



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

***Contact Improvisation* como uma possibilidade metodológica  
na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea com alunos  
de 5º ano da Escola de Dança do Orfeão de Leiria**

Helena Rita dos Santos Monteiro

Orientadora: Professora Especialista Ana Silva Marques

Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de Dança, com vista à obtenção  
do Grau de Mestre em Ensino de Dança

setembro de 2016



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

***Contact Improvisation* como uma possibilidade metodológica  
na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea com alunos  
de 5º ano da Escola de Dança do Orfeão de Leiria**

Helena Rita dos Santos Monteiro

Orientadora: Professora Especialista Ana Silva Marques

Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de Dança, com vista à obtenção  
do Grau de Mestre em Ensino de Dança

setembro de 2016

## **Agradecimentos**

O meu primeiro Obrigado vai para a Escola de Dança do Orfeão de Leiria – Conservatório de Artes, para os docentes que colaboraram com este estágio e para os “meus” alunos sem os quais este Estágio não teria feito sentido.

Para a Professora Eliana Mota cujo acompanhamento foi indispensável e enriquecedor. A sua Amizade, disponibilidade e interesse pelo projeto tornaram-no possível e todas as suas opiniões, participações e intervenções durante o processo ajudaram na sua realização.

Às minhas colegas da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha e à Professora Orientadora Ana Silva Marques da Escola Superior de Dança que me ajudaram a tornar possível realizar este estágio e consequente relatório.

Aos meus colegas de mestrado, à minha família e aos meus Amigos pela paciência, força e apoio.

Ao Gonçalo e à Marta por estarem sempre lá.

E o maior dos Obrigados é dirigido aos meus Pais pelo apoio incondicional a todos os níveis, a todos os momentos, em todas as situações!

## Resumo

O presente Relatório de Estágio foi elaborado com base no trabalho desenvolvido durante o Estágio curricular referente ao Mestrado em Ensino de Dança, com aplicação prática na Escola de Dança do Orfeão de Leiria – Conservatório de Artes, na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, com uma turma de 5º ano do Curso Básico de Dança, no ano letivo de 2015/ 2016.

A temática do Estágio decorre da análise do Plano de Estudos do Curso Básico de Dança, dado que o mesmo não prevê uma continuidade do desenvolvimento de noções corporais, espaciais, relacionais e de estrutura coreográfica, iniciado no 2º ciclo na disciplina de Expressão Criativa. Consequentemente, tornou-se relevante o recurso a exercícios de *Contact Improvisation*, aliados à Técnica de Dança Contemporânea, de forma a ampliar os conhecimentos dos alunos relativamente à improvisação e ao contacto físico, sem descurar da Técnica e dos conteúdos programáticos propostos.

No desenvolvimento do Estágio, foram abordadas as técnicas de *Contact Improvisation*, que visaram o enriquecimento das capacidades técnico-artísticas dos alunos, nomeadamente das suas competências de exploração de movimento individual, de noção espacial e interação grupal, com a finalidade de promover um contacto físico mais coerente e complexo. As tarefas criativas desenvolvidas realizaram-se de forma dinâmica, adaptativa e visando continuamente a integração dos objetivos pré-definidos, tendo proporcionado o desfecho positivo expectável.

A presente investigação empírica pretende comprovar as potencialidades da utilização do *Contact Improvisation* no desenvolvimento técnico-artístico dos alunos, através da utilização da metodologia da Investigação-Ação, de carácter qualitativo. A metodologia utilizada baseou-se na Observação Estruturada, Participação Acompanhada e Lecionação Supervisionada na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, bem como em instrumentos de recolha de dados, como as Escalas de Medida, os Diários de Bordo e os Registos Audiovisuais.

**Palavras Chave:** Improvisação, Técnica de Dança Contemporânea, *Contact Improvisation*

## **Abstract**

This current report presents the work developed during the Masters in Dance Education Internship, which occurred in Orfeão de Leiria - Dance and Arts Conservatory. This project was implemented in the Contemporary Dance Technique subject, using a sample of 5<sup>th</sup> year students from the Basic Dance Course who were frequenting the 2015/2016 academic year.

The main theme stems from the analysis of the Basic Dance Course Curricular Program, given that it does not integrate a continued development of body, spatial, and relational concepts neither of choreographic structures, which is uniquely promoted during the 2nd year's Creative Expression subject. Consequently, the implementation of Contact Improvisation exercises combined with Contemporary Dance Technique became relevant, in order to increase students' knowledge regarding improvisation and physical contact, without neglecting their technique and other basic curricula.

The Contact Improvisation techniques were applied aiming to enrich the technical and artistic skills of the students, in particular their individual movement, spatial notions and group interaction skills, in order to promote more coherent and complex physical contact. Thus, creative tasks were developed assuming a dynamic and adaptive form to ensure the integration of pre-defined objectives and settling the expectable positive outcomes.

This empirical research aims to demonstrate the potential of Contact Improvisation Techniques for the technical and artistic development of students through the use of the Research-Action methodology of qualitative nature. The methodology used was based on the Structured Observation, Accompanied Participation and Supervised Teaching, as well as data collection tools such as Measurement Scales, Logbooks and Audiovisual Records.

**Keywords:** Improvisation, Contemporary Dance Technique, Contact Improvisation

## Índice

<b>Agradecimentos</b> .....	<b>3</b>
<b>Resumo</b> .....	<b>4</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>5</b>
<b>Índice</b> .....	<b>6</b>
<b>Lista de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos</b> .....	<b>7</b>
<b>Introdução</b> .....	<b>8</b>
<b>Capítulo I. Enquadramento Geral do Estágio</b> .....	<b>10</b>
<b>1. Caracterização da Instituição de Acolhimento</b> .....	<b>10</b>
<b>2. Descrição dos Recursos Físicos e Humanos</b> .....	<b>11</b>
<b>3. Caracterização da amostra e de outros intervenientes</b> .....	<b>12</b>
<b>4. Identificação da Temática e do Problema</b> .....	<b>13</b>
<b>5. Identificação dos objetivos gerais e específicos</b> .....	<b>16</b>
<b>6. Descrição do Plano de ação</b> .....	<b>16</b>
<b>Capítulo II. Enquadramento Teórico</b> .....	<b>20</b>
<b>1. Técnica de Dança Contemporânea, Improvisação e <i>Contact Improvisation</i></b> .....	<b>20</b>
<b>2. Compreensão dos Fundamentos e Métodos do <i>Contact Improvisation</i></b> .....	<b>26</b>
<b>3. A Adolescência, a Dança e o Contacto</b> .....	<b>31</b>
<b>Capítulo III. Metodologias de Investigação</b> .....	<b>34</b>
<b>1. Descrição de Métodos, Técnicas e Instrumentos</b> .....	<b>34</b>
<b>2. Avaliação das Atividades Realizadas</b> .....	<b>39</b>
<b>Capítulo IV. Estágio: Apresentação e Análise dos Dados</b> .....	<b>43</b>
<b>1. Análise de Dados – 1º período letivo</b> .....	<b>43</b>
<b>2. Análise de Dados – 2º período letivo</b> .....	<b>49</b>
<b>3. Análise de Dados – 3º período letivo</b> .....	<b>58</b>
<b>Reflexão Final</b> .....	<b>65</b>
<b>Bibliografia</b> .....	<b>68</b>
<b>Apêndices</b> .....	<b>I</b>
<b>Anexos</b> .....	<b>LIII</b>

## Índice de Quadros

<b>Quadro 1. Relação entre Componentes de Dança Contemporânea Performativa, Métodos de CI e Conteúdos Programáticos de Técnica de Dança Contemporânea no 5º ano do CBD .....</b>	<b>15</b>
<b>Quadro 2. Conversão das horas constituintes do estágio em blocos letivos de 90 minutos .....</b>	<b>17</b>
<b>Quadro 3. Calendarização do estágio .....</b>	<b>19</b>
<b>Quadro 4. Escala de Medida Individual .....</b>	<b>36</b>
<b>Quadro 5. Diário de Bordo – Observação Estruturada e Participação Acompanhada .....</b>	<b>37</b>
<b>Quadro 6. Diário de Bordo – Lecionação Supervisionada .....</b>	<b>38</b>
<b>Quadro 7. Tabela de avaliação da Prova de TDCT do 5º ano da EDOL no 1º período letivo .....</b>	<b>40</b>
<b>Quadro 8. Tabela de avaliação da Prova de TDCT do 5º ano da EDOL no 2º período letivo .....</b>	<b>41</b>
<b>Quadro 9. Análise comparativa entre duetos do 1º e 3º período letivo .....</b>	<b>63</b>

## Lista de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos

CI – *Contact Improvisation*

CBD – Curso Básico de Dança

EAE – Ensino Artístico Especializado

EDOL – Escola de Dança do Orfeão de Leiria

TDCT – Técnica de Dança Contemporânea

## Introdução

O presente relatório aborda o desenvolvimento do estágio realizado na Escola de Dança do Orfeão de Leiria – Conservatório de Artes, no ano letivo 2015/2016, com uma turma de 5º ano do Curso Básico de Dança, de acordo com o regulamento do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, segundo o qual se prevê um processo de formação que pretende atingir um aperfeiçoamento profissional dos mestrandos e no qual se visa desenvolver competências artísticas, pedagógicas, didáticas e metodológicas essenciais ao desempenho qualificado da docência.

A temática do estágio surgiu perante a verificação de que, no Plano de Estudos implementado no Curso Básico de Dança, não se prevê uma continuidade no trabalho iniciado no 2º ciclo na disciplina de Expressão Criativa. Após dois anos de estudos sobre os conteúdos programáticos da disciplina de Expressão Criativa acerca do corpo, espaço, energia, relações, estrutura coreográfica e a análise crítica dos processos de construção de movimento e produto final realizado, as escolas de ensino vocacional deparam-se com a disciplina de Práticas Complementares de Dança. Aqui, cada escola pode escolher qual a matéria que pretende lecionar de entre uma lista de possibilidades. Se a escola elege a disciplina de Composição Coreográfica, possibilita os alunos a uma continuidade direta dos estudos iniciados no 2º ciclo. No entanto, o Plano de Estudos do 5º ano do Curso Básico de Dança, último ano do Curso, não prevê nenhuma das possíveis disciplinas descritas em cima, pelo que surge a problemática em questão que nos remete para o seguinte dilema: Como dar continuidade aos conteúdos programáticos da disciplina de Expressão Criativa e Composição Coreográfica no 5º ano do Curso Básico de Dança?

Assim, surge a temática concretizada no Estágio onde a mestranda implementou as técnicas de *Contact Improvisation* na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, de forma a tentar colmatar a inexperiência dos alunos sobre as capacidades de improvisação e contacto corpo-corpo, sem descurar dos conteúdos programáticos tecnicistas da disciplina.

Em conformidade com a temática, surgem os objetivos gerais e específicos de aplicação das técnicas de *Contact Improvisation* para desenvolvimento das capacidades técnico-artísticas dos alunos relativamente às capacidades de improvisação e exploração de movimento individual, de noção espacial e consciência de si e do outro no espaço, e incremento da confiança, cooperação, responsabilidade e espontaneidade para um trabalho de contacto mais coerente e complexo.

Através da implementação da metodologia Investigação-Ação e do recurso a instrumentos de pesquisa como as Escalas de Medida, os Diários de Bordo e os Registos Audiovisuais, aplicados sobre as modalidades do Estágio de Observação Estruturada,

Participação Acompanhada e Lecionação Supervisionada, pretendeu-se elaborar uma recolha de dados concretos, que após avaliação e análise, surtiram numa conclusão positiva descrita no presente Relatório de Estágio.

Estruturalmente, o Relatório está organizado em cinco capítulos que permitem um melhor entendimento do tema tratado e das atividades desenvolvidas.

O Capítulo 1 refere-se ao Enquadramento Geral e subdivide-se na caracterização da instituição de acolhimento, a Escola de Dança do Orfeão de Leiria – Conservatório de Artes, e aborda o projeto pedagógico, o regime articulado e o plano de estudos do Curso Básico de Dança; na descrição dos recursos físicos e humanos; na caracterização da amostra e de outros intervenientes, como é o caso dos docentes da instituição de acolhimento; na identificação da temática e do problema já referido; na identificação do objetivo geral e dos quatro objetivos específicos definidos para o processo de estágio; a descrição do plano de ação que refere os objetivos propostos para cada fase do estágio.

O Capítulo 2 trata o Enquadramento Teórico, onde se considerou relevante proceder a uma reflexão e esclarecimento sobre as componentes que constituem o objeto principal do estudo. Estas componentes são a Técnica de Dança Moderna e Contemporânea - disciplina onde se aplicou o estágio -, a Improvisação e a compreensão dos Métodos e Fundamentos do *Contact Improvisation*, assim como um breve esclarecimento sobre o seu surgimento e percurso, e ainda uma reflexão sobre as questões relacionadas com a Adolescência.

O Capítulo 3 abrange as Metodologias de Investigação relativamente à descrição da metodologia aplicada - a Investigação-Ação -, às descrições das técnicas implementadas - como é o caso da Observação Estruturada, da Participação Acompanhada e da Lecionação Supervisionada -, dos objetivos propostos para cada fase do estágio e o motivo de escolha e explanação dos instrumentos de pesquisa utilizados durante o processo de estágio. Este Capítulo trata ainda de expor as atividades realizadas pela mestranda em colaboração com a escola de acolhimento e a sua avaliação.

O Capítulo 4 diz respeito à análise dos dados recolhidos ao longo do processo de Estágio, através da implementação das técnicas e instrumentos referidos no capítulo anterior. A estagiária, após uma observação e análise inicial das capacidades e dificuldades técnicas e performativas da amostra, propôs uma divisão das atividades e objetivos do seu estágio por períodos. Assim, também a análise dos dados se organizou e estruturou da mesma forma.

## **Capítulo I. Enquadramento Geral do Estágio**

No que respeita ao enquadramento geral, considerou-se relevante elaborar uma breve referência histórica sobre a instituição de acolhimento, Orfeão de Leiria – conservatório de Artes, assim como uma descrição dos recursos físicos e humanos que lhe são inerentes. Aborda-se o projeto pedagógico e artístico implementado pela Escola de Dança do Orfeão de Leiria, fazendo referência à natureza jurídica do regulamento interno da mesma, às características do regime articulado referindo o plano de estudos e a organização dos tempos letivos. Pretende-se ainda caracterizar os intervenientes do Estágio e a amostra, no que concerne a relação entre colegas de turma e às suas características físicas e emocionais. Intenta-se explicar o problema instigador da temática, recorrendo a uma análise do plano de estudos do Curso Básico de Dança e identificam-se os objetivos gerais e específicos que originaram o Estágio e se organizaram num plano de ação também descrito.

### **1. Caracterização da Instituição de Acolhimento**

A Escola de Dança do Orfeão de Leiria (EDOL) localizada no centro da cidade, teve início em 1977 e direcionava o seu trabalho para os cursos livres sob a orientação da professora Mercedes Stoffel e, posteriormente, do professor Vítor Linhares. No ano letivo de 1999/2000, a EDOL amplia as suas atividades e passa a oferecer também Ensino Artístico Especializado (EAE), sob a direção pedagógica da professora Ana Manzoni.

Desde então, a EDOL apresenta um projeto pedagógico que tem como objetivos promover a interdisciplinaridade com as escolas de ensino regular, divulgar e sensibilizar os alunos e o público em geral para a Arte da Dança, contribuindo para a formação e qualificação de novos públicos e para o desenvolvimento do espírito crítico e estético da comunidade, assim como otimizar as competências dos alunos a nível físico, emocional e cognitivo.

No que diz respeito à natureza jurídica, prevista no Regulamento Interno do Orfeão de Leiria – Conservatório de Artes, Art.º 2º: As Escolas de Música e de Dança do Orfeão de Leiria são departamentos do Orfeão de Leiria Conservatório das Artes, uma instituição pública, proprietária de escolas abrangidas pelo Estatuto do Ensino Particular e Cooperativo, que visa prosseguir os objetivos educacionais previstos na Lei de Bases do Sistema Educativo, em particular para o ensino artístico. (Regulamento interno, acedido em julho 14, 2016, em [orfeadeleiria.com](http://orfeadeleiria.com)).

### Regime Articulado

De acordo com os tramites legais do ensino em regime articulado (*Portaria n.º 225/2012, de 30 de Julho*), a matrícula no Curso Básico de Dança em regime articulado obriga à integração dos alunos numa turma especialmente dedicada ao ensino vocacional artístico (de dança e/ou música), na escola do ensino regular, cumprindo um plano de estudos de Formação Vocacional do Curso Básico de Dança, para o 2º e 3º ciclos de escolaridade. A escola do ensino regular tem de ser uma escola de referência (protocolada com a Escola de Dança) da rede escolar, a definir pela Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGEST).

### Plano de Estudos

Relativamente ao plano de estudos (*Portaria n.º 225/2012, de 30 de Julho*), o Curso Básico de Dança (CBD) é dirigido a crianças que frequentam o 2º e 3º ciclo do ensino regular, sendo constituído por: Técnica Dança Clássica, Técnica de Dança Contemporânea, Música, Expressão Criativa e Condição Física no 2º ciclo e Práticas Complementares de Dança no 3º ciclo. (Regulamento interno, consultado em maio 25, 2015, em [orfeadeleiria.com](http://orfeadeleiria.com)).

No site oficial da EDOL, art.º 11º pode ler-se: A EDOL cumpre o calendário escolar definido para as escolas do ensino regular, mas adaptando-se ao estipulado pela tutela sobre o financiamento dos cursos especializados de música e dança.

Os tempos letivos estão organizados em blocos de 90 minutos e de tempos de 45 minutos, podendo haver um pequeno intervalo nos blocos de maior duração. Existem também disciplinas que têm a duração de 135 minutos, ou seja, um bloco mais um tempo. (Regulamento interno, consultado em maio 25, 2015, em [orfeadeleiria.com](http://orfeadeleiria.com)).

## **2. Descrição dos Recursos Físicos e Humanos**

Passando a uma descrição dos recursos materiais da instituição de acolhimento, o primeiro espaço físico do Orfeão de Leiria teve início em 1946. No dia 1 de outubro de 1991, a subsecretária de Estado da Cultura Natália Correia Guedes cimenta a primeira pedra da obra do novo Orfeão de Leiria, inaugurado pelo Presidente da República Jorge Sampaio, em maio de 1997. A instituição começou por se dedicar a um conjunto coral de vozes masculinas e é, desde então, reconhecida como uma instituição referencial de cultura. Em 1977 é criada a Escola de Bailado sob a direção da professora Mercedes Stoffel e só em 1982 surge a Escola de Música (EMOL), dirigida pela professora Ana Barbosa.

Relativamente aos espaços físicos utilizados pela EDOL, encontramos à disposição

três estúdios de dança, distribuídos entre os vários andares do edifício, com o chão revestido com caixa-de-ar e linóleo, espelhos e sistemas audiovisuais preparados para vários suportes musicais. Existem ainda balneários masculinos e femininos, com cacifos à disposição dos alunos, e salas para aulas teóricas, partilhadas com a Escola de Música do Orfeão de Leiria.

O corpo docente é constituído por sete elementos, cada um dedicado à sua área de ensino, seja ela Técnica de Dança Clássica ou Técnica de Dança Contemporânea, tanto nos Cursos de Iniciação à Dança (1º ciclo) como no Curso Básico de Dança (2º e 3º ciclos). Além disso, ao longo dos últimos sete anos, a EDOL tem contado com a colaboração de profissionais de renome, coreógrafos e professores, como Benvindo Fonseca, Cláudia Nóvoa e Maria Luísa Carles, para remontagem ou criação de trabalhos para os alunos da EDOL através da entidade pré-profissional *Tilt – Núcleo Coreográfico de Leiria*, dirigida pela professora Catarina Moreira.

### **3. Caraterização da amostra e de outros intervenientes**

O estágio teve lugar numa turma mista, em termos de género, de 5º ano de formação do EAE em Dança, correspondente ao 9º ano de ensino regular e a uma faixa etária compreendida entre os 14 e os 16 anos de idade. Decorreu, maioritariamente, nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea da professora titular e de acolhimento Eliana Mota e contou com participações nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea, com um breve complemento de Composição Coreográfica do professor João Fernandes e uma aula de Observação Estruturada na disciplina de Técnica de Dança Clássica com a professora Alexandra Figueira.

A turma era constituída por 10 alunos - 7 raparigas e 3 rapazes -, todos eles com características físicas e psicológicas muito distintas. Apesar de pertencerem a escolas de ensino regular diferentes, nove dos alunos estavam na mesma turma de EAE desde o 2º ciclo do CBD, sendo que um novo elemento ingressou apenas no início do ano letivo em que decorreu o estágio. Revelaram ser uma turma deveras afável, que partilhou e contribuiu para um ambiente positivo e respeitoso entre todos os membros da turma e docentes. Os alunos, após uma observação inicial, foram caraterizados pela estagiária, em concordância com as opiniões da professora titular, como recetivos, comunicativos, perspicazes, interessados e capacitados de assimilar rapidamente as correções. Revelaram uma qualidade técnica forte, apesar das fragilidades gerais se basearem na postura, alinhamento, força, respiração e conseqüente fraca fluência de movimento, carência de consciência e controlo do centro do corpo. Com o decorrer do estágio, a turma revelou ainda

alguma instabilidade emocional e muita sensibilidade relacionada com as suas fragilidades técnicas e performativas e com a falta de autoestima, mas também muita compreensão e empatia entre os colegas.

Os alunos da EDOL, na fase de desenvolvimento técnico-artístico em que se encontravam e, segundo o Plano de Estudos apresentado, já detinham os conteúdos programáticos de Expressão Criativa leccionada no 2º ciclo, um ano de Repertório e outro de Composição Coreográfica no 3º ciclo, pelo que se presumiu que estivessem preparados técnica, física e psicologicamente para a metodologia constituinte do *Contact Improvisation* (CI). Através desta forma de dança, com forte incidência sobre a improvisação, pretendeu-se trabalhar não só a relação dos alunos com eles mesmos, de forma a desenvolver a sua expressividade, técnica, consciência e aceitação do seu próprio corpo e, conseqüentemente, a sua autoestima e aceitação do “eu”, bem como as questões relacionais tão importantes nesta fase da adolescência, conforme será abordado no Capítulo 2 referente ao Enquadramento Teórico.

Podemos assumir que, no estágio de desenvolvimento em que se encontravam, os alunos já tinham capacidade de alcançar uma consciência corporal suficiente para conseguir compreender não só os seus corpos como um todo, mas também o corpo de outra pessoa devido aos conteúdos programáticos já adquiridos e consolidados. Ademais, estavam numa fase de desenvolvimento humano em que já teriam adquirido uma maturidade que lhes permitisse a aceitação e experimentação do toque com concentração e distinção entre o que é trabalho e divertimento. Apesar de ambos, alunos e professoras, terem sido confrontados inúmeras vezes com reações de vergonha, desconfiança e medo, também características desta faixa etária, concluiu-se que, tal como afirma Sousa e Caramaschi (2011): “Por meio da dança, o aluno tem oportunidade de desenvolver sua capacidade expressiva e criadora, consegue adquirir maior domínio dos seus gestos, bem como confiança e segurança em suas atitudes.” (p.621), que para o estágio em causa era determinante que acontecesse, dado os alunos envolvidos e os objetivos a desenvolver.

#### **4. Identificação da Temática e do Problema**

O Estágio foi elaborado para aplicação numa turma mista de 5º ano de formação do EAE em Dança, onde o plano de estudos não contempla a disciplina de Práticas Complementares de Dança ou Composição Coreográfica. Sem possibilidade de dar continuidade às explorações de movimento através da improvisação, nem de receber informação e experimentar níveis mais complexos de contacto, surgiu o problema instigador da temática a ser desenvolvida no âmbito do estágio, formulada pela seguinte questão:

**Como dar continuidade ao trabalho de improvisação e pesquisa de movimento individual, assim como o desenvolvimento do trabalho de contacto físico?** Assoma então o *Contact Improvisation*, uma prática abrangente capaz de desenvolver os conteúdos performativos e apoiada em métodos e fundamentos possíveis de aprofundar sem descurar dos conteúdos técnicos da Técnica de Dança Contemporânea (TDCT).

Tal como já foi referido, o plano de estudos do Curso Básico de Dança, que diz respeito aos alunos do 2º e 3º ciclo, engloba as disciplinas de Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Contemporânea, Música, Expressão Criativa e Práticas Complementares de Dança, onde cada escola vocacional tem a possibilidade de escolher a prática que intenta implementar entre as seguintes: Dança Carácter, Dança Jazz, Repertório Clássico, Repertório Contemporâneo ou Composição Coreográfica.

No que respeita ao 2º ciclo de ensino, o plano de estudos do CBD abrange a disciplina de Expressão Criativa na qual os alunos desenvolvem vários conteúdos programáticos (anexo A) referentes às relações individuais e interpessoais com e sem contacto físico, tais como:

- ⇒ Desenvolver a consciência do corpo;
- ⇒ Preparar e organizar trabalhos a pares e em grupos;
- ⇒ Relação:
  - Relação corpo-objeto;
  - Relação corpo-peso: amparar e empurrar;
  - Relação dos corpos envolventes (visão periférica);
  - Relação corpo-espaco progressivo;
  - Relação entre corpos de simetria/ assimetria.

Relativamente ao 3º ciclo de ensino, mais precisamente no 3º e 4º ano do CBD, a disciplina de Expressão Criativa dá lugar às Práticas Complementares de Dança. No caso da escola vocacional optar pela disciplina de Composição Coreográfica, os alunos têm a possibilidade de dar continuidade aos conteúdos programáticos adquiridos na disciplina de Expressão Criativa (anexo B), como é o caso das matérias alusivas às relações:

- ⇒ Relações:
  - Aproximar/ afastar;
  - Rodear/ tocar;
  - Grupo/ solo.

Em relação ao 5º ano de ensino, último ano do CBD, o plano de estudos não contempla nenhuma disciplina na qual se possa dar seguimento ao trabalho de

improvisação, composição coreográfica ou relações. Entende-se desta forma que se torna difícil dar continuidade ao trabalho iniciado nas disciplinas de Expressão Criativa e de Composição Coreográfica, no sentido em que se explora e desenvolve o trabalho de relação e contacto relacional só até certo ponto do nível de ensino.

A par dos pressupostos apresentados, importa referir que a carga horária letiva disponível para desenvolver o trabalho de improvisação, composição coreográfica e contacto relacional é limitada, tendo em conta que terá sempre de ser articulada com outra disciplina - como foi o caso da Técnica de Dança Contemporânea no estágio aqui descrito. No entanto, esta disciplina tem os seus próprios conteúdos programáticos para desenvolver e, portanto, foi importante compreender primeiro a forma como os conteúdos programáticos da disciplina de TDCT se poderiam articular com os fundamentos e metodologia do CI. Foi necessário compreender se as técnicas utilizadas no CI seriam realmente uma mais-valia no EAE de forma a complementar o trabalho técnico já desenvolvido em TDCT a nível artístico e performativo.

Após uma análise cuidada, entendeu-se que, para além do desenvolvimento da técnica e do seu vocabulário específico, os Conteúdos Programáticos definidos para o 5º ano do CBD (anexo C) evidenciam possíveis relações entre as Componentes da Dança Contemporânea Performativa (anexo D) e os Métodos de CI, como se verifica no Quadro 1.

**Quadro 1. Relação entre Componentes da Dança Contemporânea Performativa, Métodos de CI e Conteúdos Programáticos de Técnica de Dança Contemporânea no 5º ano do CBD**

<b>Componentes da Dança Contemporânea Performativa</b>	<b>Métodos de <i>Contact Improvisation</i></b>	<b>Conteúdos Programáticos de Técnica de Dança Contemporânea (5º ano)</b>
Corpo	Contacto	Mostrar uma amplitude de execução sem evidenciar esforço
Espaço	Orientação Espacial	Demonstrar capacidade de utilização do espaço
Dinâmicas	Noção Temporal	Executar uma sequência de movimentos evidenciando a dinâmica inerente a cada um deles
Relações	Consciência do outro; Contacto	Trabalho de performance com maior complexidade
Participantes	Atitude	Aumento da complexidade das sequências

## 5. Identificação dos objetivos gerais e específicos

Na sequência do exposto anteriormente, no que respeita à temática da utilização do CI como uma ferramenta metodológica na disciplina de TDCT, passamos agora a apresentar o objetivo geral e os objetivos específicos subjacentes ao estágio desenvolvido.

