento dos Jovens:
Ao proporcionar uma plataforma para a expressão artística, o projeto Rizoma empodera os jovens, dando-lhes voz e visibilidade. Os alunos ganham confiança e orgulho nas suas capacidades, o que se reflete positivamente nas suas interacções sociais e no desempenho escolar.

Transformação Social:
A música é utilizada como uma ferramenta de transformação social, promovendo valores de respeito, cooperação e solidariedade. O envolvimento dos jovens em actividades musicais estruturadas contribui para a redução do absentismo escolar e para a prevenção de comportamentos de risco.

Conclusão:
A educação musical e a abordagem comunitária do projeto Rizoma são pilares fundamentais para o sucesso e a sustentabilidade do projeto. Ao integrar a música na vida comunitária e ao capacitar os jovens e os professores locais, o projeto Rizoma não só promove a excelência musical, mas também contribui para o desenvolvimento social e cultural das comunidades de São Tomé e Príncipe e Guiné-Bissau. Esta abordagem holística assegura que a música seja uma força positiva de mudança, unindo as pessoas e criando um futuro melhor para todos.

DICAS PARA OS PROFESSORES

PROFESSOR/A,

Quando um aluno está aborrecido, distraído ou a conversar durante uma aula/ensaio, o professor deve questionar o seu próprio método antes de repreender o aluno.

- Será que estou a ensinar algo fácil de mais e o aluno está aborrecido?
- Será que estou a ensinar algo difícil de mais e o aluno não está a conseguir acompanhar?
- Será que estou há muito tempo no mesmo assunto e o aluno ficou cansado?
- Será que o aluno percebe a importância do que estou a ensinar?
- O aluno está motivado para se empenhar?





DICAS A NÃO ESQUECER

1. **Planear bem a aula**

É essencial para manter os alunos envolvidos e facilitar o alcance dos objetivos. Inclui atividades variadas na mesma aula.

2. **Conhece os Teus Alunos**

Dedica tempo a perceber as necessidades e pontos fortes de cada aluno, para que possas adaptar o ensino e ajudá-los a atingir o seu potencial.

3. **Define expectativas Claras e objetivas**

Comunica as regras e objetivos desde o início para criar um ambiente de respeito e produtividade.

4. **Adapta-te ao Imprevisto**

Sê flexível e ajusta as atividades ao ritmo dos alunos.

5. **Incentiva a Participação e o Pensamento Crítico**

Estimula os alunos a questionarem e a partilharem opiniões. Um diálogo aberto enriquece a aprendizagem.

6. **Oferece Feedback Construtivo**

Dá retorno constante e construtivo, elogiando os progressos.

FEEDBACK POSITIVO

- **Quando um aluno não acredita nas suas capacidades, é difícil empenhar-se. Ao longo da aula o professor deve reconhecer e dar os parabéns aos alunos de forma equilibrada. Isto fará com que os alunos fiquem motivados e empenhados criando uma aula positiva e agradável.**
- **O professor deve criar um relação de respeito mútuo e de confiança com o aluno.**
- **Após uma resposta do aluno, ou no final da aula, podes perguntar ao aluno se:**
    - **O que fez está correto?**
    - **O que está a sentir?**
    - **Se está pronto para aumentar a dificuldade.**
    - **Se é melhor ir um pouco mais devagar.**
- **O Feedback negativo, a repreensão, o gozar com o aluno ou envergonhar em frente aos colegas não é uma boa estratégia pois cria falta de confiança, desconforto e mal estar.**
- **Se o aluno não tem confiança no professor e na turma dificilmente irá mostrar as suas fragilidade e dificuldades.**



MAIS DICAS

Mantém-te atualizado
Investe no teu desenvolvimento para trazer novas ideias e métodos para a sala de aula.

Cuida do Bem-Estar
Valoriza o bem-estar emocional dos teus alunos e o teu, para manteres a motivação no ensino.

Usa a Tecnologia com Propósito
Aproveita a tecnologia de forma intencional, selecionando ferramentas que acrescentem valor.

Sê Paciente e Empático
Ouve os alunos, entende as suas dificuldades e mostra empatia sempre.

Disfruta e ensina a disfrutar
Aproveita as aulas para ouvir e fazer música, conhecer artistas e ir de encontro ao que os alunos procuram. Nós professores temos objetivos, mas não nos podemos esquecer que os alunos também têm.



Portal de Recursos Digitais

- É necessário ativar a internet para poderes aceder aos recursos.
- Usa a câmara do telemóvel ou tablete para Ler o QR code.
- Se estiveres a ver em pdf podes carregar no QR code com o rato.

Rizoma.art
Visita o site do Rizoma, explora e inscreve-te na newsletter para ficares a par das novidades.

Arquivo Digital de Materiais didáticos
Explora os recursos adicionais que preparámos para ti. Encontrarás livros, partituras, exercícios e muito mais.



Playlist Rizoma do Spotify
Se estás a precisar de inspiração ouve a lista de músicas que preparámos para ti.

Área Reservada do Professor
Hora de fazer o sumário, presenças e avaliações?

Zoom da Orquestra Geração
Professor/a vais ter aula com os peritos?

APLICAÇÕES E FERRAMENTAS DIGITAIS PARA O TELEMÓVEL

Metrónomo
Ferramenta essencial para qualquer músico.

Afinador
Todos os músicos precisam de um!

Treino Auditivo
Queres praticar mais! Ótimo! Treina o teu ouvido. É como ir ao ginásio, ir uma vez não faz nada, mas com tempo todos vão notar a diferença.



Aplicação de Piano
É sempre bom ter um piano pronto a dar as notas certas.

BandLab - estúdio de música
Queres gravar música e só tens o telemóvel? Recomendo usares os phones com fios. Grava, edita e partilha as tua criações.

Muse Score
Précias de escrever na partitura? Queres compor músicas e exercícios? Esta aplicação é ótima para isso.

BLOCO DE NOTAS:

Bloco de Notas:

RIZOMA

CRESCER COM RAÍZES

Ação financiada pela União Europeia, cofinanciada e gerida pelo Camões, I.P.