### ⇒ **Objetivo Geral:**

Aplicação de Técnicas de *Contact Improvisation* na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea para desenvolvimento das capacidades técnico-artísticas dos alunos nas relações corpo-corpo.

### ⇒ **Objetivos Específicos:**

- 1) Desenvolver a consciência corporal e a capacidade de exploração de movimento próprio a partir do trabalho de improvisação;
- 2) Aumentar o repertório expressivo dos alunos numa articulação com a técnica enquanto ferramenta fundamental do movimento;
- 3) Promover a noção espacial e a consciência de si e do outro no espaço necessárias à movimentação e trabalho em grupo, com e sem contacto;
- 4) Incrementar a confiança, a cooperação, a partilha, a escuta e a espontaneidade de forma a alcançar uma comunicação através do movimento e contacto entre os corpos, característica do *Contact Improvisation*.

## 6. Descrição do Plano de ação

De acordo com o regulamento de estágio, mais especificamente no seu artigo nº1 e nº9, as unidades curriculares de Estágio I e Estágio II tencionavam incluir, durante o 3º e 4º semestres do ciclo de estudos do Mestrado em Ensino de Dança, as seguintes modalidades: 8 horas de Observação Estruturada, 8 horas de Participação Acompanhada, 40 horas de Lecionação Supervisionada e 4 horas de Colaboração em outras Atividades Pedagógicas realizadas na escola cooperante. Estas atividades, constituintes do estágio, contemplavam um total de 60 horas.

Desta forma, e de acordo com as premissas das modalidades de estágio e respetiva organização e adequação das mesmas aos blocos letivos praticados pela escola cooperante, EDOL, e tendo em conta que cada aula teve a duração de 90 minutos, apresenta-se de seguida o Quadro 2 no qual se evidencia cada modalidade de estágio e respetiva carga horária de desenvolvimento.

**Quadro 2. Conversão das horas constituintes do estágio em blocos letivos de 90 minutos**

8 horas de Observação Estruturada	6 aulas de 90 minutos
8 horas de Participação Acompanhada	6 aulas de 90 minutos
40 horas de Lecionação supervisionada	27 aulas de 90 minutos
4 horas de atividades de colaboração	3 aulas de 90 minutos

A EDOL propôs que a estagiária participasse nas aulas de TDCT de 90min às 6ª-feiras, das 16:15 às 17:45, sob a orientação da professora titular Eliana Mota. No entanto, de forma a perfazer a totalidade das horas pretendidas, houve a necessidade de assistir e participar em quatro aulas de TDCT do professor João Fernandes às 3ª-feiras, das 08:30 às 11horas (90 min + 45 min, com um intervalo de cerca de 15 min). Perante a solicitação da estagiária, existiu ainda uma sessão de Observação Estruturada numa aula de Técnica de Dança Clássica da professora Alexandra Figueira, com a intenção de observar e compreender se as fragilidades técnicas registadas na disciplina de TDCT eram transversais à disciplina de Técnica de Dança Clássica. As 4 horas de Atividades em Colaboração foram acontecendo por sugestão da professora titular através da colaboração da estagiária no Espetáculo de Reposição *Requiem para um Gato*, que teve lugar no Teatro José Lúcio da Silva no dia 27 de fevereiro de 2016, assim como a colaboração enquanto júri nas provas da disciplina de TDCT no final do 1º e 2º períodos letivos.

O plano de ação surgiu com a necessidade de a estagiária conhecer a turma nas suas características e capacidades técnicas e interpretativas, bem como as particularidades individuais de cada aluno. Assim, o plano de ação foi traçado de forma a contemplar duas fases de Observação Estruturada, uma inicial e outra na fase final do estágio, bem como duas fases de Participação Acompanhada, no início e final do estágio, de modo a compreender se efetivamente existiam alterações a nível técnico-performativo na turma e em cada aluno individualmente.

Após uma observação e avaliação inicial da turma, foram traçados objetivos em concordância com as necessidades e fragilidades técnicas e performativas dos alunos. Com a colaboração da professora titular, e em conformidade com os objetivos específicos delineados para o estágio, no 1º período letivo foram definidos os seguintes objetivos:

- ⇒ Desenvolver as capacidades de improvisação e pesquisa de movimento individual dos alunos;
- ⇒ Iniciar o trabalho de relações na sua forma mais básica: aproximar, afastar, rodear, tocar, compreender e conhecer os seus corpos e os dos colegas.
- ⇒ Incrementar o trabalho de relação e distinção do papel ativo e passivo de líder e seguidor.

Finalizado o 1º período letivo e após uma reflexão e análise dos resultados obtidos, foram traçados novos objetivos para o 2º período letivo. Estes pretendiam consolidar o trabalho instruído no período letivo anterior e desenvolvê-lo para níveis mais complexos de ensino. Mais uma vez em concordância com os objetivos específicos do estágio e com o consentimento da professora titular, traçaram-se os seguintes objetivos:

- ⇒ Continuação do progresso das capacidades de improvisação e pesquisa de movimento individual;
- ⇒ Ampliar o trabalho de relações para níveis mais complexos e exigentes de contacto, desenvolvendo a confiança, a compreensão, a responsabilidade, a partilha e a comunicação através do movimento;
- ⇒ Fomentar a noção espacial, individual e grupal, e a ocupação/ utilização total do espaço.

Já no início do 3º período letivo, após uma análise positiva dos resultados obtidos nos dois períodos letivos anteriores, a estagiária pôde concentrar a sua atenção na consolidação da noção espacial e das capacidades de improvisação e na implementação das ferramentas específicas do CI, descritas no Capítulo 4 referente à Análise de Dados.

O plano de ação concretizou-se conforme planeado, apesar de ter sofrido algumas alterações durante o processo, consequentes da solicitação da professora titular de acordo com as carências técnicas ou performativas da turma, ou por acordo mútuo entre professora titular e estagiária, em função das necessidades exigidas pela turma. Ao longo do processo de estágio, o planeamento das aulas foi elaborado de forma a não perturbar o funcionamento das atividades letivas e sempre em concordância com o parecer da professora titular, que permitiu à estagiária liberdade de planeamento de aulas e exercícios. Nos períodos de preparação para aulas de prova, aulas abertas ou apresentações e/ou espetáculos, foi necessária uma adaptação dos planeamentos de aula, mantendo sempre, porém, uma continuidade no trabalho técnico que estava a ser desenvolvido.

De acordo com os dados descritos anteriormente e com a necessidade de organização por parte da estagiária em relação à carga horária disponibilizada pela Escola de Acolhimento e pelas necessidades de cumprimento das unidades curriculares Estágio I e Estágio II, abaixo encontra-se o Quadro 3 referente à calendarização da totalidade de horas do estágio concretizado.

**Quadro 3. Calendarização do estágio**

<b>Observação Estruturada</b>	✓ 25 setembro (90 min)	✓ 24 novembro (90min + 45min)
	✓ 23 outubro (90 min)	✓ 4 dezembro (90 min Técnica Dança Clássica)
	✓ 17 novembro (90 min + 45min)	
<b>Participação Acompanhada</b>	✓ 9 outubro (90 min)	✓ 4 dezembro (90 min)
	✓ 16 outubro (90 min)	✓ 18 março (90 min)
	✓ 13 novembro (90 min)	✓ 6 maio (90 min)
<b>Lecionação Supervisionada</b>	✓ 30 outubro (90 min)	✓ 12 fevereiro (90 min)
	✓ 6 novembro (90 min)	✓ 19 fevereiro (90 min)
	✓ 27 novembro (90 min)	✓ 26 fevereiro (90 min)
	✓ 1 dezembro (90 min + 45 min)	✓ 11 março (90 min)
	✓ 15 dezembro (90 min + 45 min)	✓ 8 abril (90 min)
	✓ 8 janeiro (90 min)	✓ 15 abril (90 min)
	✓ 15 janeiro (90 min)	✓ 22 abril (90 min)
	✓ 22 janeiro (90 min)	✓ 29 abril (90 min)
	✓ 29 janeiro (90 min)	✓ 13 maio (90 min)
	✓ 5 fevereiro (90 min)	✓ 20 maio (90 min)
		✓ 27 maio (90 min)
<b>Atividades em Colaboração</b>	✓ 20 novembro (90 min) – júri na prova de 1º período de TDCt do 5º ano da EDOL;	
	✓ 27 fevereiro (2h30) – colaboração no Espetáculo de Reposição da EDOL, <i>Requium para um Gato</i> ;	
	✓ 4 março (90 min) – júri na prova de 2º período de TDCt do 5º ano da EDOL	

## Capítulo II. Enquadramento Teórico

### 1. Técnica de Dança Contemporânea, Improvisação e *Contact Improvisation*

De acordo com a temática inerente ao estágio desenvolvido, considerou-se determinante proceder a uma abordagem de pesquisa fenomenológica prévia no que diz respeito à técnica de Dança Contemporânea, Improvisação e *Contact Improvisation*, sendo estas as componentes que constituem o objeto principal do estudo.

#### 1.1. Técnica de Dança Moderna e Contemporânea

No final do século XIX, o Ballet Clássico era a única técnica de Dança considerada como Arte, até alguns artistas desafiarem os padrões instituídos para criar novas formas de expressão corporal. Faria (2013) afirma que, no fervor dos anos 60, os jovens, na sua maioria estudantes pertencentes a camadas abastadas da sociedade “Propunham novos comportamentos e maneiras de enxergar o mundo, dissidências em oposição ao sistema político vigente, tendo como força de reivindicação, não só a revolução política como forma de destruir o sistema, mas também a revolução cultural.” (Faria, 2013, p.91). É neste turbilhão de acontecimentos que a Dança suporta as influências dos movimentos sociais, económicos, políticos e culturais.

A Dança Moderna surgiu nos Estados Unidos da América como consequência de novos pensamentos e crenças que se adaptaram rapidamente aos anseios da sociedade. Praticada com os pés descalços, a Dança Moderna desvincula-se da verticalidade do Ballet Clássico para uma utilização do chão e da gravidade como nunca tinha sido explorada antes. Para além das mudanças óbvias no tipo de movimento, a Dança Moderna trouxe consigo grandes alterações em relação ao Ballet Clássico: a perda notória de distinção de género entre homem e mulher, não só no tipo de movimentação, como nos figurinos utilizados; a utilização do espaço descentralizado e a manipulação do foco do público; a relação da Dança com a Música, na recorrência a elementos como sons, ruídos e silêncio; a utilização de movimentos considerados do dia a dia como andar, correr ou respirar; o uso da Dança como forma de protesto numa mistura de géneros e introdução da narrativa; a utilização de objetos, voz, gestos e até a recorrência à improvisação dentro e fora do espaço cénico. Tudo foi redefinido. Alves (2012) afirma que: “Os novos sistemas participativos para a produção artística no século XX permitiram uma maior liberdade e responsabilidade (...). Observam-se alterações de função da audiência, das expectativas dos bailarinos e das práticas de dança com o conceito de *forma aberta* como alternativa à repetição.” (p.176).

No entanto, entre as décadas de 50 e 60, a Dança Moderna foi reinventada no sentido em que: “By attending to the visual arts, philosophy, and technology, choreographers were discovering not just new ways to move, but new ways to conceive of what a dance was.” (Morgenroth, 2004, p. 5). Merce Cunningham, que à semelhança de Martha Graham e Doris Humphrey, desenvolveu uma técnica de Dança Moderna específica, em associação com o compositor John Cage, democratizou a Dança atribuindo a mesma importância e destaque a todos os seus bailarinos. Iniciou uma utilização completa do espaço cénico, dando valor a todas as áreas e não só ao centro do palco que, por consequência, levava o público a ter de escolher o seu foco. Alves (2012) descreve que: “A função do público foi alterada (...). As expectativas dos bailarinos mudaram na medida em que a repetição hábil de coreografia pré-estabelecida já não é considerada suficiente.” (p.176-7). Cunningham introduziu ainda uma forma de composição coreográfica que permitia aos intérpretes uma participação ativa. Até então, os coreógrafos tinham um papel soberano a quem os intérpretes obedeciam e, agora, era-lhes permitida uma escolha através de exercícios de improvisação e/ou oferta de estímulos por parte do coreógrafo e interpretação, e criação por parte dos intérpretes.

Também Anna Halprin surge com novas ideias onde explora a improvisação, dando tarefas criativas aos seus intérpretes para as realizarem em performance, tal como defende Alves (2012) que assegura: “O processo torna-se mais importante do que o produto, que está em constante fluxo.” (p.176).

Joyce Morgenroth (2004) relata que: “The explosion of ideas that began in the mid-twentieth century hasn’t stopped spewing out new methods, new movements, new contexts. While the work of these choreographers has matured, it has kept its edge of risk and surprise.” (p.10). Assim, depois de um período de intensas inovações e experimentações, a Dança Contemporânea começa a definir-se como uma explosão de movimentos e criações provindas de ideias e emoções. Os temas refletem a sociedade e a cultura em que os coreógrafos e intérpretes se inserem, assim como as suas experiências pessoais; são diversificados, abertos e pressupõem o diálogo entre o bailarino e o público, numa interação entre sujeitos comunicativos. O corpo é mais livre pois é dotado de maior autonomia de exploração, improvisação e composição. A Dança Contemporânea é então uma fusão de linguagens, métodos e técnicas desenvolvidas a partir da Dança Moderna e Pós-Moderna. Não possui uma técnica única estabelecida, mas recorre a vários procedimentos de pesquisa como a Improvisação, o *Contact Improvisation*, o Método de Laban, a Técnica de *Release*, entre outros.

## 1.2. Improvisação

Antes ainda de partir para as explicações sobre *Contact Improvisation*, é importante esclarecer o que é a Improvisação. A prática da improvisação desperta, estimula e expande a criatividade e, por consequência, desenvolve também a memória, a imaginação e o potencial humano de movimento que é representado pela coordenação: “A imaginação é, notadamente, uma habilidade humana (...) relaciona-se com a movimentação natural do ser humano. O seu apropriadamento pode ser desenvolvido e/ou estimulado.” (Prosanto, 2003, p.100). Ao improvisar, o aluno ou bailarino aprende a expressar-se através do corpo, configurando uma educação estética e desenvolvendo as possibilidades de ultrapassar os limites da movimentação. Alves (2012) descreve o método de improvisar como “(...) uma estratégia cognitivo-percetiva de produção de movimento que os profissionais de dança, coreógrafos, performers e professores, utilizam para desenvolver uma resposta motora aberta, criativa e intuitiva.” (p.175). A autora declara ainda que a improvisação está totalmente inserida nas disciplinas de composição coreográfica e dança criativa mas, apenas esporadicamente, se inclui em aulas de técnica de Dança Clássica ou Moderna, que se consideram de respostas motoras fechadas.

É frequente os alunos ficarem demasiado ligados ao tipo de movimento demonstrado pelo professor, que tomam como um exemplo a seguir, e de quem copiam a fisicalidade, limitando as suas hipóteses de movimentação. De acordo com Yonne Berge (1986) citado por Gomes, Cordeiro, Faria e Sousa (2008): “Tentam então penetrar num molde que nada tem a ver com a sua própria realidade, sendo que esta deveria ser descoberta pessoalmente, para que cada ser torne-se autónomo.” (p.10). A Improvisação alarga o repertório expressivo dos praticantes, indo além de uma codificação pré-estabelecida de movimento, e criando oportunidades de experimentação das capacidades dos seus corpos, exercitando as potencialidades expressivas e cognitivas. Cada indivíduo interioriza impressões e experiências vivenciadas dentro do seu contexto sociocultural e, durante uma improvisação, exterioriza as suas sensações a partir das percepções adquiridas dessas experiências: “A dança tem em sua linguagem o uso do corpo e este funciona como símbolo, para comunicar as mensagens intrínsecas.” (Ramos & Sampaio, 2007, p.3). Assim, o que se pretende da improvisação, é um momento de criação através de movimentos livres, provenientes das experiências trazidas pela ação do corpo e pela memória corporal, numa troca constante de informações do corpo, como totalidade, com o mundo. Segundo Alves (2012) a improvisação implica fluidez no encadeamento dos movimentos, riqueza de repertório e inovação nas ligações entre os vários elementos. Para isto, é fundamental que o improvisador aprenda a gerar movimento espontaneamente recorrendo à sua capacidade de

concentração e disponibilidade física, aprenda a assumir a responsabilidade nas suas decisões, a observar o movimento dos outros e a relacionar-se com eles durante a movimentação.

Alves (2012) afirma que “(...) a criatividade envolve um grau de novidade ou desvio da prática padrão, enquanto a intuição surge quando as “escolhas” são feitas sem o recurso a uma análise formal.” (p.178). A improvisação tem como dimensão fundamental a questão temporal, exercendo sobre o praticante uma pressão temporal contínua. Não há tempo para uma análise formal de seleção de cada movimento escolhido, no instante presente, de entre uma infinidade de possibilidades que devem ser apresentadas, de preferência, de modo fluente. Relativamente à questão temporal, Alves (2012) acrescenta que: “Um determinado ato é tanto mais improvisado quanto menor for o intervalo de tempo entre compor e executar, projetar e produzir, ou conceber e implementar.” (p.178). Para um bailarino ou aluno se tornar criativo, é necessário estar receptivo. Receptividade esta que deve partir de uma abertura pessoal, de um estado de permissão no qual se mostra disposto a apreender novos elementos e lidar com situações conscientes e inconscientes. Quanto mais o bailarino se entregar aos momentos de improvisação e técnica, mais integral se torna a interpretação e mais genuínos serão os movimentos.

De acordo com Ramos e Sampaio (2007), as aulas de improvisação fazem parte de um processo de enriquecimento cultural, intelectual, humano e social que devem pertencer à difusão coerente e profissional da dança, e assumem que: “As aulas de improvisação em dança são essenciais para a formação de um bailarino e professor de dança, a fim de que este tenha aptidão para ministrar um conhecimento sincero e não apenas mecânico do ato de dançar.” (Ramos & Sampaio, 2007, p.8). Por sua vez, Alves (2012), em concordância com os autores, declara que a improvisação “(...) deverá ser um imperativo no ensino-aprendizagem de dança em todos os níveis de prática e em todas as faixas etárias promover uma utilização mais equitativa da estratégia de improvisação com a estratégia de recordação motora.” (p.186).

### **1.3. *Contact Improvisation***

Os Anos 60 foram marcados por grandes alterações a nível político, social, religioso e cultural. Estas alterações, relacionadas com igualdade e liberdade, trouxeram mudanças de mentalidade que, por sua vez, foram visíveis também nas Artes. Faria (2013) relata que os jovens se questionavam sobre os valores e estruturas sociais vigentes, como por exemplo “(...) igualdade entre os géneros, liberdade de expressão, liberdade de escolha de sexualidade, quebra de hierarquias e socialização da arte da dança. O que buscavam (...)

era a expressão de um estilo de vida com valores, ideais igualitários e libertários.” (p.92). Iniciou-se uma fase de espírito “anti-tradicional” de exploração de novas formas de movimentação e experimentação de diferentes ferramentas de composição, que aproximavam o público dos *performers*. Cynthia Novack (1990) afirma que: “Contact improvisation also formed part of social experiments in egalitarianism and communality occurring in many kinds of social and political organizations.” (p.3) e acrescenta que o corpo, foco principal do CI, tornou-se imbuído de significado: “Contact improvisers have seen the body as sensuous, intelligent, natural part of each person, requiring acknowledgement and promising insight.” (Novack, C., 1990, p.10).

O americano Steve Paxton, bailarino na Companhia de Dança de Merce Cunningham, que já havia trabalhado com Jose Limon, Martha Graham, Doris Humphrey, The Judson Project e Grand Union, interrogava-se sobre quais os movimentos que podiam ser considerados Dança e sobre novas possibilidades de movimento e composição coreográfica. Durante pesquisas com os seus alunos e colegas, focadas na exploração de movimentos entre dois corpos em contacto e introduzindo os seus conhecimentos sobre a arte marcial Aikido, surge o *Contact Improvisation*, em 1972 (Steve Paxton citado por Pallant, 2006, p.10):

“When we started, we didn’t know what we were making or where precisely it was going. (...) CI is dance primarily between two people who remain in touch but dance independently, creating a third entity between them. This third entity is CI.”.

Segundo Faria (2013), Steve Paxton utilizava frequentemente palavras como *momentum*, gravidade, caos e inércia para descrever os movimentos do CI. Novack (1990) informa que o CI foi caracterizado como “(...) an “art-sport”, a dance form which simultaneously provides a communal movement experience for the participants and an example of movement behavior for the audience.” (p.8). CI é sobretudo uma Dança, entre dois os mais corpos, baseada no toque, no peso e na constante partilha de um ponto de contacto. Apoia-se e explora as capacidades de queda, rebolar, contrapeso, suportar e levantar outro corpo com o menor esforço possível, respiração, tornar-se leves ao ser levantados e resposta à movimentação do outro sem um plano musical ou de movimentação pré definido, tal como declara Novack (1990): “The dancers in contact improvisation focus on the physical sensations of touching, leaning, supporting, counterbalancing, and falling with other people, thus carrying on a physical dialogue.” (p.8). É uma forma de Dança imprevisível que provém de sensações e desperta a capacidade de “ouvir” e “responder” ao

meio e aos outros, no momento. Para alcançar e expressar sensações, o corpo deve soltar as tensões musculares e os movimentos pensados/ planejados, deixando-se levar pela movimentação natural do seu corpo em contacto com um outro, numa procura dos “caminhos” mais simples e naturais de movimentação entre corpos. CI são como diálogos físicos que podem ser tranquilos ou energéticos, dependendo das reações de resposta dos praticantes em relação aos outros. Pallant (2006, p.13) citando Steve Paxton, explica:

Each party of the duet freely improvises with an aim to working along the easiest pathway available to their mutually moving masses. These pathways are best perceived when the muscular tone is lightly stretched to extend the limbs... Within this flexible framework, the shape, speed, orientation, and personal details of the relationship are left to the dancers who, however, hold to the ideal of active, reflexive, harmonic, spontaneous, mutual forms.

O CI seguiu ainda caminhos inesperados para outras áreas para além da Dança, como a meditação, os jogos, o exercício físico e a terapia. A autora Joyce Morgenroth (1987) descreve: “Dance therapists used improvisation as a way to work with their clients. Improvisation is finally gaining widespread recognition in education, therapy, and performance.” (p.xiv). Por sua vez, Faria (2013) acrescenta que o CI, além de apreciado por bailarinos profissionais, é utilizado em “(...) treinamentos corporais para atores, atletas, dançarinos com deficiência motora, idosos, jovens. Pode ser aplicado no trabalho coreográfico, na formação de crianças, populações com necessidades especiais (...)” (p.100). O CI pode ser praticado apenas por prazer ou desenvolvimento pessoal, como recurso terapêutico, artístico e/ou social.

Com o aparecimento do CI, surgem também as chamadas *Jams*, que significa Sessões de Improvisação. Faria (2013) explica que, nas *jams*, os bailarinos colocam-se em roda enquanto os condutores ou organizadores do evento explicam aos participantes as regras da sessão, havendo a possibilidade de “(...) escolher o número de pessoas que podem estar dentro do círculo, momentos de entrada e saída, tema a ser estudado, o tempo de permanência e a duração da improvisação no círculo.” (p.97). O autor acrescenta ainda que, nas *jams*, podem participar desde bailarinos, músicos, atores e até simples interessados com alguma experiência em movimento corporal, desde que compreendam e respeitem os parâmetros estipulados pelo condutor ou organizador do evento.

## **2. Compreensão dos Fundamentos e Métodos do *Contact Improvisation***

Steve Paxton não se quis apropriar da técnica de CI. Afirmou, citado por Pallant (2006, p.16): “(...) I want to see where it wants to go... I think if I had a goal or if I projected a goal, I might inhibit it. So I want it to do what it does.”. E assim o CI alastrou-se para áreas inesperadas, como a meditação, diversão, terapia, recriação e desporto. Os seus praticantes recebiam e acolhiam todo o tipo de indivíduos, profissionais ou não profissionais da Dança. Pallant (2006) acrescenta que “(...) individuals outside professional dance embrace the work as well (...) individuals with a range of body types – large, petite, differently able, aged.” (p.16). No entanto, muitos imitaram o tipo de movimentação sem compreender os fundamentos de sensibilidade, toque e gravidade inerentes ao CI e, assim, começaram a surgir histórias de indivíduos lesionados. Novack (1990) explica que: “In the process of learning contact improvisation, a person acquires skill in a way of moving rather than in executing a particular set of moves.” (p.150). No início, quando Steve Paxton iniciou os seus ensinamentos sobre CI, focou-se nas técnicas de queda e rolar da Arte Marcial Aikido. As polémicas e conversas com os seus colegas levaram a que os ensinamentos se alastrassem para fundamentos e métodos específicos e necessários para uma maior e melhor compreensão do que é o CI e como deve ser praticado de forma saudável e segura.

### **2.1. Fundamentos do *Contact Improvisation***

#### **• Contacto/ Toque**

Tal como o nome indica, o ponto central do CI, é o contacto. É essencial que os praticantes desta técnica de Dança partilhem constantemente um ponto de contacto recorrendo às várias zonas, superfícies, áreas e articulações do corpo. Inevitavelmente é necessário compreender as informações sobre o peso, gravidade, energia, força, equilíbrio e sensibilidade que são transmitidas pelo próprio corpo e do outro, numa relação de confiança e interdependência. Pallant (2006) defende que: “At all times, my aim is staying in a touch relationship with my partner, to release weight toward her and the floor, and to respond to sensation.” (p.24). Esta manutenção de relação e contacto constante, utilizando a gravidade, faz com que um movimento leve ao próximo. Estando em contacto com outro corpo ele vai, com toda a certeza, mover-se, mas este facto não faz com que o parceiro e o momento se tornem incertos e instáveis, mas sim que se criem possibilidades de movimentação. Kaltenbrunner (2004) explica: “Through this contact point, the touching surfaces, comes a mind-body dialogue of movement.” (p.59).

A relação dos participantes com o seu próprio corpo é um ponto a realçar. Uma das

questões do contacto passa por, primeiro o conhecimento de si e depois o conhecimento do outro. Cheryl Pallant (2006) afirma que “(...) dance majors and non-majors who admit to disdain for their bodies. They want to control their bodies, to impose ideas upon them (...). They don't see the chasm between their preconceived notions and the flesh of reality.” (p.51). O CI revela o corpo como um meio e processo ativo, e não algo passivo à espera de uma definição externa. Através do desenvolvimento das capacidades cenestésicas, tácteis e proprioceptivas, o CI auxilia os seus participantes a incorporar e aceitar o seu próprio corpo, trabalhando assim sobre a autoestima e autoconfiança. Pallant (2006) declara ainda que o “(...) CI encourages a body to embody itself, to notice the many sensory impressions passing through the filter of skin (...).” (p.54).

Não existe certo e errado em CI, mas os seus praticantes devem estabelecer uma conexão física e mantê-la mesmo nos momentos de afastamento ou então o que estão a fazer perde a sua definição como CI. Posto isto, será evidente concluir que a preocupação dos praticantes não deve recair nunca sobre a beleza estética dos movimentos que estão a ser criados mas sobre as sensações sentidas e partilhadas tal como explica Pallant (2006): “What matters is the mutual flow of sensation, the kinetic conversation between the dancers involved, not its entertainment or aesthetic worth to an outsider's eye.” (p.26).

- **Momentum/ Momento Presente**

“The richness of every moment assumes monumental importance.” (Pallant, 2006, p.29). Tal como já foi referido, o CI resulta de uma improvisação entre dois corpos que reagem e respondem ao peso, gravidade e impulsos entre si, no momento. Assim, não existe uma definição prévia sobre que partes do corpo se devem mover, como e quando. Cada reação física e emocional dos participantes dá origem a novos movimentos espontâneos criados naquele preciso momento. Deste modo, “The particulars of CI are determined moment to moment, partners allowing the smooth or bumpy course of the dance to emerge on the spot.” (Pallant, 2006, p.27).

- **Objetivo**

Considera-se que no CI não existe um objetivo pré definido. Podemos seguir pontos de partida relativos ao local em cena, à utilização de objetos, a sensações concretas mas não existem diretrizes relativas ao desenvolvimento ou a um fim determinado.

- **“Ouvir” o movimento**

Este fundamento refere-se à atenção e concentração necessárias que se prestam às respostas sensoriais provenientes do contacto e aos estímulos do nosso corpo e do outro,

“One movement prompts the next.” (Pallant, 2006, p.23). Tomada a consciência do nosso corpo e disponibilidade mental e física para comunicar e trocar informação com outro corpo, o CI acontece, tal como explica a autora Cheryl Pallant (2006) “(...) the contact point, a benign irresolute guide, directs partners who move together, yielding, asserting, influencing, and being influenced.” (p.23).

#### • **Concentração e Responsabilidade**

Quando um praticante de CI se deixa apoderar pelo medo e não confia em si e no corpo do outro, a musculatura contrai o que compromete a capacidade de resposta à movimentação que está a acontecer, aumentando o risco de lesões. O bailarino ou aluno deve manter-se relaxado mas ativo, concentrado para poder estar receptivo e ter capacidade de resposta. Ao entrar num exercício de CI ou *jam*, os praticantes tornam-se responsáveis pelo que acontece durante a improvisação seja em questões de lesões, movimentações mais arriscadas, ou limites físicos que não aceitam ser ultrapassados – “Though no waivers get signed beforehand, dancers implicitly agree to engage in a relationship of mutual trust, support, and responsibility, aware that everyone’s wellbeing is at stake.” (Pallant, 2006, p.39).

### 2.1. **Métodos do *Contact Improvisation***

A compreensão dos fundamentos do CI passa também pelo entendimento e desenvolvimento dos seus métodos. Steve Paxton, citado por Cheryl Pallant (2006, p.12), descreve o CI como um trabalho em progresso e identifica seis elementos base: Atitude, Orientação Espacial, Noção Temporal, Consciência do outro, Visão Periférica e Desenvolvimento Muscular. Afirma ainda que estes elementos incluem “(...) centering, stretching, taking weight, and increasing joint action.” (Pallant, 2006, p.13).

#### • **Atitude**

Refere-se à disponibilidade física e mental para dar e receber novas informações e sensações – “Ser receptivo e disposto a novas propostas pode levar o bailarino/ator a descobrir o potencial de um corpo mais livre, mais aberto e, conseqüentemente, a reencontrar uma proximidade (intimidade) com o seu mundo imaginário, subjetivo, metafórico e simbólico.” (Pronsato, 2003, p.100). Os bailarinos e alunos devem acostumar-se aos processos da improvisação, à sua necessidade de concentração e foco para conseguir “ouvir”, ver e sentir o movimento do outro e “responder” fisicamente. Para isto,

deve ser demonstrado interesse em trabalhar em conjunto e um sentimento de confiança pelos restantes membros do grupo. A autora Joyce Morgenroth (1987) defende esta ideia afirmando que: “To improvise as a group, dancers must have respect and trust for each other’s physical being (...) not be afraid of physical contact with each other and should know how their contact can be safe and how it can communicate movement ideas.” (p.10-11). Morgenroth (1987) declara ainda que estas capacidades podem ser desenvolvidas através de exercícios de:

- Uníssonos – “(...) observation and precise imitation is essential in learning movement (...). It is also basic to all the work in group improvisation that is to follow, which depends on seeing what others are doing and reacting to it.” (Morgenroth, 1987, p. 7 e 8). Uníssonos entende-se como exercícios de imitação em massa com forte utilização do espaço e visão periférica que trabalham a capacidade de seguir o movimento dos outros dançando e respirando em conjunto;
- Espelho – é um dos exercícios mais básicos de improvisação que desenvolve: “The process of leading, following, and interacting are inherent to all improvisation.” (Morgenroth, 1987, p.5). Tal como o uníssonos, o espelho provém da imitação do movimento dos outros mas de uma forma mais íntima sendo que, inicialmente, se pratica apenas com duas pessoas, uma em frente à outra. Os exercícios de espelho desenvolvem a capacidade de compreender e reproduzir movimento alheio, aliada à atenção aos pormenores e à necessidade de se manter sincronizado com o corpo que se está a imitar;
- Papéis Ativos ou Passivos – diz respeito aos papéis que se assumem durante uma improvisação e à confiança que se estabelece entre os dois participantes. Um dos praticantes pode demonstrar mais iniciativa e lidera a improvisação enquanto o outro elemento reage à sua movimentação. Aos poucos ambos se observam, sentem e começam a compreender a fisicalidade do outro iniciando um processo de antecipação dos movimentos. Exemplos de exercícios para desenvolver estas capacidades passam pela exercício no espelho, guiar alguém que está de olhos fechados, manipular o corpo de outro indivíduo, etc.;
- Exercícios de Peso – “Weight Dependency offers dancers a use of their bodies and an interaction that provide, literally, a shared experience of movement.” (Morgenroth, 1987, p.13). Os exercícios de peso relacionam-se com o conhecimento e compreensão do peso do outro e do nosso próprio corpo. Esta compreensão, aliada à utilização da gravidade como parte integrante da improvisação, ajuda a alcançar níveis mais exigentes de contacto tal como os *lifts* onde se torna mais fácil de levantar e suportar alguém que também sabe como se tornar mais leve.

### • **Orientação Espacial**

“Learning to manipulate the use of space is probably the most important element of producing successful results in group improvisation.” (Morgenroth, 1987, p.17). Qualquer movimento, por muito interessante e musical que seja, pode ganhar ou perder interesse consoante as opções espaciais em que se insere. Tanto a autora Morgenroth (1987) como o autor Kaltenbrunner (2004) defendem a importância de trabalhar as noções espaciais nos seus vários elementos:

- Distância – dos corpos entre si e com o meio;
- Foco – consegue manipular as percepções e entendimento do público em relação ao que está a presenciar;
- Localização – tendo em conta que todo o espaço tem a mesma importância, como defendia o coreógrafo Merce Cunningham;
- Níveis – alto, médio e baixo;
- Simetria e Assimetria – grupo organizado em desenhos espaciais definidos, ou não;
- Formas – no corpo e no espaço;
- *Tracing* – rasto ou desenho deixado pelo movimento.

Estes elementos são possíveis de desenvolver através de exercícios de exploração do espaço na sua totalidade, de locomoção, de definição de percursos pré-definidos, etc.

### • **Noção Temporal**

“Time is our invisible environment, but we can sense it through a pulse, through rhythm, and by marking off durations of time.” (Morgenroth, 1987, p.59). Assim, através do desenvolvimento das noções de Pulsação, Acentuação, Métrica ou ausência dela, Duração e Velocidade é possível uma utilização das dinâmicas de movimento do ponto de vista estético e artístico. Esta noção temporal pode ser trabalhada através de exercícios de manutenção da pulsação com sons do corpo como palmas, introdução de acentuação numa determinada pulsação, deslocações numa pulsação definida e igual para todos os praticantes, etc.

### • **Consciência do Outro**

A consciência do outro consiste em compreender onde se encontram os outros corpos espacialmente, compreender as sensações e o tipo de movimentação que utilizam, estar receptivo para “ouvir” os movimentos e “responder” de forma recíproca e respeitosa, compreender o seu peso e antecipar os seus movimentos. Tudo isto faz parte de uma tomada de consciência do corpo do outro numa relação direta de contacto com o próprio – “(...) the weight and height of another dancer do not indicate how easy or difficult it will be to

dance with him or her. (...) the key to being a good partner rests on one's movement awareness within the parameters of the form." (Novack, 1990, p. 150). É possível aplicar exercícios de orientação espacial, em que os alunos devem estar atentos à localização e movimentação dos colegas em relação à sua, exercícios de espelho ou uníssono, exercícios de dependência de peso.

- **Visão Periférica**

Diretamente relacionado com a Orientação Espacial e com a Consciência do Outro, a visão periférica ou camaleónica relaciona-se com a capacidade de percepção do que se passa em volta sem precisar de olhar e/ou focar diretamente. Esta capacidade é extremamente útil e necessária em qualquer técnica de dança, incluindo no CI.

- **Desenvolvimento Muscular**

Durante os momentos de contacto, os corpos procuram áreas e superfícies onde se possam encaixar, deslizar, agarrar, empurrar, manipular; ações que não serão possíveis de executar corretamente se houver tensão muscular. Assim, os corpos devem manter-se relaxados mas ativos e preparados para um movimento mais complexo ou de maior exigência física. É aconselhável que os corpos se mantenham bem alongados de forma a conseguir uma fisicalidade mais flexível e um tipo de movimentação mais fluida e natural. O CI não é uma técnica que exija muita força, no entanto alguns movimentos podem ser facilitados se a musculatura for forte: "Contact Improvisation does not rely on muscular strength, although strength may allow for the execution of certain movements." (Novack, 1990, p.151). É ainda importante referir que os participantes devem estar preparados para momentos de desorientação em ocasiões como ficar de cabeça para baixo ou suspensos num ponto de apoio ou a movimentação entre rolar e espirais, por exemplo. Mais uma vez o praticante deve tentar manter-se calmo e concentrado e recordar-se que a improvisação só acontece com a sua participação, portanto se for necessário um momento mais tranquilo após algum tipo de movimentação mais desconfortável, o parceiro irá compreender e contribuir para o bem estar comum. Pallant (2006) afirma que: "Muscled dancers with steady balance may ignite a high speed dance where the point of contact shifts swiftly." (p.22).

### **3. A Adolescência, a Dança e o Contacto**

A Dança, sendo uma atividade coletiva, pode representar um importante instrumento no desenvolvimento de relacionamentos interpessoais, da autoestima e autoconfiança, no

senso de responsabilidade e no equilíbrio emocional. Segundo Novack (1990), “(...) dance may shape part of our definition of physical virtuosity, our concept of beauty, or our perception of meaning in movement. It may constitute part of our sense of time and space, our understanding of the construction and relationships of the body, mind, and person, or our ideas of what a man and a woman are.” (p.14). Por sua vez, Grant, N. (s.d. , p. I), fala da utilização da dança como “(...) an effective tool to improve the psychosocial development of adolescents.” (p. II) e destaca que: “It is reasoned that participation in an activity that is culturally meaningful and provides a positive social outlet, such as dance, will provide increase in development of self-esteem, academic motivation and overall social competence.”.

Segundo Sousa e Caramaschi (2011), a adolescência é constituída como significado na cultura e na linguagem que permeia as relações sociais. É uma fase de transição da infância para a idade adulta, marcada pelas alterações corporais e fisiológicas, pela mudança de pensamento mais próximo do abstrato e hipotético, pelas necessidades que surgem, pelos sentimentos que se modificam associados às formas de vida decorrentes de condições económicas e fisiológicas; são instrumentos que trazem novas habilidades e capacidades para o Homem na procura de formação de uma identidade. Afirmam ainda que a identidade “(...) é um fenómeno psicológico bastante complexo de natureza psicossocial. É necessário considerar que essa identidade, apesar de ser uma característica pessoal, é experimentada em um contexto social determinado, em que o sujeito estabelece uma série de relações e experimentam diversos papéis.” (Sousa & Caramaschi, 2011, p.619), nomeadamente dentro do contexto familiar, escolar e de um grupo de amigos. Na passagem da infância para a idade adulta, dá-se uma crise de identidade que gera desequilíbrios emocionais no adolescente, tais como sensação de fragilidade, sentimentos de insegurança pessoal e falta de confiança em si mesmo. Com isto, sentimentos de entusiasmo dão lugar à depressão, o optimismo é substituído pelo pessimismo e a alegria transforma-se numa sensação de aniquilamento.

Kassing e Jay (2003) afirmam que: “Complex physical and emotional changes take place at this stage.” (p.91), referindo-se a crianças entre os 9 e os 14 anos de idade, e acrescentam: “They rely on the group for approval. (...) they develop time managements skills and understand causal relationships.” (Kassing & Jay, 2003, p.91). Esta fase inicial da adolescência relaciona-se com o desenvolvimento físico. Os pré-adolescentes aumentam o peso e a altura, perdem capacidades de coordenação e equilíbrio, assistem à transformação das formas dos seus corpos, capacidades e força, e surge então a preocupação com o que podem parecer aos olhos dos outros, tentando assumir papéis de destaque. As influências externas afectam as próprias reações pessoais dos adolescentes relativas às alterações do

seu corpo, as quais determinam a imagem corporal, a auto imagem, a auto estima e a identidade sexual.

Também a questão do género na adolescência tem um forte peso nesta questão de aceitação do “eu”. Sousa e Caramaschi (2011) apresentam três aspetos importantes que relacionam o género com o desenvolvimento humano: a dimensão biológica – relacionada com a maturidade sexual e a capacidade de reprodução; a dimensão social – associada à adopção de papéis adultos e identificação, passagem do papel de menina para mulher e de menino para homem; e a dimensão psicológica – ligada com a estruturação de uma identidade definida para a subjetividade. Este processo de conquista e descoberta de identidade pessoal leva os adolescentes a experienciar fatores de autoconfiança, insegurança, progressão e regressão, estabilidade e instabilidade.

Sousa e Caramaschi (2011) afirmam que “(...) a aprendizagem da dança colabora para a expressividade de manifestação do corpo, ou seja, de manifestação do ser.” inserindo-se assim na comunicação não-verbal “(...) que envolve todas as manifestações de comportamento como os gestos, as expressões de emoções, orientações do corpo, as posturas, a relação de distância entre os indivíduos e, ainda, organização dos objetos no espaço.” (p.618). A comunicação não-verbal entende-se então como o principal meio de comunicação dos aspetos emocionais, ajudando o ser humano a transmitir e receber mensagens significativas, podendo repetir, substituir, complementar, enfatizar, regular e contradizer as mensagens verbais. Cynthia Novack (1990) declara que “(...) both the movement itself and the contexts in which it occurs, we learn more about who we are and about the possibilities for knowingly shaping our lives.” (p.8). Numa altura em que o adolescente tenta dominar as suas emoções de maneira rigorosa, devido aos efeitos da sua consciência social e influências educativas, a linguagem não-verbal pode ajudar os alunos a expressar os seus sentimentos e sensações.

No que diz respeito à questão do contacto, a linguagem não-verbal é o reflexo do estado emocional em que a pessoa se encontra. O toque é muitas vezes mal interpretado, causando situações de ansiedade, tensão, desconforto e até reações agressivas. Pallant (2006) afirma que: “A partner hell-bent on fulfilling his own agenda with no concern for dialog sends others scurrying in the opposite direction.” e realça a importância da comunicação não-verbal como uma ferramenta de desenvolvimento do vínculo emocional entre as pessoas, afirmando que: “Careful listening assures that partners may approach boundaries, may even step over them, but only through mutual agreement, through unspoken bodily signals.” (p.39).

## **Capítulo III. Metodologias de Investigação**

### **1. Descrição de Métodos, Técnicas e Instrumentos**

O presente relatório, resultado de uma intervenção prática pedagógica no âmbito da educação, expõe o percurso da mestranda em formação, que procurou ferramentas de trabalho rigorosas que auxiliassem no cumprimento das necessidades de ação. Essa procura relaciona-se com a Metodologia de Pesquisa, que se entende por uma ciência prática e crítica que vincula dinamicamente a investigação, a ação e a formação.

#### **1.1. Metodologia**

A orientação metodológica utilizada no estágio descrito, teve por base a Investigação-Ação, de carácter qualitativo. Esta metodologia contribui para a melhoria das práticas educativas através da produção de conhecimento, de modificação da realidade e de transformação dos atores. Bogdan e Biklen (1994) afirmam que: “A investigação qualitativa em educação assume muitas formas e é conduzida em múltiplos contextos.” (p.16). Na investigação qualitativa, o investigador representa o instrumento principal, e a fonte direta de dados é o ambiente natural onde se aplica uma vertente descritiva sobre o significado e dinâmica interna das situações. Os investigadores qualitativos tendem a analisar os dados de forma indutiva e o seu foco de interesse recai sobre o processo e não tanto sobre os resultados.

Existem normas associadas ao âmbito da ética, relativa à investigação, sobre indivíduos. Bogdan e Biklen (1994) explicam: “Tais normas tentam assegurar o seguinte: 1. Os sujeitos aderem voluntariamente aos projetos de investigação, cientes da natureza do estudo e dos perigos e obrigações nele envolvidos. 2. Os sujeitos não são expostos a riscos superiores aos ganhos que daí possam advir.” (p.75). Para além disso, todos os que aceitem ser participantes podem, a qualquer momento, solicitar a sua desistência (Código de Nuremberg, citado em van den Hoonard, 2008).

Por forma a observar as várias componentes de um problema e de medir comportamentos de uma população em um ou mais domínios da vida social, podemos recorrer a uma multiplicidade de instrumentos de investigação. A escolha do tipo de estudo deve ter em conta:

- o carácter do contexto empírico e do “problema”;
- os objetivos delineados para a investigação;
- a relação do investigador com o objeto de estudo e a preparação do investigador.

A metodologia de pesquisa - a investigação-ação -, entende-se como uma ciência prática e crítica que liga dinamicamente a investigação, a ação e a formação, e tem como “(...) objetivo principal da investigação aplicada a ação, o treino e a tomada de decisão (...)” (Bogdan & Biklen, 1994, p.300). É reconhecida por muito autores como uma ferramenta fundamental para uma melhor prática docente, na qual o investigador se envolve ativamente na causa da investigação, através de uma atitude reflexiva, da produção de conhecimento, da modificação da realidade e transformação dos atores. Segundo Bogdan e Biklen (1994): “A investigação-ação consiste na recolha de informações sistemáticas com o objetivo de promover mudanças sociais.” (p.292).

## **1.2. Técnicas e Instrumentos**

A estratégia utilizada para alcançar e validar os instrumentos determinados para a investigação-ação, foi organizada de forma progressiva e flexível, tendo em conta as diferentes fases do projeto, e as suas condicionantes de carácter operacional, que estão diretamente relacionadas com a dinâmica da escola cooperante e da amostra. A recolha de informação para a realização do estágio foi, em parte, facultada pela professora titular e de acolhimento da escola cooperante. Tendo isto em consideração, explanar-se-á as estratégias e instrumentos utilizados em cada uma das fases do estágio.

### **• Observação Estruturada**

A técnica de observação centra-se na perspectiva do investigador que observa presencialmente o fenómeno que pretende estudar. Nesta situação, de observação participante, o observador é também um ator; possui uma intervenção concreta no que vai observar. É estruturada pois possui um modo de se fazer, ou seja, possui uma estrutura de observação. Bogdan e Biklen (1994) defendem que: “Nos primeiros dias de observação (...) o investigador fica regra geral um pouco de fora, esperando que o observem e aceitem.” (p.125). Aconselham ainda que o observador seja sigiloso, discreto, respeitoso em relação ao professor responsável pela aula e aos alunos, neutro, e deve tentar não reprimir sentimentos pois, tal como defende Bogdan e Biklen (1994): “Os sentimentos são um importante veículo para estabelecer uma relação e para julgar as perspetivas dos sujeitos.” (p.131).

Numa primeira fase de observação estruturada, elaborou-se um levantamento do cenário pedagógico da amostra partindo dos seguintes objetivos:

- ⇒ Conhecer as particularidades da turma: corpos, fisicalidade, dificuldades e capacidades técnico-artísticas;
- ⇒ Compreender as capacidades de improvisação e transmissão de emoções através do movimento;
- ⇒ Tomar consciência do tipo de relação existente entre alunos.

Estes objetivos pretenderam encontrar as capacidades e fragilidades técnicas e artísticas dos alunos de forma a planificar a estratégia metodológica a utilizar na fase de Lecionação Partilhada e Supervisionada. A intuito foi entender qual o melhor trajeto a seguir (por onde começar, o que necessita de mais trabalho e atenção, como encaminhar o processo de trabalho) para, a partir daí, elaborar e planear exercícios em concordância com os métodos e fundamentos do CI, que conseguissem transmitir a técnica de uma forma clara e próxima dos alunos.

Para a realização destes objetivos, recorreu-se à **Escala de Medida** e aos Diários de Bordo. O primeiro instrumento de investigação permite medir e determinar diferenças de intensidade face aos objetivos observados. A elaboração da escala de medida proveio dos objetivos que se pretenderam observar para reconhecimento do cenário pedagógico da amostra.

**Quadro 4. Escala de Medida individual**

Aluno		NS	S	SB	B	MB
Idade						
Sexo						
Interesse e Comportamento						
Capacidade de improvisação						
Musicalidade						
Orientação Espacial						
Qualidade de movimentação com contacto						
Observações						

Numa segunda fase de observação estruturada, já no final do período de estágio, recorreu-se novamente à escala de medida para observar e registar se ocorreram alterações técnicas e performativas nos alunos em comparação aos registos anteriores.

Relativamente ao segundo instrumento de investigação, os **Diários de Bordo**, servem o propósito de recolher observações, reflexões, interpretações, hipóteses e explicações de ocorrência de uma forma pormenorizada, mais pessoal e narrativa. Este instrumento foi utilizado ao longo de todo o processo, ou seja, durante todas as fases do

estágio: Observação Estruturada, Participação Acompanhada e Lecionação Supervisionada, sendo que a estrutura de tabela nas fases de observação e lecionação partilhada era a seguinte:

**Quadro 5. Diário de Bordo – Observação Estruturada e Participação Acompanhada**

<b>Data:</b>	<b>Professor:</b>	
<b>Duração:</b>	<b>Turma:</b>	
<b>Disciplina:</b>	<b>Número de Alunos:</b>	
<b>Objetivo:</b>		
<b>Descrição dos Exercícios</b>	<b>Observações</b>	<b>Capacidades/ Dificuldades</b>

### • Participação Acompanhada

A Participação Acompanhada dependeu não apenas do grau de cooperação com a escola de acolhimento como também da professora titular, responsável pela turma e disciplina em questão. Neste sentido, importa salientar que a estagiária contactou com profissionais que se mostraram receptivos, interessados, motivados e disponíveis em relação às estratégias e planos de ação traçados. Existiu, desde cedo, interesse por parte da professora titular em relação ao tema do estágio e motivação para ajudar a realizar as atividades propostas.

Numa primeira fase de participação acompanhada, a estagiária teve como objetivo iniciar o desenvolvimento das capacidades de improvisação dos alunos e de relação entre os mesmos, através de exercícios de CI. Deu-se continuidade à utilização dos Diários de Bordo, dentro dos mesmos moldes da fase anterior. Existiu ainda a proposta de uma tarefa criativa em que os alunos criaram um dueto, com a orientação do docente responsável e da estagiária. No final da criação dos duetos, propôs-se a elaboração de um **Registo Audiovisual**, cujos excertos se encontram no DVD anexado ao relatório. Considera-se relevante realçar que a necessidade de pedir autorização prévia, por escrito, aos encarregados de educação dos alunos para a realização dos vídeos foi concretizada, e alcançou-se a autorização favorável às filmagens por parte dos encarregados de educação dos 10 alunos que constituíam a amostra (anexo E).

Numa segunda fase de participação acompanhada, propôs-se uma nova tarefa criativa de construção de duetos baseados na matéria leccionada pela estagiária, com a orientação dos docentes responsáveis e, mais uma vez, procedeu-se ao registo audiovisual dos resultados deste segundo trabalho, também disponíveis no DVD em anexo. Esta segunda tarefa criativa teve como objetivo compreender se os alunos, ao longo do processo do estágio, compreenderam e consolidaram a informação necessária para realizar um trabalho

de contacto mais facultoso e fluido e, desta forma, foi possível a comparação direta entre o antes e o depois.

### • **Lecionação Supervisionada**

Esta fase do Estágio associou-se, naturalmente, a uma etapa mais prática e de participação mais ativa da estagiária, junto dos elementos constituintes da amostra. Nesta fase importou, não apenas a relação prática e emocional entre a estagiária e os alunos, como também a implementação de exercícios planeados e estruturados, de forma a fazer cumprir os objetivos traçados para o estágio.

A Técnica de CI surgiu num meio profissional e requiere maturidade física e emocional para ser praticada, no entanto, pretendeu-se uma adaptação dos exercícios existentes para uma aplicação eficaz junto dos alunos. A autora Joyce Morgenroth (1987) apresenta, no livro *Dance Improvisations*, propostas de exercícios práticos de *Contact Improvisation* divididos em quatro grandes capítulos: Preliminares/ Relação, Espaço, Tempo e Exploração de Movimento. Os planeamentos das aulas nesta fase do estágio basearam-se nas sugestões da autora, juntamente com exercícios desenvolvidos pela estagiária.

Assim, nesta fase de lecionação, foi solicitada a continuação de recorrência aos registos audiovisuais e aos diários de bordo, com uma estrutura de tabela diferente das fases anteriores.

**Quadro 6. Diário de Bordo – Lecionação Supervisionada**

<b>Data:</b>	<b>Professor:</b>
<b>Duração:</b>	<b>Turma:</b>
<b>Disciplina:</b>	<b>Número de Alunos:</b>
<b>Objetivo:</b>	
<b>Exercícios</b>	<b>Relatório</b>
<b>Reflexão:</b>	

Importa referir que, tanto o plano de ação como as técnicas e instrumentos de investigação utilizados, foram sujeitos a constante análise e avaliação. A partir da análise dos resultados diários de bordo, surgiram conclusões que ditaram uma confirmação do plano de ação traçado inicialmente, num contínuo movimento em espiral, tal como dita uma

das principais características de uma investigação-ação. Assim, foi constantemente realizada uma avaliação e reflexão dos dados recolhidos, com o intuito de entender se a planificação seguida cumpria com sucesso, ou não, os objetivos específicos propostos.

## **2. Avaliação das Atividades Realizadas**

As Atividades em Colaboração, realizadas pela estagiária, surgiram como sugestões e/ou convites por parte da professora titular e de acolhimento Eliana Mota. A estagiária teve a oportunidade de colaborar na organização e produção do Espetáculo de Reposição *Requium para um Gato*, que teve lugar no Teatro José Lúcio da Silva no dia 27 de fevereiro de 2016, assim como pertencer ao júri nas provas da disciplina de TDCT no final do 1º e 2º períodos letivos, ao lado da professora responsável. Também por sugestão da professora titular, a estagiária colaborou com exercícios de CI nas provas de todos os períodos letivos. Assim, no final da prova do 1º período letivo, os alunos realizaram os exercícios Improvisação com Contagens e Partes do Corpo - isoladas e a liderar - ; na prova do 2º período letivo, concretizaram os exercícios Orientar alguém de olhos fechados + Manipulação e Padrões de deslocação em grupo; e na prova do 3º período letivo, demonstraram o exercício Ponto de Contacto (exercícios descritos no apêndice C). Estas contribuições por parte da estagiária permitiram a elaboração de uma avaliação dos alunos a nível técnico e performativo (no caso específico das Provas realizou-se uma apreciação em concordância com os itens de avaliação definidos pela instituição EDOL) e uma avaliação comportamental perante situações de pressão e ansiedade.

Apresentam-se de seguida as tabelas de avaliação elaboradas pela estagiária, em colaboração com a professora titular, após a realização das Provas do 1º e 2º períodos letivos. As tabelas em questão contêm, não só a avaliação quantitativa atribuída a cada aluno pelo júri, como observações individuais relativas ao desempenho técnico e performativo dos alunos.

**Quadro 7. Tabela de avaliação da Prova de TDCT do 5º ano da EDOL no 1º período letivo**

<b>Atividades em Colaboração – júri na Prova de TDCT – 1º período</b>		
<b>Itens de Avaliação:</b> Qualidade de Movimento; 2. Projeção Espacial; 3. Performance; 4. Apresentação		
<b>Data:</b>	20 novembro 2015	
<b>Júris:</b>	Eliana Mota e Rita Monteiro	
<b>Turma:</b>	5º ano	
<b>Duração:</b>	90 minutos	
<b>Nº de Alunos:</b>	9 (A10 estava lesionado a assistir)	
<b>Aluno</b>	<b>Avaliação Final</b>	<b>Observações</b>
A1	4,26	Boa performance (teve um momento de choro que ultrapassou). Falha nos alinhamentos. Revelou insegurança.
A2	4,64	Bom controlo da força e utilização das dinâmicas e impulsos. Falta respirar, principalmente nos exercícios de chão.
A3	3,0	Dificuldades de postura e força. O movimento está pequeno porque a aluna não compreende os impulsos, só a forma. Revelou insegurança.
A4	3,98	Muito concentrada mas insegura. Fraca performance. Não respira, não arrisca, não dança, executa. Muito limpa tecnicamente.
A5	2,83	Falta postura, respiração e terminar os movimentos. Muito insegura e presa ao espelho apesar de estar concentrada.
A6	3,83	Muito desconcentrada e presa ao espelho. Falta intenção no movimento. Boa ocupação do espaço.
A7	3,56	Dificuldade nos alinhamentos e falta força. Desconcentrado e com fraca performance.
A8	3,28	Dificuldades na postura (ombros muito curvados). Muito concentrado mas inseguro.
A9	3,84	Revelou muita concentração, movimento limpo e alongado. A aluna arriscou bastante.

**Quadro 8. Tabela de avaliação da Prova de TDCT do 5º ano da EDOL no 2º período letivo**

<b>Atividades em Colaboração – júri na Prova de TDCT – 2º período</b>		
<b>Itens de Avaliação:</b> Qualidade de Movimento; 2. Projeção Espacial; 3. Performance; 4. Apresentação		
<b>Data:</b>	4 março 2016	
<b>Júris:</b>	Eliaana Mota e Rita Monteiro	
<b>Turma:</b>	5º ano	
<b>Duração:</b>	90 minutos	
<b>Nº de Alunos:</b>	10	
<b>Aluno</b>	<b>Avaliação Final</b>	<b>Observações</b>
A1	3,9	Revelou insegurança e cedência à pressão. Falta colocação e força de centro. É capaz de mais!
A2	4,7	Bom controlo da força. Falta respiração e musicalidade por isso faz tudo muito rápido e influencia o grupo que está consigo. Mostrou muita preocupação em relação ao que pensam dela.
A3	3,8	Dificuldades de postura e força. Melhoras em relação à performance e utilização da respiração.
A4	4,8	Muito concentrada e forte tecnicamente. Melhorou na respiração que influencia a performance e as suspensões de movimento. Dançou!
A5	3,8	Falta postura, respiração e terminar os movimentos. Apesar de estar insegura revelou uma boa performance.
A6	3,8	Muito desconcentrada e presa ao espelho. Revelou insegurança e cedência à pressão tendo feito vários enganar. É capaz de mais!
A7	4,6	Muito concentrado e evoluiu bastante a todos os níveis.
A8	3,6	Dificuldades na postura (ombros muito curvados). Muito concentrado e melhorias a nível da respiração e do movimento que se verificou mais amplo e fluido.
A9	4,2	Revelou muita concentração mas também fragilidades técnicas nos exercícios de centro.
A10	3,4	Apesar de ter condições físicas para tal, revelou pouca evolução a nível técnico consequente das faltas.

Recorreu-se ainda ao registo audiovisual das Provas, por acordo mútuo entre professora titular e estagiária, para visualização e análise posterior, realizada em aula entre professora titular, estagiária e alunos. Esta visualização das filmagens de Prova permitiu aos alunos um maior entendimento em relação às avaliações atribuídas nas provas, e às correções recebidas em aula. Os alunos reconheceram as suas fragilidades técnicas e concordaram com as correções referidas anteriormente pela professora titular e estagiária. No dia 4 de dezembro, aquando da análise do registo audiovisual da Prova do 1º período

letivo, o aluno A8 emocionou-se ao ver as filmagens. Afirmou não ter noção de que apresentava tantas dificuldades técnicas e compreendeu o porquê da conversa tida anteriormente, especificamente com ele, sobre a necessidade de aceitação e consciência do seu próprio corpo. Já no dia 18 de março, após a visualização e análise do registo audiovisual da Prova realizada no final do 2º período letivo, as alunas A1 e A6 comoveram-se devido à frustração sentida e acrescentaram que sabiam e conseguiam fazer melhor trabalho, mas deixaram-se afetar pelo nervosismo e ansiedade.

## Capítulo IV. Estágio: Apresentação e Análise dos Dados

### 1. Análise de Dados – 1º período letivo

O processo de estágio iniciou-se com a aplicação da modalidade **Observação Estruturada**. Inicialmente o propósito da observação foi analisar e tirar conclusões relativas aos objetivos traçados para esta primeira fase de Observação. Um dos objetivos era conhecer o tipo de relação existente entre alunos. Numa reflexão sobre vários diários de bordo, concluiu-se que, desde cedo, revelaram ser uma turma afável e bem-educada, onde se sentia bom ambiente e respeito entre todos os membros da turma e docentes. Um dos elementos, a aluna A5, recém-chegada ao CBD e à turma, demorou a conseguir integrar-se no grupo. Agia de forma desconfiada, insegura e defensiva em relação aos colegas que já se conheciam e pertenciam à mesma turma de ensino artístico desde o 2º ciclo. Assim, inevitavelmente, existia algo estranho ao grupo que, ocasionalmente, originava comentários e/ou comportamentos menos agradáveis perante a colega. No entanto, na generalidade, a turma mostrou-se receptiva e comunicativa em relação à nova professora titular e estagiária.

Para além de uma caracterização geral da turma, um outro objetivo foi conhecer as particularidades de cada elemento da turma, recorrendo-se a uma Escala de Medida individual com os seguintes parâmetros: idade, sexo, interesse e disponibilidade, capacidade de improvisação e exploração de movimento individual, musicalidade, orientação espacial, qualidade de movimentação com contacto físico e observações relativas às características físicas e emocionais e dificuldades e capacidades técnico-artísticas. Para uma análise mais completa e fundamentada das capacidades e dificuldades técnicas, para além das observâncias na disciplina de TDCT, observou-se ainda uma aula da disciplina de Técnica de Dança Clássica, de forma a compreender se as dificuldades e capacidades dos alunos eram transversais às duas disciplinas, o que se confirmou. De forma a analisar as capacidades e dificuldades performativas dos alunos, foi lançada uma tarefa criativa de construir duetos com contacto, sobre os quais se elaborou o Registo Audiovisual, cujo excerto pode ser consultado no DVD anexado ao presente relatório de estágio. Assim, após uma análise inicial e cuidada e troca de opiniões com a professora titular (que também estava a conhecer a turma) elaboraram-se tabelas individuais (apêndice A) que caracterizam os alunos segundo os parâmetros descritos em cima. Em análise aos dados recolhidos nas escalas de medida, no que diz respeito à técnica, a turma revelava interesse e perspicácia nomeadamente na rápida assimilação das correções transmitidas pelos docentes. Manifestaram desde cedo uma qualidade técnica forte, apesar das fragilidades gerais se basearem na dificuldade de manutenção do alinhamento, na falta de

força e controlo do centro do corpo, na fraca utilização do solo e fluência de movimento. Podemos afirmar que os alunos eram meros executantes que se limitavam a reproduzir a forma do movimento sem compreender a sua mecânica e intenção.

Outro objetivo traçado para a primeira fase de observação prendia-se com a compreensão das capacidades de improvisação e libertação de emoções através do movimento onde, após análise das escalas de medida individuais, se verificaram dificuldades relacionadas com falta de confiança, forte recorrência à movimentação técnica, preocupação excessiva com a forma e estética do movimento e não com a sua intenção e sensação. Assim, tanto a nível técnico como criativo, a turma apresentava várias dificuldades, nomeadamente:

- . Consciência do outro, não se sentiam;
- . Respiração, acumulação de tensão;
- . Falta noção espacial (individual e de grupo);
- . Fraca utilização do espaço;
- . Dinâmica no movimento, energia neutra sem variações;
- . Demora na criação de pequenas sequências simples;
- . Vergonha;
- . Insegurança;
- . Falta de confiança nos outros e de autoconfiança;
- . Incompreensão dos papéis ativos e passivos, incapacidade de liderança;
- . Pouca criatividade, muita recorrência à movimentação técnica;
- . Falta de intenção, compreensão e respeito nos momentos de contacto.

Tendo em conta as dificuldades observadas, sentiu-se a necessidade de traçar um plano de ação que partisse das bases necessárias para um trabalho mais complexo no futuro. Assim, a estagiária, após estudos e conversas com a professora titular, optou por trabalhar por períodos letivos. Partindo dos objetivos específicos inerentes ao estágio, para o 1º período letivo traçaram-se como metas a atingir:

- ⇒ Desenvolver as capacidades de improvisação e pesquisa de movimento individual dos alunos;
- ⇒ Iniciar o trabalho de relações na sua forma mais básica: aproximar, afastar, rodear, tocar, compreender e conhecer os seus corpos e os dos colegas.
- ⇒ Incrementar o trabalho de relação e distinção do papel ativo e passivo de líder e seguidor.

Estes objetivos tiveram como pretensão o desenvolvimento não só expressivo dos alunos como do controlo e domínio técnico, trabalhado paralelamente nos exercícios de TDCT. À medida que se desenvolvem as capacidades performativas e criativas dos alunos, aumentam também as suas capacidades técnicas que, inevitavelmente, estão interligadas. Tal como o Professor de TDCT João Fernandes afirmou em aula, no dia 24 de novembro de 2015, *a técnica é uma ferramenta para dançar* (apêndice B).

Nas fases de **Participação Acompanhada** e **Lecionação Supervisionada**, as aulas e exercícios constituintes (descritos no apêndice C) foram planeados em função das conclusões retiradas anteriormente e dos objetivos traçados para o 1º período letivo.

⇒ **Objetivo:** desenvolver as capacidades de improvisação e pesquisa de movimento individual dos alunos

- |                     |   |
|---------------------|---|
| • <b>Exercícios</b> | Acumulação de Nomes com Voz             |
|                     | Partes do Corpo – isoladas e a comandar |
|                     | Pistas/ Ambientes                       |
|                     | Improvisação com Contagens              |
|                     | Expressões faciais                      |
|                     | Soltar da Técnica                       |

. **Análise:** Inicialmente, os alunos revelaram insegurança e dificuldade em sair das suas zonas de conforto, recorrendo frequentemente à movimentação técnica como é o exemplo de movimentos retirados dos exercícios da aula de TDCT (apêndice D). A vergonha e insegurança levou, frequentemente, a reações de desconforto e brincadeira que, conseqüentemente, promoveu a desconcentração. Após vários apelos à não utilização de movimentação técnica, exemplos teóricos e mostras físicas do que se pretendia, os alunos começaram a compreender o objetivo e intenção dos exercícios, apresentando improvisações mais criativas e pessoais, e disponibilidade para novas possibilidades de movimento individual. Rapidamente compreenderam a necessidade de concentração, aliada à sensação de desafio, e mostraram-se mais interessados, curiosos e revelaram menor preocupação com a forma do movimento e mais com as sensações. A autora Laura Pronsato (2003) fala da tomada de consciência por parte dos alunos através da relevância das regras e afirma que na improvisação se encontra “(...) um ambiente livre, lúdico, aparentemente sem limites pré-estabelecidos, porém, um ambiente que não deixa de ter as suas regras e demarcações.” (p.93) e acrescenta que, estas regras, podem ser delimitadas

pelos estímulos a serem seguidos, pelo espaço a ser ocupado, pela atuação com o grupo e/ou pelas determinações estabelecidas entre alunos e orientador da atividade. Em concordância com a afirmação da autora, verificou-se que a tomada de consciência por parte dos alunos de que não há certo nem errado na improvisação, apenas pesquisa e descoberta de movimento próprio e alheio, auxiliou a ultrapassar a vergonha e insegurança.

Nos exercícios **Acumulação de Nomes com Voz e Partes do Corpo**, os estímulos eram transmitidos pelos próprios alunos que demonstraram muitas dificuldades em liderar devido a vergonha na verbalização, ao lançamento de estímulos pouco claros, a dificuldades na criação de pequenas sequências, principalmente a aluna A5, e pouca criatividade nas sequências de movimento e verbalizações criadas pelos alunos (apêndice E). Os momentos de improvisação foram frequentemente levados até à exaustão pelos alunos, com exceção dos alunos A2 e A7, que revelaram desde cedo uma aptidão inata para liderar. Aos poucos, por consequência da rápida assimilação de correções, os alunos começaram a demonstrar agrado perante os exercícios propostos e resultados positivos. Estes resultados foram associados ao desenvolvimento da criatividade, principalmente o aluno A8, na verbalização de estímulos de forma clara e audível, na tomada de consciência do todo não permitindo que a exploração de cada estímulo chegasse à exaustão e na recorrência a várias partes do corpo que tornaram as improvisações mais ricas, com exceção dos alunos A7 e A10 que continuaram muito presos à movimentação técnica.

Os alunos revelaram muito interesse e gosto pessoal pelo exercício **Pistas/Ambientes** e, por isso, encontravam-se motivados e executavam-no com prazer e vontade. Também o facto de a estagiária estar perto deles e interagir diretamente com contacto, ajudava-os a alcançar as sensações pretendidas e, assim, a melhorar as explorações individuais já que, segundo Sousa e Caramaschi (2011): “Quando se toca no outro desenvolve um vínculo emocional entre as pessoas.” (p. 621). Esse contacto direto entre estagiária e alunos foi desenvolvendo também a relação entre os mesmos, verificando-se mais aproximação emocional e mais confiança no próprio trabalho e correções da estagiária.

⇒ **Objetivos:** Iniciar o trabalho de relações na sua forma mais básica: aproximar, afastar, rodear, tocar, compreender e conhecer os seus corpos e os dos seus colegas;

Incrementar o trabalho de relação e distinção do papel ativo e passivo de líder e seguidor

• <b>Exercícios</b>	Relações
	Espaços Negativos
	Manipulação – para posições estáticas e de movimentação contínua
	Espelho – com e sem contacto
	Jogo do Lego
	<i>Follow the leader</i>
Roda da Confiança	

. **Análise:** No exercício **Manipulação** para posições estáticas e **Espaços Negativos**, os alunos manipulavam os colegas com cuidado e consciência de que o corpo do outro deve ser respeitado, no entanto, estas manipulações restringiram-se à utilização das mãos e não do corpo como um todo e das partes. Adoptavam posições estáticas com poucas possibilidades de exploração para os colegas, o que remete para investigações pobres com pouca recorrência às várias partes do corpo. Além disso, e também devido à insegurança e à própria fase da adolescência em que os alunos se encontravam, existiu ainda a necessidade de fuga para a brincadeira através da manipulação dos colegas para posições estáticas cómicas (ver apêndice F). A estagiária permitiu as risadas tendo em conta que já esperava esse tipo de reações mas apelou à necessidade de concentração.

No exercício do **Espelho**, os alunos demonstraram dificuldades e atraso na reprodução do movimento do colega, insegurança e pouca criatividade de movimento por parte dos líderes. Denotou-se uma forte recorrência ao espelho real (do estúdio de dança) em vez de manutenção do contacto visual e atenção no colega, que revelava preocupação extrema com a forma e estética do movimento e fraca utilização dos níveis. Apesar dos alunos A7, A9, A2 e A1 se revelarem os mais criativos e desinibidos na realização do exercício, todos os alunos mostraram dificuldades em realizar o exercício do Espelho com contacto, uma vez que agarravam e manipulavam o colega em vez de o deixar seguir o movimento do líder (apêndice E). Com o decorrer da evolução dos alunos, a estagiária pediu que não utilizassem as palavras para acordar quem iniciava a liderança do exercício. Consequentemente, o exercício iniciava apenas com um dos colegas do par a tomar a iniciativa de liderar, sem a necessidade de verbalização, algo que não acontecia no início do processo. Isto remete-nos para o exercício **Manipulação** de movimento contínuo onde se verificou demasiado uso das palavras. Os alunos revelavam dificuldades em liderar utilizando apenas o movimento pois tentavam impor aquilo que pretendiam do colega em vez de respeitar o seu corpo, movimento e resposta natural aos impulsos externos. Além disso, os colegas que estavam a ser manipulados não compreendiam a diferença entre

disponível e mole. Tornavam-se pesados, pouco ativos e pouco receptivos, o que dificultava a tarefa dos líderes (apêndice G). Após algumas correções verbais por parte da estagiária e demonstrações físicas em contacto direto com os alunos, denotaram-se melhorias a nível da aproximação dos corpos e da variedade de pontos de contacto mas persistiu a tensão dos guiados e a imposição de movimento dos líderes.

O **Jogo do Lego** foi realizado, desde a primeira vez que foi proposto, com muita vontade, interesse e pesquisa, já no exercício **Roda da Confiança**, os alunos que estavam no centro da roda, de olhos fechados, revelaram muita insegurança e tentavam agarrar-se aos colegas.

Com o decorrer do processo, os alunos, na generalidade, revelaram melhorias principalmente nos exercícios praticados há mais tempo, nomeadamente no incremento da capacidade de liderança e segurança. Apesar de, no final do mês de novembro, os alunos já acusarem o cansaço do final do 1º período letivo e algum enfado em relação à aula técnica, aparentavam estar mais motivados e curiosos com o trabalho desenvolvido pela estagiária, o que auxiliou a motivação e concentração nas atividades propostas. Expunham pesquisas mais arriscadas nas improvisações, apesar de continuarem a manifestar dificuldades relacionadas com explorações de movimento repetitivas e principalmente uma fraca utilização do espaço. Outra dificuldade sentida nos alunos, relacionou-se com a fraca utilização do solo. Ítalo Rodrigues Faria (2013, p.101) afirma que, no CI, os bailarinos estão invariavelmente em queda e em desequilíbrio o que origina receio da descida ao solo sendo necessário um conhecimento prévio de como aproximar do chão sem provocar dor ou ferimentos, que se consegue através da técnica, e acrescenta que os recursos utilizados pelo CI são:

(...) percepção das alavancas; expansão do centro de gravidade; sensibilização da pele e texturas de toque; atividade passiva e passividade ativa; estudo da respiração com peso/ fluência/ fluxo; contacto com partes específicas do corpo e total; trabalho de contrapeso excêntrico e concêntrico; rolamentos; quedas assistidas; utilização de transferências de peso/ balança; voos (suspensão total do corpo no espaço com a ajuda do parceiro); recuperação de possíveis quedas; queda por espiral, por extensão ou projeção do “Ki”<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Ki – conceito da cultura tradicional chinesa que se refere ao conhecimento do estado da mente/corpo como um todo.

De acordo com a teoria apresentada, a estagiária optou por leccionar exercícios técnicos de relação com o chão e *fall and recovery*. Estes exercícios foram implementados após a apresentação da aula de prova e aula aberta do 1º período letivo, de forma a não confundir os alunos, mas dando-lhes a informação técnica necessária para a realização dos exercícios de CI (apêndice H).

A partir de meados do mês de novembro iniciou-se a preparação para a aula de prova e aula aberta do 1º período letivo. Por sugestão da professora titular e de acolhimento, dois exercícios de CI fizeram parte da composição estrutural dessas aulas: Improvisação com Contagens e Partes do Corpo na variante de comando por parte dos alunos. A escolha destes dois exercícios recaiu sobre o facto de os alunos não precisarem de orientação das docentes para concretização dos exercícios e pela evolução positiva verificada.

No final do 1º período letivo e após autoavaliação, a estagiária percebeu que devia dar mais tempo a cada exploração antes de lançar a próxima pista, tarefa ou exercício. Compreendeu também que seria importante conversar com os alunos sobre o exercício que executaram antes de passar para o seguinte, não só para uma melhor compreensão do que cada um estava a sentir, mas também para consolidar o exercício de uma forma teórica e menos física, fazendo os alunos pensar sobre o que realizaram e sentiram e até partilhar as experiências entre colegas, desenvolvendo o seu sentido crítico. A estagiária não pretendia influenciar demasiado as explorações e concentração dos alunos com a música ambiente que colocava durante a execução dos exercícios, pelo que se apercebeu que devia colocar a música num volume mais baixo. A estagiária teve toda a liberdade para leccionar as aulas e participou em alguns exercícios, junto dos alunos.

## **2. Análise de Dados – 2º período letivo**

Finalizado o 1º período letivo, decorreu uma reflexão e análise sobre os resultados obtidos. Retomando os objetivos específicos traçados para este estágio, considerou-se que a atenção do trabalho realizado no 1º período letivo se apoiava nos dois primeiros:

- 1) Desenvolver a consciência corporal e a capacidade de exploração de movimento próprio a partir do trabalho de improvisação;
- 2) Aumentar o repertório expressivo dos alunos numa articulação com a técnica enquanto ferramenta fundamental do movimento.

De forma a dar seguimento ao trabalho iniciado no período letivo anterior, delinearam-se os objetivos para o 2º período letivo:

- ⇒ Continuação do progresso das capacidades de improvisação e pesquisa de movimento individual;
- ⇒ Ampliar o trabalho de relações para níveis mais complexos e exigentes de contacto, desenvolvendo a confiança, a compreensão, a responsabilidade, a partilha e a comunicação através do movimento;
- ⇒ Fomentar a noção espacial, individual e grupal, e a ocupação/ utilização total do espaço.

Os objetivos apresentados surgem em concordância com os restantes objetivos específicos delineados para este estágio, que consistiam em:

- 3) Promover a noção espacial e a consciência de si e do outro no espaço, necessárias à movimentação e trabalho em grupo, com e sem contacto;
- 4) Incrementar a confiança, a cooperação, a partilha, a escuta e a espontaneidade de forma a alcançar uma comunicação através do movimento e contacto entre os corpos (caraterística do *Contact Improvisation*).

Também o conjunto de exercícios planeados para este 2º período letivo (apêndice C) foram analisados com o intuito de trabalhar da melhor forma os objetivos traçados.

- ⇒ **Objetivo:** Continuação do progresso das capacidades de improvisação e pesquisa de movimento individual

• <b>Exercícios</b>	Acumulação de Nomes com voz
	Improvisação de olhos fechados e/ou abertos
	Improvisação – reação à música
	Pistas/ Ambientes

. **Análise:** Em relação aos exercícios recorrentes, elaboraram-se variações de forma a complexificar os mesmos. Quando a estagiária sugeriu o exercício **Pistas/ Ambientes**, a reação dos alunos foi extremamente positiva. Ficaram entusiasmados e assumiram sentir saudades de realizar o exercício. Tal como já se havia verificado, a participação da estagiária de forma física, auxiliou os alunos com as sensações associadas aos estímulos propostos que possibilitaram novas explorações de movimento. A aluna A1,

espontaneamente, recorreu ao contacto com a colega A6 durante as explorações de movimento, o que revelou uma evolução ao nível da autoconfiança e confiança nos colegas, para além de motivação e criatividade. Já a aluna A5 tentou explorar o contacto durante as improvisações com o aluno A10 que não o permitiu (ver apêndice I).

Com o intuito de complexificar o exercício **Acumulação de Nomes com voz**, a estagiária facultou aos alunos a liberdade para iniciar a sequência de movimento onde e quando queriam (princípio, meio ou fim da sequência e em qualquer ponto do espaço). Todos lideraram menos a aluna A4. Seguidamente, a estagiária, colocou cadeiras em círculo e continuou o exercício mas sentada, todos os alunos se mostraram desconfiados e inseguros com o facto de não poderem reproduzir o movimento como foi definido originalmente. A partir do exemplo e interação direta e física da estagiária com os alunos, aos poucos, estes começaram a ficar curiosos, a sorrir e a experimentar as várias possibilidades do exercício através de mudanças de lugar, de posição e de contacto físico de várias formas mas sem perder a concentração. A aluna A3 saiu da cadeira e começou a sentar-se de formas diferentes no chão e nas cadeiras livres, tendo-se destacado como a aluna mais criativa deste exercício (apêndice I).

Relativamente ao exercício **Improvisação com Olhos Fechados**, os alunos mostraram-se confiantes e arriscaram nas explorações de movimento saindo das suas zonas de conforto e descobrindo um tipo de movimento e fisicalidade despreocupado com a forma e estética. O aluno A7 destacou-se por ter momentos espontâneos de contacto com os colegas e começar naturalmente a reagir através do toque e manipulação. As colegas que experienciaram este contacto com o aluno A7, reproduziram-no com outros colegas ultrapassando as suas limitações a nível da movimentação, mas sempre com cuidado e preocupação no tipo de movimento e dinâmicas utilizadas, protegendo os colegas e manifestando responsabilidade (apêndice J). A autora Joyce Morgenroth (1987) fala de ultrapassar limites através da interação física afirmando que: “By responding to each other’s imagination, intelligence, style, and energy, the dancers find themselves breaking through the patterns of thinking and moving that have limited them.” (p.xiv). A aluna A5 durante a improvisação embateu contra uma parede e rapidamente a integrou na sua improvisação mostrando capacidade de adaptação às situações e criatividade. Também o aluno A8 se destacou por revelar uma fisicalidade e exploração de movimento muito distante do habitual e extremamente criativa, com recorrência a um tipo de movimento minimalista. Após a primeira concretização do exercício, realizou-se uma conversa da estagiária e professora titular com os alunos sobre o que sentiram durante o exercício. Todos os alunos afirmaram que, não só gostaram da proposta de exercício como se sentiram bem e divertiram a executá-la. A aluna A6 afirmou: *Senti que ninguém me estava a observar!*; a aluna A2

questionou a estagiária e a professora titular se, enquanto observadoras, tinham sentido ou verificado diferenças no movimento dos alunos. Ambas responderam que tinham visto particularidades nos movimentos de cada um que desconheciam. A aluna A2 acrescentou que colocou essa questão porque, ela própria, sentiu diferenças no seu movimento individual, tal como se encontra referenciado no apêndice J.

Também nas realizações do exercício **Improvisação – reação à música**, se destacou o decréscimo na preocupação com a forma e estética do movimento. Os alunos reagiram rapidamente e de forma perspicaz às alterações musicais através da alteração na qualidade de movimento e dinâmicas, de forma fluida e contínua, ou seja, sem interrupções no movimento.

⇒ **Objetivo:** Ampliar o trabalho de relações para níveis mais complexos e exigentes de contacto, desenvolvendo a confiança, a compreensão, a responsabilidade, a partilha e a comunicação através do movimento

• <b>Exercícios</b>	Espelho
	Orientar alguém de olhos fechados ou abertos
	Pesos dentro/ Pesos fora
	Relações
	Manipulação
	Roda da confiança
	Orientar ou ser orientado
	<i>Fall and catch</i>
	<i>Lift lateral</i>

. **Análise:** A autora Maria João Alves (2012) fala da importância da Reprodução de Movimento de um modelo gestual de ação ou de encadeamento de ações, como um solicitador de estados de execução e controlo de movimento e da Modelação de um modelo gestual de ação e encadeamento como requerente de estados de decisão, execução e controlo. Em concordância com a autora, a estagiária recorreu ao exercício **Espelho** onde, primeiramente, os líderes criavam movimento de dinâmica rápida, dificultando a reprodução de movimento por parte dos seguidores. Depois de corrigidos, de forma verbal e com exemplos físicos por parte da estagiária, os líderes adoptaram movimentos amplos de dinâmica mais lenta, mas restringiram-se a uma movimentação bidimensional. Com o aumento da confiança e da capacidade de liderança, os alunos arriscaram na movimentação e tomaram a liberdade de utilizar mais o espaço, recorrer ao contacto quando queriam e

voltar a afastar-se, sempre de forma contínua e fluida, sem interrupção na improvisação (apêndice L).

No exercício **Orientar alguém de Olhos Fechados**, primeiramente a pessoa guiada assustava-se com facilidade e abria imediatamente os olhos. Com o decorrer do processo de estágio, os líderes ganharam mais confiança na sua orientação, utilizaram várias dinâmicas e pausas nas deslocações e, por iniciativa própria, recorreram à **Manipulação** de movimentação contínua para dar movimento às deslocações investigando a utilização das várias partes do corpo para dar os impulsos externos necessários para o seguidor reagir. O destaque neste exercício foi atribuído aos alunos A2 e A7 que se mostraram frequentemente concentrados, motivados e confiantes não só em si mesmos como no colega. Enquanto guiados, revelaram-se disponíveis e reativos perante o toque do líder, reagindo sempre de forma coerente e criativa aos estímulos. Apresentaram uma forte capacidade de liderança e segurança, arriscando nas deslocações e na movimentação. A estagiária pediu aos colegas que observassem os alunos referidos e todos compreenderam as correções transmitidas anteriormente sobre o excesso de distância entre os corpos, a recorrência limitada às mãos para guiar e a confiança necessária para um bom resultado (apêndice M). No entanto, quando ao exercício **Orientar alguém de olhos fechados** se somou o exercício **Manipulação**, denotou-se que os alunos se limitaram à utilização do nível médio. A estagiária, após a sugestão da professora titular, propôs aos alunos a utilização do nível baixo, o que originou novas dificuldades. Os líderes sentiram problemas em encontrar formas de manipular o colega até ao nível baixo de forma segura, e voltar a subir. A aluna A4 revelou muitas dificuldades neste exercício em particular, apesar dos seus esforços, pois ainda resistia à orientação e manipulação e permanecia mole e pouco reativa ao toque dos líderes (apêndice N).

Após a realização do exercício **Orientar ou ser Orientado** os alunos debateram as diferenças sentidas no contacto entre os vários colegas relativamente à reação ao toque e nível de confiança. O aluno A8 foi apontado pelos colegas como o mais difícil de guiar devido à sua insegurança tanto na liderança como a ser guiado e os colegas A10 e A2 referiram que ele demorava a confiar mas que sentiam melhorias com o decorrer da exploração. As alunas A5 e A2 declararam que gostaram de liderar a estagiária pois esta confia e não tem medo de arriscar. A aluna A1 afirmou que se sentiu a dançar e mostrou entusiasmo por ter sido levantada. A aluna A3 foi também referida pelos colegas como insegura e repetitiva nos movimentos, como se verifica no apêndice O.

Na aula de Lecionação Supervisionada do dia 22 de janeiro de 2016 (apêndice N), a Professora Orientadora Ana Silva Marques esteve presente na EDOL a assistir a uma aula de estágio da mestrandia. Nesse dia, no que diz respeito ao exercício **Relações + Espelho**,

os alunos revelaram-se muito concentrados, mesmo quando ficaram frente a frente com contacto visual (momento em que riam sempre até então). Tomaram a iniciativa de realizar o exercício com e sem contacto e arriscaram ao afastar-se do par, ocupando mais o espaço. Mostraram maior fluidez no movimento e conforto ao tocar com uma parte do corpo noutra diferente do corpo do colega. Como o aluno A10 estava lesionado, o número de alunos a participar ativamente em aula era ímpar e, assim, os pares foram sempre trocando. No final do exercício foram referidas e descritas as sensações e diferenças entre orientar e ser orientado e as diferenças entre colegas, revelando maior consciência e compreensão em relação à fisicalidade individual de cada um. A aluna A2 referiu que: *É muito diferente orientar a A4 que resiste à orientação e fica muito mole*; a aluna A9 afirmou: *É completamente diferente ser orientada pelo A7. Ele está sempre lá, é muito assertivo no toque e mesmo quando não toca eu sei que ele está lá!*; o aluno A10, que estava a observar o exercício, comprovou: *Sinto que o A8, talvez pela questão do tamanho (altura), não reage totalmente ao toque e resiste. Parece faltar confiança não nos outros mas nele próprio.* Durante o exercício a aluna A4 estava a ter muitas dificuldades em orientar e/ou manipular o aluno A8 pelo que a estagiária interveio diretamente com o par. Relativamente a essa situação o aluno A8 comentou: *Foi completamente diferente quando a Professora me orientou em vez da A4. A Professora dançou comigo!* Este comentário confirmou que a participação da estagiária de forma física, auxiliava os alunos com as sensações associadas aos estímulos propostos e lhes proporcionava um maior entendimento das possibilidades de movimento.

Nos exercícios **Pesos Fora** e **Pesos Dentro** foi notória a enorme diferença nos resultados de dois exercícios tão semelhantes. No exercício **Pesos Dentro**, os alunos revelaram dificuldades a nível da procura de superfícies e áreas para explorar sem magoar a eles próprios e aos colegas, falta de confiança, insegurança e pareceram não compreender ou gostar da dependência mútua inerente ao exercício. Enquanto que, no exercício **Pesos Fora**, onde também existe uma forte vertente de dependência entre os corpos, os alunos entusiasmaram-se e arriscaram bastante nas explorações do exercício afirmando, no final, que o exercício **Pesos Fora** era mais acessível de concretizar. No entanto, tanto num exercício como no outro, a principal dificuldade dos alunos foi compreender a utilização do seu próprio peso em relação direta com o peso do colega em vez da utilização de força física (apêndice N).

No exercício **Fall and Catch**, a aluna A5, inicialmente, afirmou que não queria realizar o exercício porque tinha medo. Depois de a estagiária concretizar o exercício com a discente e coloca-la em par com uma colega em quem confiava (A2), a aluna realizou o exercício mas revelou-se fisicamente amedrontada e insegura. A aluna A4, para além das

dificuldades de falta de força, manifestou também muita vergonha relacionada com o facto de ter de tocar e se aproximar fisicamente do colega rapaz A8 que partilhou essa timidez. Já os alunos A7, A6, A9 e A3 realizaram o exercício sem dificuldades ou problemas a nível da confiança tal como se verifica no apêndice P.

Aquando da introdução do exercício **Lift Lateral**, os alunos mostraram-se interessados e curiosos mas também inseguros e com dificuldades na realização do exercício. No diário de bordo do dia 11 de março de 2016 (apêndice I), registaram-se características específicas individuais sobre cada par como por exemplo a falta de confiança nos outros por parte do aluno A10 e a carência de controlo sobre a flexibilidade por parte do aluno A7. Na generalidade os alunos demonstraram insegurança, nervosismo, falta de controlo do foco que se desviava constantemente para o solo, falta de postura, e principalmente falta de força. No entanto registou-se também a motivação, concentração e persistência dos alunos em realizar o exercício corretamente, com destaque para a aluna A2 que se mostrou muito confiante e ansiosa por saber e fazer mais e melhor.

⇒ **Objetivo:** Fomentar a noção espacial, individual e grupal, e a ocupação/ utilização total do espaço

- |                     |                                |
|---------------------|--------------------------------|
| • <b>Exercícios</b> | Formas de Locomoção            |
|                     | Solos Rápidos                  |
|                     | Percurso Pré-definido          |
|                     | Padrões de deslocação em grupo |

. **Análise:** No exercício **Formas de Locomoção**, os alunos demonstraram explorações com pouca pesquisa e criatividade por limitação aos estímulos de forma literal. Após a elaboração de uma análise ao sucedido, a estagiária compreendeu que tinha sido demasiado rápida no lançamento das propostas dos diferentes estímulos, não permitindo o tempo necessário para cada exploração (apêndice N). Compreendido o problema por parte da estagiária e transmitidas as correções aos alunos, as improvisações revelaram-se mais criativas com apresentação de movimentos variados e inovadores.

Inicialmente, a concretização do exercício **Solos Rápidos** verificou-se limitada à exploração das extremidades do estúdio de dança pelo que, a estagiária, apelou aos alunos que se concentrassem na exploração do espaço e não do movimento. Após a correção denotaram-se fortes melhorias. Os alunos implementaram movimentos mais amplos com maior área de abrangência e uma exploração do espaço atenta aos pormenores como por exemplo: entre as barras, atrás do piano, debaixo das cadeiras (apêndice N). Na análise

crítica realizada após o exercício, os alunos foram os primeiros a destacar que os movimentos tinham aumentado o tamanho, dimensão e abrangência do espaço, indo ao encontro da análise elaborada pela estagiária. No entanto o aluno A10 ainda recorreu bastante à movimentação técnica e a aluna A5 à sua zona de conforto, a ginástica.

No exercício **Percurso pré-definido**, verificou-se uma forte recorrência a movimentos de explorações elaboradas em exercícios anteriores. Por um lado, este facto foi analisado como positivo, pois revela inteligência e versatilidade por parte dos alunos, por outro lado as explorações de movimento tornaram-se repetitivas e menos criativas. Aquando da repetição do exercício, os alunos demonstraram uma melhor definição do percurso e uma exploração mais criativa do mesmo com recurso a avanços, recuos e atenção aos pormenores. No entanto, com exceção dos alunos A7, A2 e A1, todos os colegas exploraram o percurso utilizando movimentos semelhantes a um dos estímulos referidos no exercício *Pistas/Ambientes: ponte instável*, situação referida pela aluna A1 na análise crítica realizada após a concretização do exercício (apêndice N).

No que diz respeito ao exercício **Padrões de Deslocação em Grupo**, a estagiária optou por aplicar o exercício de forma gradual. Primeiramente, introduziu o exercício só com andares e estímulos vocalizados pela mesma. Mais tarde elaborou-se o exercício com andares e movimento improvisado, mas ainda com os estímulos verbalizados pela estagiária. Posteriormente, com os estímulos já memorizados, foi dada a liberdade aos alunos de utilizar andares e/ou movimento sem receber estímulos externos mas sim tomando a decisão de passar à fase seguinte do exercício (liderança) ou compreender, através da atenção em relação aos colegas, que a nova fase do exercício já estava a ser implementada (seguidor). A escolha deste exercício relaciona-se com o pressuposto da autora Maria João Alves (2012) que fala da improvisação em grupo como de grande complexidade e interesse por desenvolver ideias importantes sobre a atuação individual, a ação social e a natureza da criatividade. Acrescenta ainda que a improvisação em conjunto surge sem um plano estruturado e sem liderança definida pois é criada de modo colaborativo e emerge das interações do grupo que se influenciam mutuamente no movimento, resposta criativa e trajetória. À semelhança da afirmação da autora, na primeira variante do exercício *Padrões de deslocação em grupo* (realizado só com andares), as pausas aconteciam em relação ao grupo, os alunos paravam para deixar alguém passar por eles sem chocar, porque alguém também parava ou iniciava movimento fazendo as pausas em oposição às opções dos colegas, tornando o exercício interessante e apelativo. Em continuidade com as pausas, também nos trajetos retos e curvos foi sentida esta relação entre o grupo como um todo. Já na segunda variante do exercício (andares e/ou movimento), a aluna A2 elevou a exploração ao começar a utilizar as pausas dos colegas

como parte integrante do espaço, dançando em volta deles (à semelhança do exercício Espaços Negativos). No entanto, os trajetos foram mais confusos devido à utilização de movimento, e pelo facto de os alunos estarem mais preocupados com o seu movimento próprio do que em manter a atenção no grupo. Na terceira variante, em que os alunos não recebiam estímulos externos, o exercício principiou da melhor forma mas depois notou-se alguma insegurança na liderança. No entanto, com o decorrer do exercício, todos os alunos estavam a interagir com recorrência ao contacto físico através da manipulação, espelho e uníssonos de movimento, revelando maior confiança, capacidade de liderança e comunicação através do movimento, e uma ocupação do espaço ampla (apêndice J).

Também no 2º período letivo, a professora titular sugeriu a implementação de exercícios de CI na estrutura da aula de prova e aula aberta. Assim, a estagiária propôs os exercícios: Padrões de Deslocação em Grupo, devido à mostra de trabalho desenvolvido em relação ao espaço, e Orientar alguém de olhos fechados + Manipulação pela evolução sentida nos alunos ao nível do contacto físico e capacidades de liderar e seguir. A professora titular estruturou a aula aberta de forma a apresentar aos encarregados de educação todo o trabalho que os seus educandos haviam realizado. Três dos exercícios, que demonstravam forte recorrência à técnica *fall and recovery* numa reutilização dos conteúdos técnicos implementados pela estagiária no 1º período letivo, terminavam com improvisações sobre os conteúdos do próprio exercício, com exploração do espaço e espaços negativos dos colegas, e improvisação com contacto. Assim, os alunos demonstraram não só a vertente técnica dos exercícios, mas também performativa e de improvisação.

Os alunos iniciaram o 2º período letivo expectantes e curiosos com o trabalho de CI. Em análise, compreende-se que, no período letivo anterior, os alunos entenderam os objetivos do estágio que estava a ser desenvolvido e tomaram interesse por ser um trabalho muito distinto do que consideravam habitual, e que lhes proporcionava agrado na sua realização. Na generalidade, os alunos demonstraram iniciativa e gosto por arriscar, sem se limitarem nos exercícios performativos, e uma qualidade de movimento dançante e fluida na movimentação técnica. Revelaram melhorias significativas ao nível da força e controlo do centro do corpo, da capacidade de alongamento, da utilização do chão e da respiração e, conseqüentemente, das dinâmicas de movimento. Denotou-se um aumento da noção espacial, individual e de grupo, e de relação com o grupo em termos de movimento e de ocupação do espaço. A aluna A4, uma aluna que no 1º período letivo revelava uma movimentação técnica muito clara mas numa qualidade de movimento executante e pouco

dançante, arriscou mais no movimento técnico e performativo, e compreendeu a importância de utilização da respiração para uma qualidade de movimento muito superior ao que apresentava inicialmente. Em conversações com a professora titular, concluiu-se que a aluna A4, apesar das várias dificuldades apresentadas nos exercícios de CI, era a aluna que melhor concretizava a conexão entre as aprendizagens de CI e a disciplina de TDCT. Por sua vez, o aluno A10 não compreendeu a necessidade de concentração para conseguir resultados criativos e inovadores nas improvisações. Demonstrou uma necessidade frequente de ser o foco das atenções, recorrendo à brincadeira. É importante salientar que o aluno faltou recorrentemente às aulas ao longo do período letivo, prejudicando a sua evolução técnica e performativa, comparativamente aos colegas.

Em análise à prática docente da estagiária, verificou-se que as análises críticas verbais, no final dos exercícios práticos, para além de permitirem um melhor entendimento das sensações dos alunos, colaboraram para um aumento da partilha de experiências que, inevitavelmente, aumentaram o nível de cumplicidade e comunicação entre alunos e docentes. Mais uma vez, a estagiária teve toda a liberdade, confiança e ajuda por parte da professora titular na lecionação dos exercícios propostos.

### 3. Análise de Dados – 3º período letivo

Com a chegada do último período letivo e última fase do estágio, elaborou-se uma nova análise aos resultados obtidos até então. Verificou-se que as capacidades a desenvolver tinham sido cumpridas e as dificuldades registadas, na sua generalidade, foram ultrapassadas. Os objetivos propostos para o 1º e 2º períodos letivos foram cumpridos e assim, ainda em concordância com os mesmos, surgem novos objetivos para o 3º período letivo:

- ⇒ Consolidação da noção espacial e das capacidades de improvisação;
- ⇒ Desenvolver o trabalho de relações com e sem contacto, através de ferramentas específicas de *Contact Improvisation*.
  
- ⇒ **Objetivo:** Consolidação da noção espacial e das capacidades de improvisação

• <b>Exercícios</b>	Formas de Locomoção
	Solos Rápidos
	Improvisação com olhos fechados

. **Análise:** No exercício **Formas de Locomoção**, os alunos mostraram-se concentrados e empenhados em explorar e experimentar novas formas de movimentação. Revelaram improvisações criativas que não se limitavam ao estímulo em si, mas ao que este poderia sugerir, às suas possibilidades. Foi ainda notória a diferença entre os alunos que estiveram presentes em todas as aulas, numa evolução constante, e o aluno que faltou frequentemente no período letivo anterior. Assim, enquanto os colegas revelaram improvisações criativas com constante pesquisa, o aluno A10 tomou os estímulos de forma literal e não pesquisou para além do óbvio, como se verifica no apêndice Q.

Relativamente ao exercício **Solos Rápidos**, os alunos mostraram recordar-se da principal correção formada pela estagiária anteriormente, sobre a necessidade de o foco do exercício recair na exploração do espaço e não do movimento. Os alunos mostraram boas explorações espaciais com movimentos amplos, de forma a ocupar o máximo de espaço possível e, assim, obtiveram-se os resultados pretendidos (apêndice R).

No exercício **Improvisação de Olhos Fechados** foi notória a naturalidade com que os alunos improvisaram, mantendo os olhos fechados, sem medos, inseguranças ou preocupação com a forma estética do movimento. Não se registaram momentos de brincadeira ou paragens quando tocavam em alguém ou em algum objeto do espaço. Verificaram-se explorações diversificadas e pessoais, e interações com contacto entre colegas e com o espaço envolvente muito criativas. Registou-se ainda, no diário de bordo do dia 15 de abril de 2016 (apêndice S), uma forte recorrência à matéria introduzida na aula anterior, no exercício Ponto de Contacto. Após a realização do exercício, registaram-se ainda vários comentários dos alunos sobre as interações que aconteceram com o espaço e com os outros colegas, mas pouco sobre o facto de estarem de olhos fechados e o que sentiram durante a improvisação. Com isto concluiu-se que o ponto de interesse dos alunos se modificou ao longo do processo tendo em conta que, os comentários registados anteriormente sobre o exercício em particular, limitavam-se ao facto de estarem de olhos fechados e nada sobre as interações.

⇒ **Objetivo:** Desenvolver o trabalho de relações com e sem contacto, através de ferramentas específicas de *Contact Improvisation*

- **Exercícios** | Ponto de Contacto
- | Pesos Dentro/ Fora
- | *Lifts* – nível baixo, médio e alto
- | *Lift lateral*
- | *Jam*

. **Análise:** Inicialmente, no exercício **Pesos Dentro e Fora**, os alunos não arriscaram. Apesar de se verificar melhor aplicação e compreensão da utilização do peso em vez da força, os alunos limitaram-se a experimentar as sugestões básicas trabalhadas anteriormente: costas com costas, peito com peito, mãos dadas, e suspendiam o movimento para mudar de posição. A estagiária interrompeu a execução do exercício e demonstrou exemplos práticos junto da aluna A2 sobre o que se pretendia. Após a explicação oral e demonstração física, verificou-se uma evolução na movimentação dos pares relativa aos pontos de contacto e à pesquisa de ligações entre os movimentos (apêndice T).

A estagiária propôs a visualização de um vídeo aos alunos sobre algumas possibilidades de *lifts* nos vários níveis. Após a visualização, explicação e tiragem de dúvidas, os alunos começaram por experimentar o **Lift no nível baixo** e mostraram-se motivados com o exercício. Revelaram responsabilidade e preocupação em relação ao corpo deles mas também dos colegas, procurando as superfícies dos corpos de forma a não causar dor. A estagiária chamou a atenção dos alunos, para demonstrar à turma a exploração do exercício que estava a realizar junto da aluna A1, canalizando o foco de atenção para a recorrência a várias direções, não ficar limitado a uma posição, e procurar outras possibilidades de movimentação sem interromper o movimento. Após a demonstração física, denotou-se uma evolução substancial nas explorações dos pares (apêndice T).

Na experimentação do exercício **Lifts no nível médio** (apêndice T), existiram algumas dificuldades iniciais por parte dos alunos base em compreender como facultar a superfície dos seus corpos; e dos colegas em conseguir colocar o centro dos seus corpos alinhados com os dos colegas base. A estagiária auxiliou cada par individualmente e, após muita persistência e experimentação por parte dos alunos, surgiram resultados positivos relativos à facilitação das superfícies e manutenção da posição no *lift*.

No exercício **Lift lateral**, denotou-se alguma insegurança e receio nos alunos mas mostraram curiosidade com a nova variante do exercício – lado a lado com um aluno de frente e outro de costas. Para colmatar as dificuldades de transporte que estavam a sentir, maioritariamente associadas ao facto de fecharem o corpo ao inclinar-se demasiado para a frente perdendo o equilíbrio, os alunos encontraram várias formas de realizar o exercício, como por exemplo: lançar a perna para trás de forma a auxiliar o colega no transporte. Os alunos A10, A2 e A7 não se deixavam transportar e demonstraram dificuldades em compreender como se tornarem mais leves para auxiliar o colega base, em alternativa a tentarem realizar o exercício como se estivessem sozinhos (apêndice R).

Relativamente aos **Lifts no nível alto**, que começaram por experimentações com o aluno base ajoelhado no chão, denotaram-se dificuldades associadas à falta de força, dificuldade em encontrar os pontos de encaixe dos corpos e medo de cair. No entanto, mais uma vez, os alunos mostraram entusiasmo e curiosidade em realizar o exercício, e revelaram-se persistentes até conseguir resultados positivos. Registaram-se, no diário de bordo do dia 29 de abril de 2016 (apêndice R), evoluções ao nível da consciência das alavancas do corpo e da necessidade de encaixe dos corpos para manutenção da posição do *lift*, através de um trabalho combinado entre os dois colegas.

Após a visualização do vídeo sobre **Ponto de Contacto** (*roll, slide, pivot e push*), a estagiária propôs uma primeira exploração individual do exercício, com partes do corpo sugeridas verbalmente pela mesma. Durante as explorações foi notória a utilização total do espaço, inclusivamente das superfícies envolventes – chão, espelho, paredes, piano, barras, janelas –, as deslocações constantes e a distribuição dos alunos de forma uniforme por todo o espaço disponível. Registou-se ainda, no diário de bordo do dia 8 de abril de 2016 (apêndice Q), a continuidade na improvisação, sem interrupções no movimento. Enquanto que, no início do processo, quando a estagiária lançava uma nova proposta os alunos interrompiam a atividade, pensavam e depois então recomeçavam a movimentação com o novo estímulo, nesta fase do estágio os alunos ouvem a nova pista e simplesmente transferem a sua atenção sem interromper o movimento, dando uma continuidade muito positiva às improvisações. Ainda no mesmo diário de bordo registou-se que, após uma exploração do exercício Ponto de Contacto com toda a turma, formaram-se dois grupos, um observou enquanto o outro repetiu o exercício e depois inverteram as tarefas. Salienta-se o facto de não se terem verificado momentos de vergonha ou insegurança. No final, realizou-se uma análise crítica em forma de conversa sobre o exercício realizado e, os alunos, afirmaram ter gostado do exercício, e destacaram o trabalho da colega A1 que se mostrou muito empenhada e até divertida a explorar o seu próprio movimento inovador e criativo.

Aquando da execução do exercício **Ponto de Contacto** a pares (apêndice S), os alunos tomaram a iniciativa de recorrer a exercícios desenvolvidos nos períodos letivos anteriores como: Manipulação, Espaços Negativos e Espelho, o que deu origem, de forma natural, a uma **Jam**<sup>2</sup>. Após a realização do exercício, que decorreu com concentração e maturidade por parte dos alunos, ocorreu uma extensa conversa sobre o mesmo. Inicialmente, os alunos estavam entusiasmados a falar entre eles sobre o que tinha acontecido (onde tocaram, por onde passaram) e o que sentiram (dar e receber, liderar e seguir), revelando interesse não só no exercício, mas na partilha de experiências e sensações. Seguidamente, a estagiária sugeriu uma partilha de impressões e opiniões entre

---

<sup>2</sup> Sessão de improvisação

todos. A aluna A9 referiu que: *Não senti problemas nenhuns com tocar e passar no corpo da A1; ao que a colega respondeu: Sim, toquei e dei peso em zonas do corpo da A9 que não faria antes, mas fi-lo sem problemas.* O aluno A10 acrescentou ainda sobre o mesmo tema: *Eu tive alguns momentos e locais de toque embaraçosos com o A8 e no entanto não foi constrangedor.* A estagiária perguntou aos alunos se consideravam possível a realização da *jam*, com os mesmos resultados obtidos, se não tivessem passado por todo o processo anterior. Os alunos A10, A5 e A3 responderam que consideravam possível, enquanto os restantes colegas disseram que não. A estagiária concordou com os segundos, e explicou que, sem confiança neles próprios e nos colegas, não seria possível realizar o trabalho que tinham demonstrado. A aluna A2 aludiu que essa confiança e cumplicidade sobre a qual a estagiária se referia, se tem desenvolvido para além do contexto de sala de aula e que, a aluna, associava ao trabalho de CI. Os alunos pediram para repetir o exercício, com pares diferentes e, no final, realizou-se uma nova conversa. Os discentes fizeram comparações entre os corpos, o toque, o tipo de movimento, e a disponibilidade dos colegas comparativamente ao par anterior.

Para as últimas aulas da modalidade de Lecionação Supervisionada do estágio, a mestranda propôs uma revisão geral dos exercícios de CI, desenvolvidos ao longo do ano letivo (apêndice U), como por exemplo os exercícios: Pistas/ Ambientes, Relações, Partes do Corpo, Espelho, Orientar alguém de Olhos Fechados e Padrões de deslocação em grupo. Os alunos não revelaram dificuldades técnicas, performativas ou de contacto. Seguidamente, a estagiária sugeriu a construção de novos duetos com contacto, à semelhança da proposta realizada no início do estágio, de forma a elaborar uma comparação direta entre os trabalhos dos alunos. Os alunos A8 e A10 estavam lesionados a observar a aula pelo que não realizaram a última tarefa criativa proposta pela estagiária. No final, seguiu-se a apresentação e registo audiovisual de cada dueto individualmente, cujo excerto pode ser consultado no DVD anexado ao presente relatório de estágio. Com base nos registos do diário de bordo do dia 27 de maio de 2016 (apêndice V), e nos registos audiovisuais realizados sobre os duetos, concluem-se os seguintes resultados:

**Quadro 9. Análise comparativa entre duetos do 1º e 3º período letivo**

Duetos	
1º período letivo	3º período letivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Falta ligações entre movimentos;</li> <li>➤ Forte recorrência à movimentação técnica;</li> <li>➤ Falta consciência do corpo do outro;</li> <li>➤ Fraca autoconfiança e confiança nos outros;</li> <li>➤ Incompreensão dos papéis ativos e passivos;</li> <li>➤ Falta intenção nos momentos de contacto;</li> <li>➤ Falta utilização da respiração e dinâmicas;</li> <li>➤ Fraca noção espacial e utilização do espaço;</li> <li>➤ Demora na criação do dueto;</li> <li>➤ Vergonha e insegurança;</li> <li>➤ Tecnicamente falta força e utilização do solo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Duetos criativos e variados;</li> <li>✓ Continuidade no movimento;</li> <li>✓ Momentos de contacto justificados e confortáveis, ausência de pudor;</li> <li>✓ Compreensão da utilização do peso do corpo;</li> <li>✓ Integração do espaço envolvente;</li> <li>✓ Utilização da respiração e dinâmicas;</li> <li>✓ Utilização total do espaço e deslocações;</li> <li>✓ Consciência de si e do outro no espaço;</li> <li>✓ Momentos de <i>lift</i> controlados;</li> <li>✓ Recurso a vários estímulos de exploração individual e exercícios desenvolvidos ao longo do ano letivo;</li> <li>✓ Iniciativa, autonomia e versatilidade.</li> </ul>

Terminado o processo de estágio, elaborou-se a análise dos resultados obtidos ao longo do 3º período letivo. Realizou-se uma nova avaliação individual sobre cada aluno no preenchimento das escalas de medida individuais (apêndice X), onde se denotaram melhorias gerais:

- ✓ nas capacidades performativas dos alunos ao nível da iniciativa nas improvisações que demonstra autonomia,
- ✓ da demonstração de pesquisas arrojadas sobre os estímulos sem limitação ao óbvio,
- ✓ na utilização do espaço envolvente como parte integrante das improvisações numa ocupação total do espaço e deslocações espaciais com consciência de si e dos outros,
- ✓ na continuidade e ligações no movimento improvisado,
- ✓ na compreensão da utilização do peso do corpo,
- ✓ na demonstração de conforto, confiança e responsabilidade nos momentos de contacto sem vergonhas ou inseguranças.

Elaborou-se ainda uma nova análise à prática docente da estagiária, onde se verificou que as demonstrações físicas individuais e/ou junto dos alunos, aliadas às correções verbais, resultaram numa rápida assimilação dos objetivos pretendidos. Nos exercícios com contacto, como por exemplo os *lifts*, foi importante o auxílio individual e próximo de cada par para uma melhor percepção das alavancas corporais, da força a utilizar, do entendimento

dos pontos de encaixe e da necessidade de trabalho conjunto entre aluno base e colega. Constatou-se que o recurso à divisão da turma em grupos e observação da realização de exercícios entre colegas, colaborava para um melhor entendimento das possibilidades de movimentação e percepção das diferenças na fisicalidade dos corpos dos outros. Regista-se ainda que os momentos de análise crítica, inicialmente propostos pela estagiária, surgiam agora naturalmente, como uma partilha de sensações e experiências entre alunos sendo a estagiária uma simples mediadora da conversação. Tal como se verificou nos períodos letivos anteriores, a estagiária teve toda a liberdade, confiança e ajuda por parte da professora titular na lecionação dos exercícios propostos.

## **Reflexão Final**

No seguimento da concretização de uma análise aos aspetos inerentes ao estágio realizado, considerou-se relevante a elaboração de uma reflexão final, que visa a conclusão deste relatório com uma avaliação global do trabalho desenvolvido. Uma das preocupações da estagiária foi a escolha, fusão e destaque de atividades de aprendizagem capazes de integrar estratégias coerentes, significativas e relevantes. Integrando um programa de formação adaptável aos seus participantes, capazes de dinâmicas, restrições e liberdades complexas, pretendeu-se verificar se o CI seria indicado para o desenvolvimento das capacidades técnico-artísticas dos alunos nas relações corpo-corpo.

Verificou-se que os recursos pessoais dos alunos se contextualizam num espaço-tempo coletivo, são desafiados pelas técnicas de CI e transmitidos em movimentos articulados e metafóricos. Assim, a atividade da estagiária, enquanto educadora, consistiu em colocar as capacidades individuais únicas de cada aluno como objeto preponderante da ação coletiva. Conclui-se assim que o ensino desta técnica poderia resultar num conjunto de dinâmicas que envolvem rigorosas técnicas físicas, capazes de expressar paisagens interiores autónomas, tanto corporais quanto psíquicas.

São estas as reflexões que orientam as conclusões descritas no decorrer das fases constituintes do estágio, resultado de uma observação, análise e avaliação constante de informações e registo de dados, que possibilitaram uma prática de lecionação consciente e progressiva. Através da identificação e análise de situações caracterizadoras do processo implementado, determinaram-se os aspetos positivos e negativos que originaram o plano de ação. Por conseguinte, teceram-se estratégias em concordância com os objetivos específicos inicialmente traçados, que contribuíram para um desenvolvimento dinâmico e de produtividade em geral.

A escola de acolhimento EDOL forneceu as condições necessárias ao nível da disponibilidade, interesse e receptividade da proposta, para o desenvolvimento positivo do estágio, ao nível físico e dos seus intervenientes. A colaboração do corpo docente nas necessidades inerentes ao estágio, em especial da professora titular e de acolhimento, contribuiu inegavelmente para a concretização do mesmo e para o desenvolvimento das capacidades pedagógicas da estagiária. É de salientar a total cooperação, colaboração e respeito demonstrado pelas escolhas da estagiária e pelo trabalho desenvolvido.

Em função das expectativas perspetivadas para o estágio, delinearam-se objetivos específicos relacionados com o desenvolvimento das capacidades de improvisação e aumento do repertório expressivo dos alunos, da consciência de noção espacial e utilização do mesmo e do incremento da confiança e comunicação através do movimento dos corpos

em contacto. Em função destes objetivos, e após uma avaliação inicial das necessidades dos alunos, adoptaram-se exercícios que permitissem o desenvolvimento dos propósitos sugeridos. A escolha dos exercícios aplicados resultou de uma pesquisa bibliográfica e metodológica realizada pela estagiária, em concordância com os seus conhecimentos previamente adquiridos e com os conteúdos programáticos da disciplina de TDCT. O plano de ação foi traçado em consonância com os objetivos, tendo sido aplicada uma divisão do decurso do estágio em três fases distintas, pelo que o trabalho se complexificava ao longo do processo.

A partir de uma autoavaliação constante, por parte da estagiária, sobre o seu desempenho no decorrer do processo de estágio, procedeu-se à alteração de determinadas atuações pedagógicas de forma a colmatar as lacunas verificadas. Estas resultaram num melhoramento exponencial das atividades realizadas pelos alunos, relativamente ao entendimento das sensações pretendidas, das pesquisas constantes de movimento, da manutenção da concentração e do fomento do pensamento crítico. A aplicação dos exercícios indicados pela estagiária, a rápida assimilação e o interesse por parte dos alunos, permitiram que o estágio decorresse de forma evolutiva e contínua. Salienta-se a pertinência das ferramentas de CI no desenvolvimento pessoal e artístico dos alunos, dando continuidade às matérias introduzidas na disciplina de Expressão Criativa, e destacam-se os aspetos positivos, verificados nos alunos, resultantes da aplicação do plano de ação proposto, e em concordância com os objetivos específicos traçados inicialmente para o estágio:

- Iniciativa, autonomia e versatilidade;
- Exploração de movimento incessante sobre os estímulos apresentados pela estagiária;
- Ocupação do espaço de forma consciente e uniforme;
- Utilização/ integração do espaço envolvente nas improvisações;
- Interesse e preocupação com a qualidade das interações com os outros e o espaço;
- Conforto nos momentos de contacto; ausência de pudor;
- Aperfeiçoamento das capacidades de contacto, ao nível da intenção e versatilidade da utilização do corpo;
- Compreensão da utilização do peso do corpo;
- Consciência de si e do outro no espaço;
- Continuidade nas improvisações, sem interrupções no movimento;
- Ausência de timidez ou insegurança.

Após a conclusão do estágio, surge a perspectiva futura que se relaciona diretamente com a problemática que o originou. No 5º ano de ensino do CBD, o plano de estudos não contempla nenhuma disciplina que dê continuidade ao trabalho de improvisação, composição coreográfica e relações, iniciado na disciplina de Expressão Criativa e continuado na disciplina de Composição Coreográfica. Dado que os resultados obtidos com a realização deste estágio foram deveras positivos, considerar-se-ia benéfico para o alunos do CBD que o plano de estudos fosse modificado. Entende-se que seria de extrema importância a possibilidade de dar continuidade ao desenvolvimento pessoal e artístico dos alunos, no que respeita à criatividade (não cingir ao óbvio), à consciência de si e do outro, e às capacidades de improvisação e expressão corporal espontânea.

## Bibliografia

- Alves, M. J. (2012). A improvisação no ensino da dança. In E. Monteiro & M. J. Alves (eds.), *Livro de Atas do SIDD2011: Seminário Internacional Descobrir a Dança/ Descobrimo através da Dança - 10-13 Novembro 2011* (pp. 174-187). Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em investigação: Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- Faria, I. R. (2013, jan/jun). O contato improvisação: bases históricas para um processo de criação. *Arterevista*, p.89-106.
- Gomes, A., Cordeiro, E., Faria, F.& Sousa, F. (2008). Estudo dos benefícios da improvisação nas aulas de dança do curso de educação física. *Movimentum*, 1, 1-12.
- Grant, N. (s.d.). *The effects of dance on adolescent's psychosocial development*. San Diego: University of California.
- Kaltenbrunner, T. (2004). *Contact improvisation: Moving – dancing – interaction*. (2ª ed.). Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Kassing, G. & Jay, D. (2003). *Dance teaching and curriculum design*. United States of America: Human Kinetics.
- Morgenroth, J. (1987). *Dance improvisations*. Pittsburgh: University of Pittsburgh Press.
- Morgenroth, J. (2004). *Speaking of dance: Twelve contemporary choreographers on their craft*. Nova Iorque e Londres: Routledge.
- Novack, C. J. (1990). *Sharing the dance: contact improvisation and american culture*. Wisconsin and London: the University of Wisconsin Press.

- Orfeão de Leiria Conservatório de Artes (2015). *Escola de dança*. Consultado em maio 25, 2015, em [orfeaodeleiria.com](http://orfeaodeleiria.com).
- Pallant, C. (2006). *Contact improvisation: An introduction to a vitalizing dance form*. Jefferson, North Carolina, and London: McFarland & Company Inc., Publishers.
- Prosanto, L. (2003). *Composição coreográfica: Uma interseção dos estudos de Rudolf Laban e de improvisação*. Tese de Mestrado, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, Brasil.
- Ramos, É. & Sampaio, L. (2007). A comunicação numa improvisação dançante. *Publicação da Escola Superior de Artes e Turismo*, 03, 1-10.
- Schmidt, J. (editing), Elste, M. & Aragonés, M. (dance and talk). (2010). *The point of contact – contact improvisation* [video youtube].
- Schmidt, J. (editing), Elste, M. & Aragonés, M. (dance and talk). (2010). *Lifting – contact improvisation* [video youtube].
- Sousa, M.J. & Baptista, C.S. (2011). *Com fazer investigação , dissertações, teses e relatórios segundo Bolonha*. Lisboa: Pactor.
- Sousa, N. & Caramaschi, S. (2001). Contato corporal entre adolescentes através da dança de salão na escola. *Motriz: Rio Claro*, v.17 n.4, p.618-629.
- Van den Hoonaard, W. (2008). *Ethics Review Process*. In Given, L. (Ed.). *The Sage encyclopedia of qualitative research methods*. Sage Publications, Thousand Oaks.

## Apêndices

### Apêndice A – Escalas de Medida individuais no 1º período letivo

A1		NS	S	SB	B	MB
Idade	14					
Sexo	F					
Interesse e Comportamento						X
Capacidade de improvisação				X		
Musicalidade						X
Orientação Espacial			X			
Qualidade de contacto				X		
Observações	Aluna de estatura baixa e magra que revelava pouca força física e uma energia/dinâmica neutra. Muito responsável e interessada mas também muito sensível e envergonhada e com dificuldades a nível da exploração de movimento individual e contacto físico com os colegas.					

A2		NS	S	SB	B	MB
Idade	14					
Sexo	F					
Interesse e Comportamento						X
Capacidade de improvisação				X		
Musicalidade						X
Orientação Espacial				X		
Qualidade de contacto					X	
Observações	Aluna de estatura média e robusta que apresentava muita força física, controlo e consciência corporal. Muito interessada, responsável e naturalmente líder. Expunha dificuldades a nível da exploração de movimento individual pois recorria frequentemente à movimentação técnica.					

A3		NS	S	SB	B	MB
Idade	15					
Sexo	F					
Interesse e Comportamento					X	
Capacidade de improvisação			X			
Musicalidade					X	
Orientação Espacial			X			
Qualidade de contacto				X		
Observações	Aluna de estatura média e magra. Demonstrava muitas limitações a nível técnico relacionadas com a postura, falta de força e controlo do centro do corpo. Revelava interesse mas recorria frequentemente à brincadeira para tentar camuflar e lidar com as suas dificuldades e frustrações.					

A4		NS	S	SB	B	MB
Idade	14					
Sexo	F					
Interesse e Comportamento						X
Capacidade de improvisação			X			
Musicalidade						X
Orientação Espacial					X	
Qualidade de contacto			X			
Observações	Aluna de estatura alta e magra muito forte tecnicamente. Muito responsável e concentrada mas também muito reservada e envergonhada. Não gostava de arriscar a sair da sua zona de conforto e apresentava uma preocupação constante com a forma e estética do movimento.					

A5		NS	S	SB	B	MB
Idade	14					
Sexo	F					
Interesse e Comportamento					X	
Capacidade de improvisação				X		
Musicalidade					X	
Orientação Espacial				X		
Qualidade de contacto				X		
Observações	Aluna de estatura alta e robusta que frequentou o CBD pela primeira vez e portanto ainda não se sentia à vontade e integrada na turma. Apresentava muitas fragilidades técnicas e insegurança. Nas explorações de movimento individual a aluna recorria frequentemente aos mesmos movimentos mas, ao contrário dos colegas, afastava-se da movimentação técnica que não dominava.					

A6		NS	S	SB	B	MB
Idade	14					
Sexo	F					
Interesse e Comportamento					X	
Capacidade de improvisação			X			
Musicalidade						X
Orientação Espacial			X			
Qualidade de contacto			X			
Observações	Aluna de estatura baixa e magra. Apresentava muito controlo a nível técnico mas pouca força de centro e membros superiores. Muito responsável mas também muito insegura, sensível e com fraca autoestima. As suas fragilidades a nível performativo relacionavam-se com a forte recorrência à movimentação técnica nas explorações de movimento e pouca capacidade de liderança e reação ao toque.					

A7		NS	S	SB	B	MB
Idade	15					
Sexo	M					
Interesse e Comportamento						X
Capacidade de improvisação				X		
Musicalidade						X
Orientação Espacial				X		
Qualidade de contacto					X	
Observações	Aluno de estatura baixa e magra. Muito concentrado e naturalmente líder. O aluno dizia preferir a Técnica de Dança Clássica e revelava fortes capacidades técnicas e muita flexibilidade. Muito preocupado com a forma e estética do movimento e não gostava de arriscar ao sair da sua zona de conforto que era a movimentação técnica.					

A8		NS	S	SB	B	MB
Idade	14					
Sexo	M					
Interesse e Comportamento						X
Capacidade de improvisação				X		
Musicalidade						X
Orientação Espacial				X		
Qualidade de contacto			X			
Observações	Aluno de estatura alta e magra com corpo e membros muito longos e dificuldades na sua percepção e utilização. Por consequência o aluno apresentava várias fragilidades técnicas apesar de se mostrar interessado e atento. Era um aluno reservado, observador e com problemas a nível da confiança própria e nos outros.					

A9		NS	S	SB	B	MB
Idade	15					
Sexo	F					
Interesse e Comportamento						X
Capacidade de improvisação				X		
Musicalidade						X
Orientação Espacial			X			
Qualidade de contacto				X		
Observações	Aluna de estatura média e magra muito atenta, interessada, educada, responsável mas também muito contida tanto a nível emocional como físico. Apresentava um nível técnico mediano com fragilidades a nível da postura, falta de força e de controlo do centro do corpo. Racionalizava demasiado a forma do movimento mas revelava uma boa reação ao toque.					

A10		NS	S	SB	B	MB
Idade	15					
Sexo	M					
Interesse e Comportamento				X		
Capacidade de improvisação			X			
Musicalidade					X	
Orientação Espacial				X		
Qualidade de contacto				X		
Observações	Aluno de estatura alta e robusta. Era um aluno repetente com problemas familiares que o destabilizavam a nível emocional. Interessado mas muito conversador e mentalmente indisponível para trabalhar diretamente com os colegas, o aluno apresentava muita força mas fragilidades a nível técnico. Gostava de arriscar com movimentações mais perigosas e exigentes fisicamente mas sempre preso à movimentação técnica.					

## Apêndice B – Diário de Bordo 24 de novembro

### 4ª Aula de Observação Estruturada

<b>Data:</b> 24 novembro 2015		<b>Professor:</b> João Fernandes
<b>Duração:</b> 90 minutos + 45 minutos		<b>Turma:</b> 5º ano
<b>Disciplina:</b> Técnica de Dança Contemporânea		<b>Número de Alunos:</b> 10
<b>Objetivo:</b> Preparação para aula de prova e aula aberta. Preparação/ ensaio para apresentação de solo. Observar a evolução técnica e performativa da turma e alunos individualmente.		
<b>Descrição dos Exercícios</b>	<b>Observações</b>	<b>Capacidades/ Dificuldades</b>
1) Aquecimento articulações força alongamento		
2) Passagem da aula técnica completa	Professor preocupa-se com a limpeza e clareza do movimento; Apela à respiração; Correção da direção e foco no strike e gazela (na diagonal) . Professor diz “Está lindo mas falta dançar!” e explica que a técnica é uma ferramenta para dançar	
3) Ensaio sobre o solo	Insistência no ensaio da aluna A4 que apresenta o solo no próximo fim de semana.	A4: correção de olhar e foco. Apelo à respiração, interpretação e calma

## **Apêndice C – Descrição dos exercícios propostos**

### **1) Acumulação de Nomes com Voz**

- 1.1** – cada aluno cria uma pequena sequência de movimento (um movimento para cada sílaba do seu nome) acompanhada pela verbalização do seu nome. Os alunos podem verbalizar num tom alto, baixo, em sussurro, com ritmo e antes, depois ou durante o movimento.
- 1.2** – cada aluno mostra a sua sequência de movimento com verbalização e todos aprendem, acumulando sempre com a sequência do aluno anterior.

### **2) Follow the Leader**

Os alunos colocam-se em massa e o aluno que está mais à frente torna-se o líder. Este improvisa movimento enquanto os restantes tentam acompanhá-lo, reproduzindo esse movimento. Com as mudanças de direção, muda também o líder.

- 2.1** – Follow the leader com deslocação: o mesmo que o exercício anterior mas o líder pode e deve utilizar deslocações espaciais

### **3) Improvisação com contagens**

- 16 tempos a andar pelo espaço;  
16 tempos de improvisação no nível baixo;  
16 tempos a andar pelo espaço;  
16 tempos de improvisação no nível médio;  
16 tempos a andar pelo espaço;  
16 tempos a improvisar no nível alto  
Repetir o exercício com contagens a 8 tempos e a 4 tempos

### **4) Partes do corpo**

- 4.1** – Isoladas: os alunos devem isolar e improvisar com a parte do corpo definida e verbalizada pela Professora ou por um dos alunos
- 4.2** – A liderar: os alunos devem improvisar com a parte do corpo destacada pela Professora ou por um dos alunos de forma a que esta lidere qualquer movimento que se concretize
- 4.3** – em roda. Um aluno diz em voz alta qual a parte do corpo a trabalhar e de que forma (isolada ou a liderar) e todos seguem a sua ordem. A qualquer momento, outro aluno pode definir outra parte do corpo.

## **5) Relações**

A andar pelo espaço. Cada aluno escolhe um colega e a Professora vai orientando o exercício: Têm de saber sempre onde está o colega; Aproximar/ Afastar; Rodear; Seguir o colega; Tocar com uma parte do corpo noutra do colega; Ficar frente a frente mantendo sempre o contacto visual; Abraçar.

## **6) Espelho**

Dois alunos estão frente a frente, um aluno é o espelho e o par é o líder. Um aluno improvisa movimento que o outro deve acompanhar e reproduzir em espelho. O objetivo será conseguir movimento quase em unísono. Este exercício pode ser executado com e sem contacto.

**6.1** – Variante em linha: os seguidores colocam-se em linha. O líder improvisa movimento com deslocação que os espelhos devem reproduzir mas nunca todos ao mesmo tempo. À medida que o líder vai passando na frente dos “espelhos”, estes devem reproduzir o movimento que “veem”.

## **7) Pistas/ Ambientes**

Exercício de diagonal. A Professora orienta a improvisação dando pistas:

Andar contra o vento;

Andar numa tempestade;

Fugir num terramoto;

Subir/ Descer uma montanha;

Andar na lama;

Andar sobre uma ponte instável;

Sentir o calor/ frio;

Correr na floresta;

Passar por várias portas (pequenas, grandes, pesadas, leves...)

## **8) Espaços Negativos**

Formam-se pares. Um aluno escolhe uma posição estática e o colega deve explorar os espaços “vazios” dessa posição sem tocar no colega. O aluno adopta três posições diferentes que o colega deve explorar e depois invertem os papéis.

## **9) Soltar da técnica**

Os alunos deslocam-se livremente pelo espaço e seguem as indicações da Professora: sacudir o corpo; corpo leve/ pesado, corpo tenso/ relaxado...

### **10) Manipulação**

Através do contacto, um aluno manipula o corpo do colega seja com movimento contínuo ou de e para posições estáticas.

### **11) Jogo do Lego**

Um aluno adopta uma posição estática onde o colega se vai encaixar. O primeiro aluno sai de onde estava e o aluno que se encaixou mantém a posição e invertem papéis. Este exercício pode ser feito a pares, pequenos grupos ou turma inteira.

### **12) Roda de confiança**

Os alunos colocam-se numa roda apertada, com um colega no centro da roda. O aluno que está no centro deve manter os olhos fechados, oscilar e deixar-se desequilibrar enquanto os colegas o suportam e auxiliam na oscilação. Este é um exercício que trabalha a confiança e o contacto.

### **13) Orientar alguém de olhos fechados**

Os alunos formam pares. Um é o guia e o outro o seguidor que está de olhos fechados e se deixar guiar/ liderar pelo guia.

### **14) Formas de Locomoção**

Os alunos colocam-se no espaço e respondem aos estímulos lançados pela Professora: andar (depressa, devagar, de costas, de lado, na ½ ponta), coxear, saltar (pequeno, grande), correr, rebolar, fugir, tropeçar, escorregar, rastejar, gatinhar, skips, gallops, trotes, deslizar, explodir.

### **15) Solos Rápidos**

Os alunos colocam-se em linha, num canto do estúdio. Individualmente, cada aluno tem 15 segundos para explorar/ ocupar o máximo de espaço possível.

### **16) Percurso Pré-definido**

Os alunos colocam-se em linha, num canto do estúdio. A Professora define um percurso, normalmente uma forma geométrica. Individualmente, cada aluno deve improvisar seguindo o percurso anteriormente definido, iniciando e terminando a improvisação nos pontos definidos pela Professora.

### **17) Pesos Dentro**

Os alunos colocam-se em pares e encostam-se um ao outro, fora do eixo ou seja, em desequilíbrio. Exploração de possibilidades de movimentação, sempre em desequilíbrio numa dependência constante do colega.

### **18) Pesos Fora**

Os alunos colocam-se em pares, dão as mãos e afastam-se um do outro, fora do eixo ou seja, em desequilíbrio. Exploração de possibilidades de movimentação com recorrência a várias partes do corpo, sempre em desequilíbrio numa dependência constante do colega.

### **19) Improvisação de Olhos Fechados**

Exploração de movimento livre com a simples premissa de manterem os olhos fechados.

### **20) Padrões de Deslocação em Grupo**

Exercício realizado pelo espaço inicialmente com andares e, posteriormente, com movimento. Numa primeira fase os alunos colocam-se no espaço e a Professora vai lançando os estímulos, depois são os alunos que devem passar de um estímulo para o próximo por iniciativa própria e/ou por atenção aos colegas:

- 1 – Andar com atenção aos colegas
- 2 – Intercalar os andares com pausas
- 3 – Andar em linhas retas paralelas às paredes
- 4 – Andar em linhas curvas
- 5 – Encontrar um final

### **21) Improvisação – reação à música**

Exploração de movimento livre mas com relação direta com a música que acompanha a improvisação.

### **22) Orientar ou ser Orientado**

Os alunos colocam-se em roda, todos com os olhos fechados. Quem quiser e quando quiser, abre os olhos e escolhe um colega para guiar pelo espaço. Quando quiser, coloca-o de volta na roda e escolhe, voltar à roda de olhos fechados ou escolher um novo colega para liderar.

### **23) Fall and Catch**

Os alunos colocam-se a pares. Um aluno deixa-se cair para trás ou frente e o outro agarra-o, impedindo que este caia no chão.

### **24) Ponto de Contacto**

Improvisação sobre os elementos base do *Contact Improvisation*: *roll, slide, pivot* e *push*. Pode ser realizado individualmente ou com contacto.

### **25) Lift Lateral**

Os alunos colocam-se a pares, lado a lado, na lateral ou diagonal do estúdio. Os alunos podem estar os dois virados para a mesma direção ou um para frente e outro de costas. Este é um exercício de transporte e confiança em que o aluno base disponibiliza a superfície lateral do seu corpo para suportar o colega que se deixa levantar e transportar mantendo o alongamento das extremidades. Ambos devem respirar e dar impulso juntos de forma a que um transporte o outro pelo espaço sem esforço ou tensão muscular.

### **26) Lift nível médio**

Os alunos colocam-se lado a lado. O aluno que irá ser a base dobra os joelhos e coloca-se numa posição confortável e principalmente estável, semelhante a estar sentado numa cadeira. O colega faz o oposto e sobe um pouco, dá o seu peso ao aluno base e depois deixa-se tombar sobre as costas do colega de forma a colocar o centro do seu corpo alinhado com o do colega base.

### **27) Lift nível baixo**

O aluno base coloca-se sobre os quatro apoios (mãos e joelhos) enquanto o colega se deita sobre as suas costas mantendo o alongamento do seu corpo enquanto explora a superfície do corpo do colega e as possibilidades de movimentação nessa posição (peso sobre as mãos, sobre os pés, rodar).

### **28) Lift nível alto**

O aluno base desce o centro do seu corpo, dobrando os joelhos, e coloca-se de forma que o seu ombro fique ao nível da cintura do colega. O colega encaixa a lateral do seu corpo no ombro do colega base que recua, voltando ao nível alto, com o colega sobre o ombro.

## Apêndice D – Diário de Bordo 6 de novembro

### 2ª Aula de Lecionação Supervisionada

<b>Data:</b> 06 novembro 2015	<b>Professor:</b> estagiária Rita Monteiro supervisionada pela Professora Eliana Mota
<b>Duração:</b> 90 minutos	<b>Turma:</b> 5º ano
<b>Disciplina:</b> Técnica de Dança Contemporânea	<b>Número de Alunos:</b> 7 (A5, A2 e A3 lesionados a assistir. A7 teve de sair mais cedo)
<b>Objetivo:</b> Exploração de movimento individual e continuação do trabalho de relação – Líder e seguidor	
Exercícios	Relatório
1) Improvisação com contagens	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Andares melhoraram em relação à aula anterior</li> <li>• Fraca ocupação do espaço</li> <li>• Improvisações criativas mas inseguras, estão muito preocupados com as contagens</li> </ul>
2) Pistas/ Ambientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Divertiram-se mas mantiveram a concentração</li> <li>• Improvisações com forte recorrência aos movimentos técnicos</li> <li>• Depois de corrigidos, mostraram improvisações mais “arriscadas” e criativas</li> </ul> <p>A8: aluno mais criativo A7 e A10: alunos que mais presos à técnica</p>
3) Partes do Corpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isoladas: explorações de movimento mais precisas</li> <li>• A liderar: dificuldade em manter só uma parte do corpo a liderar, facilmente se perdem no exercício</li> <li>• Os alunos a comandar o exercício: todos juntos: mais rapidez e segurança nos pedidos/ liderança; em 2 grupos: problemas da aula anterior</li> </ul> <p>A7 e A4: mais concentrados e líderes</p>
4) Acumulação de Nomes com Voz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sequências e verbalizações diferentes do habitual, mais criativas</li> <li>• Arriscaram mais</li> </ul> <p>A8: mais criativo A9: menos criativa</p>
5) Relações	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mais concentração e melhores resultados</li> </ul> <p>A10 e A8: par mais desconcentrado A1 e A6: par mais concentrado e criativo</p>
6) Espaços Negativos	

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Posições estáticas com poucas possibilidades de exploração</li><li>• Explorações pobres e pouco criativas com forte recorrência à utilização das mãos</li></ul>
<p><b>Reflexão:</b> No exercício 1), a estagiária teve de parar, corrigir os andares (que se mostraram desleixados e despreocupados) e depois retomar o exercício. Os alunos compreenderam e assimilaram rapidamente a correção, e melhoraram bastante. Os alunos gostaram muito do exercício 2), mostraram interesse, curiosidade e sentiram-se desafiados. Mostram dificuldades em sair da zona de conforto recorrendo muito à movimentação técnica nas suas improvisações. A estagiária interrompeu o exercício e disse “Não quero técnica! Isso é mesmo o que eu não quero.”. Mais uma vez os alunos revelaram fácil e rápida assimilação da correção e começaram a “arriscar” muito mais nas suas improvisações. No que diz respeito às Partes do Corpo a liderar, a estagiária questionou frequentemente os alunos durante a execução do exercício: “Qual é a parte do corpo que está a liderar? Estou confusa.” e, apesar de compreenderem a correção, os alunos não conseguiram melhorar. Já com os alunos a comandar o exercício, quando se recorreu a dois grupos, os alunos mostraram-se mais inseguros e com menos capacidade de liderança, talvez por os colegas estarem a observar. A estagiária pediu que a sequência de movimento para a Acumulação com Nomes e Voz recorresse apenas a uma parte do corpo e que as vocalizações fossem mais criativas e resultou. Os alunos mostraram interesse, divertiram-se e foram mais criativos. No exercício 5) mostraram-se mais concentrados apesar de ainda haver brincadeiras e risota, tal como na aula anterior. A exploração dos Espaços Negativos, talvez por ser um exercício novo, não correu bem. As explorações foram pobres e houve pouca exploração e pouca recorrência a diferentes partes do corpo, a estagiária apelou a isso mesmo.</p>	

## Apêndice E – Diário de Bordo 30 de outubro

### 1ª Aula de Lecionação Supervisionada

<b>Data:</b> 30 outubro 2015	<b>Professor:</b> estagiária Rita Monteiro supervisionada pela Professora Eliana Mota
<b>Duração:</b> 90 minutos	<b>Turma:</b> 5º ano
<b>Disciplina:</b> Técnica de Dança Contemporânea	<b>Número de Alunos:</b> 8 (A8 e A4 lesionados a assistir)
<b>Objetivo:</b> Exploração de movimento individual e Início do trabalho de relação – líder e seguidor	
Exercícios	Relatório
1) Improvisação com contagens	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Andares descontraídos, como se estivessem na rua</li> <li>• Improvisações interessantes, criativas</li> </ul>
2) Partes do Corpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isoladas: dificuldades em isolar a parte do corpo, movimentam o todo</li> <li>• A liderar: improvisações criativas mas pouco definidas, não se percebe qual a parte do corpo que está a liderar</li> <li>• Os alunos a comandar o exercício: Dificuldades e vergonha em liderar, falam muito baixo, não são claros nos pedidos e demonstram muita insegurança</li> <li>• Demora na construção de pequena sequência</li> <li>• Sequências de movimento criativas com muita recorrência às partes do corpo</li> </ul>
3) Acumulação de Nomes com voz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pouca criatividade nas verbalizações do nome</li> <li>A2 e A10: mais criativos na verbalização</li> <li>A2, A6 e A9: mais criativos na sequência de movimento</li> <li>• Muita brincadeira, risos e desconcentração</li> </ul>
4) Relações	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificuldades e atraso na reprodução de movimento do outro</li> <li>• Insegurança e pouca criatividade por parte dos líderes</li> </ul>
5) Espelho	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forte recorrência ao espelho real (do estúdio) em vez de manutenção do contacto visual e atenção no colega</li> <li>• Dúvidas em como reproduzir o movimento em espelho</li> <li>• Fraca utilização do espaço e níveis</li> <li>• Com contacto: agarram o colega e manipulam o movimento em vez de se seguirem</li> <li>A7 e A9 + A2 e A1: pares mais criativos e com melhores resultados</li> </ul>
<b>Reflexão:</b> Os alunos revelam muita insegurança e vergonha em relação aos exercícios propostos. Não parecem compreender totalmente o objetivo que se pretende com este tipo de trabalho. Revelam muita dificuldade em liderar, com exceção da aluna A2 e do aluno A7, levando os momentos até à exaustão.	

A aluna A5, talvez por ser o primeiro ano no CBD, revelou muitas dificuldades na criação de uma pequena sequência no exercício 3) e demorou mais tempo do que os restantes colegas. Revelaram muita vergonha na verbalização, falando baixo, e pouca criatividade sendo que criaram um movimento para cada sílaba do nome e verbalizaram-no da mesma forma, por sílabas. O exercício 4) foi bem executado mas não obteve os resultados pretendidos, pois os alunos estavam muito desconcentrados. A estagiária permitiu as risadas tendo em conta que foi a primeira aula de leccionação e já esperava reações deste género. A estagiária teve toda a liberdade para dar a sua aula e participou em alguns exercícios, dando o exemplo.

## Apêndice F – Diário de Bordo 27 de novembro

### 3ª Aula de Lecionação Supervisionada

<b>Data:</b> 27 novembro 2015	<b>Professor:</b> : estagiária Rita Monteiro supervisionada pelo Professor João Fernandes
<b>Duração:</b> 90 minutos	<b>Turma:</b> 5º ano
<b>Disciplina:</b> Técnica de Dança Contemporânea	<b>Número de Alunos:</b> 10
<b>Objetivo:</b> Preparação para aula aberta. Exploração de movimento individual e continuação do trabalho de relação. Início do trabalho de contacto.	
Exercícios	Relatório
1) Passagem da aula técnica completa	
2) Soltar da técnica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alunos receptivos e motivados</li> <li>• Revelam mais segurança e curiosidade com o tipo de trabalho apresentado</li> </ul>
3) Relações	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentaram mais concentração</li> </ul>
4) Espaços Negativos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pouco criativos: utilização limitada das partes do corpo nas explorações</li> <li>• Pouca exploração dos espaços negativos</li> </ul>
5) Manipulação: de posições estáticas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manipulações realizadas com cuidado e respeito pelo corpo dos colegas mas limitadas à utilização das mãos</li> <li>• Manipulação para posições cómicas</li> </ul>
6) Jogo do Lego: a pares turma inteira	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muito motivados com o exercício que realizaram com muita vontade, interesse e pesquisa</li> </ul>
<p><b>Reflexão:</b> Os alunos já acusam o cansaço do final do 1º período e algum enfartamento em relação à aula técnica. Aliado a este facto, aparentam estar mais motivados e curiosos com o trabalho desenvolvido pela estagiária o que auxiliou a motivação e concentração na segunda parte da aula. Mostram mais concentração e pesquisa nas improvisações apesar de continuarem a manifestar dificuldades em relação a alguns exercícios. Em relação ao exercício 4), mostram dificuldades em compreender como podem explorar e improvisar em espaços tão pequenos e sem tocar nos colegas. No entanto, as posições estáticas já são mais disponíveis e expõem mais possibilidades de exploração. Devido à insegurança e à própria fase da adolescência em que os alunos se encontram, existe ainda a necessidade de fuga para a brincadeira através da manipulação dos colegas para posições estáticas cómicas. Em relação aos pares que se formaram:</p> <p>A5 + A10: descontentes por terem ficado juntos. Comentários negativos por parte do aluno A10 em</p>	

relação à aluna A5 que se mostrou triste mas conformada.

A4 + A3: revelam boa relação e cumplicidade mas muita vergonha nas explorações.

A8 + A6: os alunos aproveitaram o facto de terem estaturas físicas muito diferentes (aluno muito alto com aluna de estatura baixa) para elaborarem pesquisas muito interessantes e criativas.

A2 + A7: sem dúvida o par que apresentou mais resultados positivos devido ao interesse e concentração de ambos, à sua perspicácia e criatividade.

A1 + A9: revelaram-se interessadas e mostraram boas pesquisas/ explorações.

## Apêndice G – Diário de Bordo 1 de dezembro

### 4ª Aula de Lecionação Supervisionada

<b>Data:</b> 1 dezembro 2015	<b>Professor:</b> estagiária Rita Monteiro supervisionada pelo Professor Ângelo Neto (em substituição do Professor João Fernandes)
<b>Duração:</b> 90 minutos + 45 minutos	<b>Turma:</b> 5º ano
<b>Disciplina:</b> Técnica de Dança Contemporânea	<b>Número de Alunos:</b> 10
<b>Objetivo:</b> Passagem e filmagem da aula técnica. Exploração de movimento individual e continuação do trabalho de relação.	
Exercícios	Relatório
1) Passagem e filmagem da aula de técnica completa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Improvisação com contagens: improvisações mais criativas mas ainda empobrecidas pela preocupação excessiva com as contagens</li> <li>Partes do corpo isoladas e a liderar: melhor capacidade de liderança, improvisações mais pessoais e com menos recorrência à técnica</li> </ul> <p>A2, A6, A1 e A9: sem medo de arriscar  A4: demasiado esforço, cria demasiada tensão, o movimento não flui naturalmente  A7: revelou cansaço em relação à mesma aula com os mesmos exercícios  A8: boa pesquisa e exploração de movimento  A10: muita recorrência à técnica  A5: limitada técnica e criativamente mas gosta de liderar  A3: limitações a nível técnico e muita vergonha</p>
2) Pistas/ Ambientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gostam muito do exercício</li> <li>Boas explorações mas por vezes um pouco limitadas e repetitivas</li> </ul>
3) Acumulação de Nomes com Voz: sequência com nome de um colega, e não com o nome próprio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mostraram mais confiança na passagem das suas sequências aos colegas</li> <li>Maior confiança e criatividade nas verbalizações</li> </ul>
4) Expressões Faciais	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muito desconcentrados, riram muito de si mesmos e dos colegas</li> <li>Muita recorrência à expressão corporal</li> </ul>

<p>5) Relações</p> <p>1) Espaços Negativos</p> <p>2) Espelho</p> <p>3) Manipulação</p> <p>4) Jogo do Lego</p> <p>10) Roda de Confiança</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Denota-se mais concentração</li> <li>• Explorações mais confiantes e criativas com utilização de várias partes do corpo</li> <li>• Iniciam o exercício sem precisar de combinar qual o papel de cada um – maior capacidade de liderança</li> <li>• Na utilização de contacto, ainda muito limitado à utilização das mãos</li> <li>• Muito limitada à utilização das mãos</li> <li>• Manipulação para posições estáticas cómicas</li> <li>• Fraca utilização do espaço</li> <li>• Manipulação de movimento contínuo: limitada à utilização das mãos, Muito distantes do colega, Impõem o movimento e falam dando ordens, Quem está a ser guiado está mole em vez de disponível</li> <li>• Exercício com turma inteira, a pedido dos alunos</li> <li>• O aluno que está no centro está inseguro e tenta agarrar-se aos colegas em vez de confiar</li> </ul>
<p><b>Reflexão:</b> Os alunos, num geral, revelam maior capacidade de liderança e estão mais seguros. No exercício das Partes do Corpo, os alunos já fazem pedidos claros e bem audíveis. Apesar de já não levarem cada exploração à exaustão porque fazem os pedidos mais frequentes, mesmo sem se aperceberem, faziam um novo pedido de 16 em 16 tempos aproximadamente. Isto remete-nos para o exercício da Improvisação com Contagens onde os alunos ainda se preocupam demasiado com as contagens e por isso limitam as suas próprias improvisações e, no entanto, fazem-no naturalmente e sem pensar nas contagens no exercício seguinte. Os alunos revelam muito interesse e gosto pessoal pelo exercício 2) e, por isso, estão mais motivados e executam-no com mais prazer e vontade. Apesar de as improvisações, por vezes, serem um pouco limitadas e repetitivas, o facto de a estagiária ir perto deles e interagir diretamente através do contacto, ajuda-os a alcançar as sensações pretendidas e assim melhorar a exploração. Já o exercício 4) não resultou. Os alunos não se identificaram com o exercício nem compreenderam o seu objetivo, estavam muito desconcentrados e por isso não houve transmissão de sentimentos ou emoções. A estagiária pediu aos alunos que, no exercício 7), não usassem as palavras para combinar quem inicia a liderança e o pedido foi rapidamente assimilado. O exercício iniciou sem palavras, apenas com um dos colegas do par a tomar a iniciativa de liderar, algo que não acontecia no início do processo. Já no que diz respeito à Manipulação de movimento contínuo, houve demasiado uso das palavras. Os alunos revelam dificuldades em liderar utilizando apenas o movimento pois tentam impor aquilo que pretendem do colega em vez de respeitar o seu corpo, movimento e resposta natural aos impulsos externos. Além disso, os colegas que estão a ser manipulados não compreendem a diferença entre disponível/ relaxado e mole. Tornam-se pesados, pouco ativos e pouco receptivos, o que dificulta a tarefa dos líderes. Após algumas correções verbais por parte da estagiária e percepção de que os alunos não estavam a compreender o pretendido do</p>	

exercício, a estagiária e o Professor Ângelo Neto demonstraram fisicamente um pouco do que se pretendia. Retomado o exercício por parte dos alunos, verificaram-se melhorias a nível da aproximação dos corpos e da variedade de pontos de contacto mas persistiu a tensão dos guiados e a imposição de movimento dos líderes. Após a análise da filmagem desta 4ª aula de leccionação supervisionada, a estagiária percebeu que deve dar mais tempo para cada exploração antes de lançar a próxima pista, tarefa ou exercício. Apercebeu-se ainda que deve colocar a música num volume mais baixo visto ser música ambiente e não pretende influenciar demasiado e diretamente as explorações e concentração dos alunos.

## Apêndice H – Diário de Bordo 15 de dezembro

### 5ª Aula de Lecionação Supervisionada

<b>Data:</b> 15 dezembro 2015	<b>Professor:</b> estagiária Rita Monteiro supervisionada pelo Professor João Fernandes
<b>Duração:</b> 90 minutos + 45 minutos	<b>Turma:</b> 5º ano
<b>Disciplina:</b> Técnica de Dança Contemporânea	<b>Número de Alunos:</b> 10
<b>Objetivo:</b> Exercícios técnicos de chão com o objetivo de melhorar a relação e utilização do solo e das dinâmicas do movimento	
Exercícios	Relatório
<p>1) Exercícios de chão: breathings rolls alongamento swing legs e slides</p> <p>2) Mostra individual de solos que criaram na aula da Professora Eliana Mota: solo sobre eles próprios e o que os caracteriza</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fraca utilização do solo – energia sempre para cima</li> <li>• Não compreendem o conceito de relaxar ativos, ficam moles ou muito tensos</li> <li>• Executam a forma sem compreender o movimento</li> </ul> <p>A1: “Eu danço para mim. Não me quero deixar influenciar e/ou manipular”.</p> <p>A2: “Aquilo que sou e aquilo que gostava de ser”.</p> <p>A3: “Não quero saber o que pensam de mim”.</p> <p>A4: “Eu não posso errar”. Apresentou um solo de movimento puramente técnico.</p> <p>A5: “Deixar tudo para trás e recomeçar”. Recorreu à ginástica que é uma das suas zonas de conforto.</p> <p>A6: “Estou farta de sofrer pelos outros”.</p> <p>A7: “Não sei quem sou nem para onde vou”.</p> <p>A8: “Tentar até conseguir”. Apresentou o solo mais criativo e expressivo da turma, aquele que passava mais emoção.</p> <p>A9: “Pormenores. Perfeccionista. Esperança. Objetivos”.</p> <p>A10: “Escolho o caminho mais fácil para escapar ao medo”.</p>
<b>Reflexão:</b> O aluno A8 tem-se revelado frágil técnica e emocionalmente. Mais uma vez emocionou-se quando comentou o seu próprio solo e ouviu os comentário do Professor, estagiária e colegas. No entanto, parece encontrar um refúgio emocional na dança e, principalmente, na sua criatividade e capacidade interpretativa. Ou seja, falha tecnicamente mas destaca-se criativamente.	

## Apêndice I – Diário de Bordo 11 de março

### 14ª Aula de Lecionação Supervisionada

<b>Data:</b> 11 março 2016	<b>Professor:</b> estagiária Rita Monteiro supervisionada pela Professora Eliana Mota
<b>Duração:</b> 90 minutos	<b>Turma:</b> 5º ano
<b>Disciplina:</b> Técnica de Dança Contemporânea	<b>Número de Alunos:</b> 10
<b>Objetivo:</b> Desenvolvimento das capacidades de improvisação individual e em grupo e Relação – lifts.	
Exercícios	Relatório
<p>1) Pistas/ Ambientes</p> <p>2) Lift lateral</p> <p>1) Acumulação de nomes com voz Sequência de movimento e verbalização do nome de um colega. Depois da acumulação de todas as sequências: utilização do espaço, começo da coreografia em diferentes momentos e utilização de cadeiras como parte integrante do exercício.</p> <p>2) Breve visualização da filmagem da Aula de Prova</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostraram saudades de executar o exercício</li> <li>• Improvisações criativas e com movimentos diferentes e inovadores</li> </ul> <p>A2: muito entusiasmada com o exercício A10: ainda recorre muito à brincadeira A1: recorreu ao contacto com A6 durante as explorações que correu bastante bem A5: recorreu ao contacto com A10 que não correu bem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Os alunos mostraram-se cansados física e psicologicamente</li> <li>• Alguma falta de concentração consequente do cansaço</li> <li>• Insegurança e frustração</li> <li>• Falta de força</li> <li>• Falta de auto confiança e confiança nos outros</li> <li>• Ansiedade e desconcentração</li> <li>• Interesse e motivação</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimentos muito próprios e sons criativos e variados, sem tanta recorrência à verbalização das sílabas</li> <li>• Liderança de todos menos A4</li> <li>• Desconfiados e inseguros com variante do exercício mas depois motivados e curiosos</li> </ul> <p>A3: muito criativa e motivada</p> <p>Sem tempo para comentários</p>

**Reflexão:** Quando a professora estagiária sugeriu o exercício das Pistas/ Ambientes, a reação dos alunos foi extremamente positiva. Ficaram entusiasmados e assumiram sentir saudades de realizar o exercício. Foi uma surpresa a aluna A1, espontaneamente, recorrer ao contacto durante as explorações de movimento, mostrou uma evolução ao nível da auto confiança e confiança nos colegas, para além de motivação e criatividade. Já a aluna A5 tentou explorar o contacto durante as improvisações com o aluno A10 que não o permitiu. O aluno A10, ao contrário dos colegas, parece ainda não ter compreendido que precisa de estar concentrado para conseguir resultados criativos e inovadores nas improvisações. Além disso, parece ter a necessidade de ser frequentemente o foco das atenções, recorrendo assim à brincadeira para ter essa atenção, pelo menos, da parte dos colegas que ainda riem das suas graçolas. É importante salientar que o aluno faltou às aulas várias vezes ao longo deste período, prejudicando a sua evolução técnica e performativa, comparativamente aos colegas. Durante o exercício, a professora estagiária auxiliou os alunos verbalizando e ajudando a procurar as sensações associadas ao estímulo lançado. Recorreu ao contacto com a aluna A4 que ficou parada a rir e com o aluno A8 que aceitou o toque mas de forma muito envergonhada e com algum receio de retribuir. Durante o exercício de Lift Lateral, verificaram-se as seguintes características:

A1 + A6: A1 muito motivada e interessada. A6 muito insegura e nervosa, sempre a olhar para o chão e com os ombros curvados para frente o que dificultou a execução do exercício. Ambas as alunas revelaram falta de força.

A7 + A10: O aluno A10 tem muita força que não sabe controlar e não confia nos colegas o que leva a que o aluno faça tudo sozinho. Já o aluno A7, mostrou-se muito esforçado e concentrado, apesar do cansaço visível em todos os alunos. Falta-lhe força e controlo sobre a flexibilidade que tem, principalmente de costas (lombar).

A2 + A5: A2 muito confiante e ansiosa por saber e fazer mais e melhor. Quer ajudar os outros a melhorar pois já entendeu que se eles não melhorarem, ela também não pode evoluir, mostrando assim compreensão sobre a dependência existente neste tipo de trabalho. Tem muita força física e segurança. Já a aluna A5, revelou-se muito nervosa e ansiosa e reticente em executar o exercício. Nas opiniões das professoras titular e estagiária, estes sentimentos não foram verdadeiros parecendo mais chamadas de atenção do que medo real, que interferem com a sua evolução.

A4 + A8: Aluno A8 muito envergonhado e inseguro mas muito interessado. O aluno quer fazer mais e melhor mas não consegue o que lhe traz alguma frustração. A aluna A4 revelou falta de força, muita vergonha e insegurança e alguma desconcentração. Apesar de não se sentir confortável com este tipo de trabalho, parece já sentir algumas diferenças nela própria.

A3 + A9: Revelam pouca força física mas muito interesse. Gostam dos desafios e de os tentar superar juntas.

Desta vez, no exercício de Acumulação dos Nomes com voz, cada aluno criou espontaneamente movimento e som para o nome de outro colega. Após a acumulação de todos e execução da sequência várias vezes para memorização, cada aluno tinha liberdade para começar a sequência de movimento onde e quando queria (princípio, meio ou fim da sequência e em qualquer ponto do espaço). Todos lideraram menos a aluna A4. Depois a professora estagiária colocou cadeiras em círculo e todos se sentaram. A estagiária continuou o exercício mas sentada e todos os alunos se mostraram desconfiados e inseguros com o facto de não poderem reproduzir o movimento como foi definido originalmente. A professora estagiária começou a mudar de lugar com os alunos, a sentar-se ao colo deles e a desafiar-los, sempre que se fazia a sequência a professora estava num local diferente. Assim, aos poucos, os alunos começaram a ficar curiosos, a sorrir e a experimentar as várias possibilidades

do exercício através de mudanças de lugar, de posição e de contacto de várias formas mas sem perder a concentração.

A3 saiu da cadeira e começou a sentar-se de formas diferentes no chão e nas cadeiras livres, tendo-se destacado como a aluna mais criativa deste exercício.

## Apêndice J – Diário de Bordo 29 de janeiro

### 9ª Aula de Lecionação Supervisionada

<b>Data:</b> 29 janeiro 2016	<b>Professor:</b> estagiária Rita Monteiro supervisionada pela Professora Eliana Mota
<b>Duração:</b> 90 minutos	<b>Turma:</b> 5º ano
<b>Disciplina:</b> Técnica de Dança Contemporânea	<b>Número de Alunos:</b> 9 (A10 faltou)
<b>Objetivo:</b> Continuação do desenvolvimento das capacidades de improvisação e relação. Incremento da noção espacial.	
Exercícios	Relatório
1) Improvisação de Olhos Fechados	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confiantes, saíram das suas zonas de conforto</li> <li>• Explorações diferentes do habitual, muito criativas e interessantes</li> <li>• A7 quando tocou em alguém por acaso começou imediatamente a interagir através do toque e manipulação. As colegas que experienciaram este contacto, reproduziram-no com outros colegas</li> <li>• Nos momentos de contacto houve cuidado e preocupação no tipo de movimento e dinâmicas utilizadas nas explorações protegendo os colegas e mostrando responsabilidade</li> <li>• Ocupação ampla e total do espaço</li> </ul> <p>Só com andares:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muito atentos aos colegas</li> <li>• Tentativas constantes de ocupação máxima do espaço</li> <li>• Troca de olhares ao passar pelos colegas</li> <li>• Andares constantes e sem choques</li> <li>• As pausas aconteciam por atenção e relação com os outros</li> <li>• Ocupação do espaço uniforme</li> <li>• Tomaram o tempo deles, enquanto grupo, para encontrar um final coerente</li> </ul> <p>Com andares e/ou movimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos atenção aos colegas e menos troca de olhares</li> <li>• Centraram-se mais no seu movimento individual</li> <li>• Pausas bem concretizadas</li> <li>• Muitas paragens frente a frente, lado a lado ou 3 a 3, sempre mantendo a concentração</li> <li>• Trajetos retos e curvos mais confusos e menos definidos</li> </ul> <p>Sem indicações externas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muita exploração de movimento mas também muita atenção</li> </ul>
2) Padrões de Deslocação em Grupo	

	<p>aos outros</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passagem para fase de utilização das pausas rapidamente perceptível (A2 iniciou)</li> <li>• Passagem para fase de trajetos retos mais difícil. Foi confuso porque ninguém recorreu só aos andares para uma leitura mais fácil e rápida por parte dos colegas</li> <li>• Passagem demorada para trajetos curvos</li> <li>• A7, A8 e A5: tentaram encontrar um final mas os colegas não paravam então acabaram por interagir entre os 3</li> <li>• Restantes colegas elevaram a improvisação para outro nível:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- interação entre colegas com reprodução de movimento (A1 + A6 + A3 + A9),</li> <li>- contacto (A2 + A4)</li> <li>- explorações de movimento mais arriscadas</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Reflexão:</b> A aula iniciou com uma conversa da estagiária e Professora titular e de acolhimento com os alunos sobre a aula anterior, pelo facto de a Professora Orientadora Ana Silva Marques ter estado presente. Os alunos afirmaram que a Professora Orientadora esteve sempre muito séria e que se sentiram nervosos com a sua presença também por não quererem prejudicar a estagiária. Seguidamente a estagiária aprofundou um pouco mais o porquê do seu projeto: de onde surge, qual o objetivo e o caminho a seguir para o atingir. Após a realização do exercício Improvisação com Olhos Fechados, seguiu-se uma conversa com os alunos sobre o que sentiram. Todos afirmaram que não só gostaram como se sentiram bem e divertiram.</p> <p>A6: “Senti que ninguém me estava a observar!”;</p> <p>A2: questionou a estagiária e professora titular se, enquanto observadoras, tinham sentido ou visto diferença no movimento dos alunos. Ambas responderam que sim, que tinham visto particularidades nos movimentos de cada um que desconheciam. A aluna acrescentou que colocou essa questão porque ela própria sentiu diferenças no seu movimento individual;</p> <p>A5: durante a exploração foi contra uma parede e rapidamente a integrou na sua improvisação;</p> <p>A7: excelente sensibilidade ao toque e à necessidade de aproximação dos colegas com cuidado;</p> <p>A8: apresentou uma fisicalidade e exploração de movimento muito distante do habitual e extremamente criativa, com recorrência a um estilo minimal.</p> <p>No exercício Padrões de Deslocação em Grupo, a estagiária optou por aplicar o exercício de forma gradual, assim iniciou-se só com andares e estímulos vocalizados pela mesma, depois com andares e movimento mas ainda com estímulos externos lançados pela estagiária e depois então, com os estímulos já decorados, os alunos podiam utilizar andares e/ou movimento sem receber estímulos externos. Na primeira variante, as pausas aconteciam em relação ao grupo, os alunos paravam para deixar alguém passar por eles sem chocar, porque alguém também parava ou iniciava movimento fazendo as pausas em oposição às opções dos colegas tornando o exercício interessante de observar. Em continuidade com as pausas, também nos trajetos retos e curvos foi sentida esta relação entre o grupo como um todo. Já na segunda variante do exercício, a A2 elevou a exploração e começou a utilizar as pausas dos colegas como parte integrante do espaço, dançando em volta deles. No entanto, os trajetos foram mais confusos devido à utilização de movimento e pelo facto de os alunos estarem mais preocupados com o seu movimento próprio do que em manter a atenção no grupo. Na terceira variante, em que os alunos não recebiam estímulos externos, houve um ótimo início mas depois</p>	

notou-se alguma insegurança. O aluno A7 tentou iniciar a fase de trajetos curvos mas ao ver que os colegas ainda estavam na fase anterior (trajetos retos), voltou atrás. Outros alunos tentaram o mesmo apesar de não terem sido tão óbvios na sua mudança revelando alguma insegurança na liderança. A7 encontrou um final e ficou numa posição estática no chão. Após algum tempo, e já depois de uma troca de olhares entre A7 e professora estagiária que o aconselhou a manter a sua escolha, o aluno A8 e a aluna A5 mostraram-se curiosos com a pausa demasiado longa do colega e sentaram-se junto dele. Acabaram por iniciar uma interação entre os três já que as colegas não encontravam um final. A estagiária perguntou à professora titular se devia intervir e pôr um fim ao exercício ou deixar as coisas acontecerem para ver onde iam parar. A professora titular aconselhou a estagiária a esperar e aos poucos todos os alunos estavam a interagir e o exercício só terminou com o final da música ambiente que se ouvia. Em análise com os alunos, estes admitiram não se lembrar que tinham de encontrar um final para o exercício. A5 e A8 também admitiram não se lembrar mas ficaram curiosos com o comportamento do aluno A7 que foi o único que, efetivamente procurou e encontrou um final. As restantes colegas afirmaram que estranharam os três colegas estarem parados tanto tempo no chão mas que o gosto pela improvisação que estavam a fazer foi mais forte que a curiosidade.

## Apêndice L – Diário de Bordo 8 de janeiro

### 6ª Aula de Lecionação Supervisionada

<b>Data:</b> 8 janeiro 2016	<b>Professor:</b> estagiária Rita Monteiro supervisionada pela Professora Eliana Mota
<b>Duração:</b> 90 minutos	<b>Turma:</b> 5º ano
<b>Disciplina:</b> Técnica de Dança Contemporânea	<b>Número de Alunos:</b> 10
<b>Objetivo:</b> Exercícios técnicos de chão com o objetivo de melhorar a relação e utilização do solo e as dinâmicas de movimento. Continuação do desenvolvimento das capacidades de improvisação e relação	
Exercícios	Relatório
1) Exercícios de chão	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melhor passagem pelo chão e utilização da respiração e dinâmicas</li> <li>Muita tensão</li> <li>Imitam/ reproduzem a forma dos movimentos</li> </ul>
2) Espelho em linha	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inicialmente os líderes eram muito rápidos e os “espelhos” não conseguiam acompanhar. Depois de corrigidos, mostraram movimentos mais lentos</li> <li>Melhor exploração das possibilidades do exercício</li> <li>“Espelhos” mais perspicazes</li> <li>Líderes limitaram-se a movimentos bidimensionais (frente e perfil)</li> </ul> <p>A1: arriscou com utilização do nível baixo A9 + A2: rápida compreensão do exercício e boas explorações</p>
3) Orientar alguém de olhos fechados	<ul style="list-style-type: none"> <li>O aluno guiado abria muito os olhos</li> <li>Aos poucos começou a notar-se mais confiança por parte dos líderes e segurança por parte dos guiados</li> <li>Líderes arriscaram: utilização de várias partes do corpo para liderar, utilização de dinâmicas e pausas, recorrência à manipulação de movimento contínuo por iniciativa própria</li> <li>Alguns alunos preferem liderar e outros ser guiados</li> <li>Todos concordaram que foram ganhando confiança com o decorrer do exercício</li> </ul>
3.1) Conversa com os alunos sobre o exercício	
<b>Reflexão:</b> Inicialmente, no exercício 2), os líderes improvisavam movimento muito rápido e os “espelhos” não conseguiam acompanhar. Depois de corrigidos verbalmente e com uma demonstração	

física do pretendido, a execução do exercício melhorou. Os líderes, para além de produzirem movimentos mais lentos e amplos, e portanto mais fáceis de serem reproduzidos pelos “espelhos”, exploraram mais as possibilidades do exercício tentando abranger vários “espelhos” ao mesmo tempo com o movimento, avançavam e voltavam para trás e apostaram nos pormenores. Já os espelhos, à medida que conseguiam reproduzir o movimento de forma mais eficaz, ganharam também a confiança necessária para acompanhar o movimento do líder com menos atraso na sua reprodução e tornaram-se mais perspicazes utilizando o corpo todo ou só a parte do corpo correspondente ao que estava à sua frente. Já no exercício de Orientar alguém de Olhos Fechados, primitivamente a pessoa guiada assustava-se com facilidade e abria imediatamente os olhos. Com o decorrer do exercício, os líderes ganharam mais confiança na sua orientação, utilizaram várias dinâmicas e pausas nas deslocações e, por iniciativa própria, recorreram à Manipulação para dar movimento às deslocações investigando a utilização das várias partes do corpo para dar os impulsos externos necessários para o guiado reagir. A conversa com os alunos sobre o último exercício proposto foi elucidativa. Todos concordaram que foram ganhando confiança nos colegas com o decorrer do exercício, o aluno A10, que fez par com a aluna A6, afirmou que gostava mais de estar de olhos fechados (a ser guiado) porque conseguia relaxar e gostava da sensação de se deixar levar. Já a aluna A5, par do aluno A7, assumiu que no início do exercício abriu muito os olhos porque se sentia perdida e não sabia, especialmente, onde estava mas que, aos poucos, começou a gostar da sensação e do inesperado.

Pares: A10 + A6; A3 + A4; A5 + A7; A9 + A8; A1 + A2.

## Apêndice M – Diário de Bordo 15 de janeiro

### 7ª Aula de Lecionação Supervisionada

<b>Data:</b> 15 janeiro 2016	<b>Professor:</b> estagiária Rita Monteiro supervisionada pela Professora Eliana Mota
<b>Duração:</b> 90 minutos	<b>Turma:</b> 5º ano
<b>Disciplina:</b> Técnica de Dança Contemporânea	<b>Número de Alunos:</b> 10
<b>Objetivo:</b> Continuação do desenvolvimento das capacidades de improvisação e relação com contacto. Início do trabalho de noção espacial.	
Exercícios	Relatório
1) Formas de locomoção	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pouco concentrados</li> <li>Fraca exploração e criatividade</li> </ul> <p>A4: aluna mais concentrada e mais criativa na exploração</p>
2) Solos Rápidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Limitaram a exploração às extremidades do estúdio</li> <li>Depois de corrigidos, mostraram movimentos mais amplos numa melhor exploração do espaço</li> <li>Pouco criativos, muita recorrência à técnica</li> </ul> <p>A5: recorrência à ginástica (movimentação segura para a aluna) A10: forte recorrência à técnica e muita brincadeira</p>
3) Percurso pré-definido: triângulo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Percurso pouco definido nas explorações</li> <li>Utilização de movimentos de explorações anteriores</li> </ul> <p>A4: muito empenhada e com explorações muito interessantes</p>
4) Orientar alguém de Olhos Fechados	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muita distância entre os corpos</li> <li>Orientação e Manipulação muito limitada à utilização das mãos</li> </ul> <p>A2 + A7: confiança total um no outro, mostraram disponibilidade e estavam reativos ao toque do líder que dava os impulsos corretos, na parte do corpo certa</p>
5) Pesos Dentro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilização de força e não peso</li> <li>Insegurança</li> <li>Não compreendem a dependência mútua</li> </ul> <p>A3 + A9 e A4 + A5: pares com mais dificuldades</p>
<b>Reflexão:</b> No exercício 2), mesmo depois da correção verbal e demonstração física do pretendido, os alunos foram pouco criativos e recorreram bastante à movimentação técnica. O principal objetivo do	

exercício (exploração e ocupação do espaço) melhorou no entanto, talvez devido à desconcentração por parte dos alunos ou pelo facto de ser um exercício novo, os alunos mantiveram-se nas suas áreas de conforto. Já no exercício 3), verificou-se uma forte influência de movimentação explorada em exercícios anteriores como Pistas/ Ambientes. A aluna A4, talvez por ser a aluna que estava mais concentrada nesta fase da aula, mostrou-se muito empenhada e criativa. Por ser uma aluna insegura e que tem revelado dificuldades nos exercícios de CI, considerou-se relevante expor a satisfação da estagiária em relação aos bons resultados da aluna neste exercício, perante todos os colegas. A aluna reagiu com um sorriso tímido mas feliz e os colegas mostraram-se contentes pela evolução da colega que está sempre pronta para ajudar os outros. Por sua vez, no exercício de Orientar alguém de Olhos Fechados, o destaque foi para os alunos A2 e A7. Mostraram-se muito concentrados, motivados e confiantes não só em si mesmos como no colega. Enquanto guiados, revelaram-se disponíveis e reativos perante o toque do líder, reagindo sempre de forma coerente e criativa aos estímulos. Apresentaram uma forte capacidade de liderança e segurança, arriscando nas deslocações e na movimentação através de precisão no toque em função do tipo de movimento e reação que pretendiam da pessoa guiada. Pedi que continuassem o exercício enquanto os colegas assistiam e todos compreenderam as correções transmitidas anteriormente sobre a distância entre os corpos, a recorrência limitada às mãos para guiar e a confiança necessária para um bom resultado.

Pares: A1 + A6; A8 + A10, A2 + A7; A4 + A5; A3 + A9.

## Apêndice N – Diário de Bordo 22 de janeiro

### 8ª Aula de Lecionação Supervisionada

<b>Data:</b> 22 janeiro 2016	<b>Professor:</b> estagiária Rita Monteiro supervisionada pela Professora Eliana Mota
<b>Duração:</b> 90 minutos	<b>Turma:</b> 5º ano
<b>Disciplina:</b> Técnica de Dança Contemporânea	<b>Número de Alunos:</b> 9 (A10 lesionado a assistir)
<b>NOTA:</b> aula assistida pela Professora Orientadora Ana Silva Marques	
<b>Objetivo:</b> Continuação do desenvolvimento das capacidades de improvisação e relação. Incremento da noção espacial.	
Exercícios	Relatório
1) Formas de locomoção	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muito concentrados</li> <li>• Explorações criativas e variadas</li> </ul>
2) Pistas/ Ambientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muito concentrados e motivados</li> <li>• Alguma repetição nas explorações</li> <li>• Alguma insegurança e nervosismo</li> </ul>
3) Solos rápidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melhor exploração do espaço – todo e pormenores (entre as barras, atrás do piano, debaixo das cadeiras...)</li> <li>• Movimentos mais amplos com maior área de abrangência</li> </ul>
4) Percurso pré-definido (triângulo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melhor definição do percurso</li> <li>• Melhor exploração do percurso em si com avanços, recuos, atenção aos pormenores...</li> <li>• Recorrência aos movimentos das explorações do início da aula (A1 comentou este facto no final)</li> <li>• Com exceção dos alunos A7, A2 e A1, todos os colegas exploraram o percurso utilizando movimentos semelhantes a um dos estímulos do exercício Pistas/ Ambientes: ponte instável</li> </ul>
5) Relações + Espelho	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostraram-se muito concentrados</li> <li>• Espelho: tomaram a iniciativa de fazer o exercício com e sem contacto. Arriscaram e afastaram-se mais do par, ocupando também mais espaço</li> <li>• Maior fluidez e à vontade ao tocar com uma parte do corpo noutra diferente do corpo do colega</li> <li>• Mais confiança e respeito na liderança</li> <li>• Verificou-se melhor reação ao toque</li> </ul>

<p>6) Orientar alguém de olhos fechados + Manipulação</p> <p>7) Pesos Dentro</p> <p>8) Pesos Fora</p> <p>9) Roda de Confiança</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mais empenho e pesquisa: recorreram mais à manipulação e utilizaram partes do corpo mais variadas</li> <li>• Após sugestão de utilização do chão: houve alguma recorrência aos pedidos verbais (“levanta”, “desce”...) pois tiveram dificuldades em manipular o corpo de forma e levá-lo e tirá-lo do chão</li> <li>• Dificuldade na manutenção de dar peso e não fazer força</li> <li>• Dificuldade na procura de áreas e superfícies do outro corpo de forma a não causar dor</li> <li>• Falta de confiança nos outros e neles próprios</li> <li>• Parecem não compreender nem gostar da sensação de dependência</li> <li>• Muito rápidos na compreensão dos objetivos e execução do exercício</li> <li>• Mostraram motivação, arriscaram e divertiram-se</li> <li>• Denota-se mais confiança entre colegas, arriscam mais</li> <li>• Limitam-se muito à utilização das mãos para suportar alguém</li> </ul>
<p><b>Reflexão:</b> A presença da Professora Orientadora Ana Silva Marques, como observadora da aula, causou um sentimento de nervosismo e ansiedade na estagiária e alunos que foi notório principalmente nos primeiros exercícios da aula. No exercício Formas de Locomoção a estagiária foi muito rápida no lançamento das propostas dos diferentes estímulos não dando o tempo suficiente para cada exploração. Já no exercício Pistas/ Ambientes, tal como já tinha sido verificado antes, a participação da estagiária de forma física, auxilia os alunos com as sensações associadas aos estímulos propostos que possibilita novas explorações de movimento. No exercício Solos Rápidos denotaram-se fortes melhorias. Os alunos tiveram em consideração as correções feitas pela estagiária na aula anterior: “Concentrem-se na exploração do espaço, não de movimento, e não se limitem só às extremidades do estúdio!”. Numa análise no final do exercício, os alunos foram os primeiros a destacar que os movimentos tinham aumentado o tamanho, dimensão e abrangência do espaço, indo ao encontro da análise elaborada também pela estagiária. No Percurso Definido, verificou-se uma forte recorrência a movimentos de explorações anteriores. Por um lado este facto é muito positivo pois revela inteligência e versatilidade por parte dos alunos, por outro lado as explorações tornaram-se repetitivas e menos criativas. No final do exercício a estagiária reforçou que, mais uma vez, pediu exploração do percurso e não de movimento. Se o percurso é estreito, largo, alto, baixo, se os alunos escolhem um tipo de movimento para cada aresta do triângulo, tudo é aceite, mas “Não se limitem!”. No que diz respeito às Relações + Espelho, os alunos revelaram-se muito concentrados, mesmo quando ficaram frente a frente com contacto visual (momento em que riam sempre até então). No exercício do Espelho os próprios alunos tomaram a liberdade de utilizar mais espaço, recorrer ao contacto quando queriam e</p>	

voltavam a afastar, sempre de forma contínua e fluida, sem interrupção na improvisação. Este facto revela mais confiança uns nos outros e em si próprios, tal como maior capacidade de liderança e de seguir. Quando realizaram o exercício de Orientar Alguém de olhos Fechados, foi notória a importância de os alunos terem observado os colegas A2 e A7 na aula anterior. Compreenderam o objetivo do exercício e quais as possíveis formas de ultrapassar as correções feitas pela estagiária até então. No entanto os alunos estavam limitadas ao nível médio, pelo que a estagiária (depois da proposta da Professora titular e de acolhimento) sugeriu a utilização do nível baixo o que veio a causar novas dificuldades, nomeadamente aos líderes que tiveram dificuldades em encontrar formas de manipular o colega para o levar ao chão de forma segura, e levantar. A aluna A4 revela muitas dificuldades neste exercício em particular, apesar de ser muito esforçada e estar a obter resultados, ainda resiste à orientação e manipulação e fica mole e pouco reativa ao toque. Como o aluno A10 estava lesionado, o número de alunos era ímpar e, assim, os pares foram sempre trocando. No final do exercício foram referidas e descritas as sensações e diferenças entre orientar e ser orientado e as diferenças entre colegas:

A2: “É muito diferente orientar a A4 que resiste à orientação e fica muito mole.”;

A9: “É completamente diferente ser orientada pelo A7. Ele está sempre lá, é muito assertivo no toque e mesmo quando não toca eu sei que ele está lá!”;

A10 (estava a observar): “Sinto que o A8, talvez pela questão do tamanho (altura), não reage totalmente ao toque e resiste. Parece faltar confiança não nos outros mas nele próprio.”

O aluno A8 chorou com o comentário do colega pois, mais uma vez, foi referida a grande fragilidade do aluno, a altura e tamanho. Durante o exercício a aluna A4 estava a ter muitas dificuldades em orientar e /ou manipular o aluno A8 pelo que a estagiária interveio diretamente nesse par. Em relação a isso o aluno A8 comentou: “Foi completamente diferente quando a Professora Rita me orientou em vez da A4. A Professora dançou comigo!”. Relativamente aos Pesos Fora e Pesos Dentro foi notória e até surpreendente a enorme diferença nos resultados de dois exercícios tão semelhantes. Nos Pesos Dentro os alunos revelaram dificuldades a nível da procura de superfícies e áreas para explorar sem magoar, falta de confiança, insegurança e pareceram não compreender ou gostar da dependência inerente ao exercício. Enquanto que, nos Pesos Fora, onde também existe uma forte vertente de dependência entre os corpos, os alunos entusiasmaram-se e arriscaram bastante nas explorações do exercício afirmando no final que os Pesos Fora é-lhes mais fácil de concretizar.

Os pares foram sempre trocando, com indicação da estagiária, devido à não participação do aluno A10 na aula.

## Apêndice O – Diário de Bordo 5 de fevereiro

### 10ª Aula de Lecionação Supervisionada

<b>Data:</b> 5 fevereiro 2016	<b>Professor:</b> estagiária Rita Monteiro supervisionada pela Professora Eliana Mota
<b>Duração:</b> 90 minutos	<b>Turma:</b> 5º ano
<b>Disciplina:</b> Técnica de Dança Contemporânea	<b>Número de Alunos:</b> 10
<b>Objetivo:</b> Continuação do desenvolvimento das capacidades de improvisação e relação: líder e seguidor e da consciência espacial.	
Exercícios	Relatório
1) Improvisação – reação à música	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reações rápidas com alterações perspicazes na qualidade de movimento</li> <li>• Movimento fluido, sem paragens mesmo entre as mudanças de música</li> <li>• Menos preocupação com a forma e estética do movimento</li> </ul>
2) Relações	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Andares com mais atenção aos colegas</li> <li>• Melhor ocupação do espaço</li> <li>• Rodear bem executado com tomadas de decisão rápida</li> </ul>
3) Orientar alguém de olhos fechados + Manipulação com possibilidade de trocar os guias quando estes quisessem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melhor capacidade de liderança de uma forma geral</li> <li>• Já arriscam e se divertem com o exercício</li> <li>• Dificuldades nas trocas dos guias</li> </ul> <p>P4 + P8 + P6: apontados pelos colegas como os mais difíceis de orientar e manipular</p> <p>P10 + P7: arriscaram no movimento com transportes e lifts</p>
4) Orientar alguém de olhos abertos + Manipulação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mais preocupação com a forma e estética do movimento</li> <li>• Decréscimo da confiança pelo líder/ guia</li> </ul> <p>P7 + P2: arriscam muito no movimento e deslocações</p>
5) Orientar ou ser orientado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rápida reação e iniciativa para iniciar o exercício</li> </ul>
<b>Reflexão:</b> No exercício 1), os alunos revelaram uma rápida reação aos diferentes estímulos sem paragens entre as mudanças de estímulo. Revelam cada vez mais concentração e preocupação com a exploração de movimento em si e não tanto com a forma ou estética do movimento, mostrando improvisações mais criativas. Nas Relações, mostraram as suas capacidades de tomar decisões rápidas nomeadamente no rodear em que, mesmo quando não tinham par, continuavam o exercício sem paragens ou inseguranças. Já no exercício Orientar alguém de Olhos Fechados + Manipulação, a	

aluna A4 foi descrita pelos colegas como difícil de orientar devido à falta de consciência entre ficar disponível ou mole. O aluno A8 apresenta o problema inverso pois fica demasiado tenso e inseguro, já a aluna A6, segundo a descrição dos colegas, reage sempre da mesma forma ao toque apresentando muita repetição nos movimentos e pouca exploração. Apesar das dificuldades na troca dos guias, registaram-se boas e rápidas adaptações aos novos corpos que estavam a liderar/ manipular. Segundo os comentários dos alunos, num geral, sabiam quando o líder mudava pela qualidade do toque, apesar de nem sempre saberem quem os estava a liderar. No caso específico do par A10 e A7, a professora titular da disciplina realçou que o aluno A7 se mostra muito disponível para ser suportado e/ou levantado mas nunca tentou suportar ou levantar o colega A10 e vice-versa. A professora estagiária interveio em dois momentos: manipulou o aluno A8 por observar que a aluna A1 estava com dificuldades em liderar devido à diferença de alturas e tensão por parte do colega; e manipulou também o aluno A7 já que a aluna A6 não estava a desafiar nem o colega nem a si mesma. Em ambas as situações, depois do exemplo prático mostrado pela professora estagiária, as manipulações melhoraram. Na Orientação com Olhos Abertos, o aluno A7 complicou a tarefa de quem o tentava liderar através de deslocações apressadas e reagindo de forma rápida e fugidia ao toque. Já a aluna A2 revelou uma reação ao toque com movimentos grandes e amplos, dançava quase sozinha o que complexificou o exercício e fez com que os líderes tivessem dificuldades de a acompanhar. Os alunos A6, A4 e A8 não se deixavam guiar de costas sendo que, quando os líderes os orientavam para andar de costas, eles viravam de frente. Mais uma vez alguns alunos afirmaram que preferem liderar e outros ser guiados mas a maioria referiu que prefere o exercício de olhos fechados. No exercício em roda, Orientar ou ser Orientado, em que a professora estagiária participou, a aluna A9 procurou orientar colegas com quem nunca tinha trabalhado e disse ter sentido bastante diferença na reação ao toque e nível de confiança. O aluno A8 foi, mais uma vez, apontado como o mais difícil de guiar devido à sua insegurança tanto na liderança como a ser guiado. O aluno começou a chorar, expondo mais uma vez a sua sensibilidade, e os colegas A10 e A2 referiram que ele demora a confiar e deixar-se levar pelos líderes mas que vai melhorando com o decorrer da exploração. As alunas A5 e A2 declararam que gostaram de liderar a professora estagiária pois esta confia e não tem medo de arriscar. Já a aluna A1 afirmou que se sentiu a dançar e foi levantada, quando guiada pela professora estagiária. A aluna A3 foi também referida pelos colegas como insegura e repetitiva nos movimentos.

## Apêndice P – Diário de Bordo 12 de fevereiro

### 11ª Aula de Lecionação Supervisionada

<b>Data:</b> 12 fevereiro 2016	<b>Professor:</b> estagiária Rita Monteiro supervisionada pela Professora Eliana Mota
<b>Duração:</b> 90 minutos	<b>Turma:</b> 5º ano
<b>Disciplina:</b> Técnica de Dança Contemporânea	<b>Número de Alunos:</b> 8 (A10 faltou, A1 esteve sentada a assistir)
<b>Objetivo:</b> Aula técnica e Continuação do trabalho de confiança e relação.	
Exercícios	Relatório
<p>1) Exercícios Técnicos da Professora titular</p> <p>Aquecimento</p> <p>Amplitude e flexibilidade</p> <p>Suspensões e espirais</p> <p>Sequências com alternância de níveis</p> <p>Pequenos saltos com deslocação</p> <p>2) Fall and Catch</p> <p>3) Lift lateral</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta controlo de centro</li> <li>• Falta respiração</li> <li>• Falta compreender a intenção do movimento</li> </ul> <p>A4: apesar de ser uma das alunas que apresenta mais dificuldades nos exercícios de CI, é quem mais transporta o que tem aprendido para os exercícios técnicos</p> <p>A5: revelou muito medo e insegurança</p> <p>A4: sem força ou estabilidade para suportar o colega A8: muita vergonha também</p> <p>A7 + A6 + A9 + A3: exercício bem executado e sem problemas de confiança</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interesse e curiosidade</li> <li>• Inseguranças e dificuldades no transporte</li> </ul>
<p><b>Reflexão:</b> Os alunos revelam melhoras tecnicamente mas ainda algumas dificuldades relacionadas com a força de centro e falta de respiração. Foi muito interessante compreender que a aluna A4, uma aluna que no 1º período se mostrava muito limpa tecnicamente mas numa qualidade muito executante e pouco dançante, agora arrisca mais no movimento e respira o que lhe permite uma qualidade de movimento muito superior ao que inicialmente apresentava. Em conversações com a professora titular, estagiária e professora concordaram que a aluna A4, apesar das várias dificuldades apresentadas nos exercícios de CI, é quem mais e melhor faz a conexão entre o que tem aprendido com o CI e a Técnica de Dança Contemporânea. No exercício <i>Fall and Catch</i>, a aluna A5, inicialmente, afirmou que não queria realizar o exercício porque tinha medo. Depois de fazer com ela e coloca-la em par com uma colega em quem confia (A2), fez o exercício. Quando o exercício foi feito de frente a aluna já não disse nada mas fisicamente revelou-se amedrontada e insegura. A aluna A4, para além das dificuldades de falta de força, revelou também muita vergonha relacionada com o facto de ter de tocar e se aproximar bastante do colega rapaz A8. Já no exercício 3), os alunos A8 e A4 mostraram-se muito inseguros mas interessados. Mantêm o foco no chão o que os faz cair para a frente e fechar o corpo, impossibilitando uma boa execução do exercício. Já no par A7 e A6, o aluno A7 tenta saltar e fazer o movimento</p>	

sozinho e não se deixa transportar marcando mais uma vez as suas características inatas de líder, mesmo quando não lhe são solicitadas.

## Apêndice Q – Diário de Bordo 8 de abril

### 15ª Aula de Lecionação Supervisionada

<b>Data:</b> 8 abril 2016	<b>Professor:</b> estagiária Rita Monteiro supervisionada pela Professora Eliana Mota
<b>Duração:</b> 90 minutos	<b>Turma:</b> 5º ano
<b>Disciplina:</b> Técnica de Dança Contemporânea	<b>Número de Alunos:</b> 10
<b>Objetivo:</b> Exploração de movimento individual através das técnicas específicas de <i>Contact Improvisation</i>	
Exercícios	Relatório
<p>1) Formas de Locomoção</p> <p>2) Ponto de Contacto todos juntos; em grupos (um faz outro observa)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muito concentrados e a experimentar</li> <li>Improvisações criativas sem se limitarem ao estímulo em si mas nas suas possibilidades</li> </ul> <p>A10: aluno menos criativo e que menos arrisca</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Experimentação dos 4 elementos individualmente e com muita concentração</li> <li>Utilizaram várias partes do corpo na experimentação</li> <li>Utilizaram várias superfícies do espaço para as explorações</li> <li>Fluidez e continuidade na improvisação na passagem entre estímulos</li> <li>Ocupação do espaço uniforme</li> <li>Em grupos: sem vergonhas ou inseguranças</li> </ul> <p>A7: cansa-se do exercício e perde algum interesse</p> <p>A1: muito criativa, empenhada e com energia e dinâmica no movimento</p> <p>A3: interrompeu o movimento para passar de um estímulo para o próximo</p>
<p><b>Reflexão:</b> No exercício 1) foi notória a diferença entre os alunos que têm estado em todas as aulas a evoluir constantemente e o aluno que falta e que, mesmo quando está, não trabalha da mesma forma. Assim, enquanto os colegas revelaram improvisações contínuas e criativas, com constante pesquisa, o aluno A10 tomou os estímulos de forma literal e não explorou mais nada. Exemplo: o aluno A10 foi o único a <i>gatinhar</i> de forma “normal”. Após a visualização do pequeno vídeo sobre os Pontos de Contacto seguiu-se uma conversa com os alunos sobre o que viram e para esclarecer qualquer dúvida que pudesse ter surgido. Posto isto, a estagiária propôs uma primeira exploração individual com partes do corpo sugeridas pela mesma. Assim, iniciou-se uma exploração com os pés, depois as mãos, depois as costas e finalmente a cabeça. O aluno A7 aborrece-se rapidamente das explorações e perde algum interesse. No final do exercício a estagiária explica a importância das improvisações serem mais longas e o comportamento do aluno modificou-se. Durante as explorações foi notória a utilização total do espaço, inclusive das superfícies envolventes (chão, espelho, paredes, piano, barras, janelas), as deslocações constantes pelo espaço e a distribuição dos alunos de forma uniforme e não todos muito</p>	

perto uns dos outros como seria habitual. Regista-se ainda a continuidade na improvisação, sem interrupções. Enquanto que, no início do processo, quando a estagiária lançava uma nova proposta os alunos paravam o que estavam a fazer, pensavam e depois então recomeçavam com o novo estímulo, agora ouvem a nova pista e simplesmente transferem a sua atenção sem interromper o movimento dando uma continuidade muito positiva às improvisações. A aluna A3 foi a única que interrompeu o movimento para passar de um estímulo para outro mas, no final do exercício, a estagiária explicou que devia tentar que isso não acontecesse. Após uma exploração com toda a turma, formaram-se dois grupos, um observou e outro repetiu o exercício e depois inverteram as tarefas. Não houve vergonhas ou inseguranças, foi como se estivessem todos os alunos juntos na mesma. No final, realizou-se uma conversa com os alunos sobre o exercício. Os alunos disseram ter gostado do exercício e destacaram o trabalho da colega A1 que estava muito empenhada e até divertida a explorar o seu próprio movimento.

## Apêndice R – Diário de Bordo 29 de abril

### 18ª Aula de Lecionação Supervisionada

<b>Data:</b> 29 abril 2016	<b>Professor:</b> estagiária Rita Monteiro supervisionada pela Professora Eliana Mota
<b>Duração:</b> 90 minutos	<b>Turma:</b> 5º ano
<b>Disciplina:</b> Técnica de Dança Contemporânea	<b>Número de Alunos:</b> 10
<b>Objetivo:</b> Exploração de movimento e contacto com lifts através das técnicas específicas de <i>Contact Improvisation</i>	
Exercícios	Relatório
1) Solos Rápidos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boa exploração espacial</li><li>• Movimentos amplos de forma a ocupar o máximo de espaço possível</li></ul>
2) Lift Lateral com variante de um aluno estar de frente e o outro de costas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alguma insegurança</li><li>• Inclina o corpo para a frente e perdem o equilíbrio</li><li>• Não se deixam transportar, querem fazer tudo sozinhos</li></ul>
3) Lift nível alto com aluno base ajoelhado no chão	<ul style="list-style-type: none"><li>• Muita insegurança e medo mas interesse</li><li>• Falta de força</li><li>• Manutenção da posição</li><li>• Compreensão das alavancas do corpo</li><li>• Consciência da necessidade de trabalhar em conjunto</li></ul>
<b>Reflexão:</b> No exercício 1) os alunos mostraram recordar-se da correção feita pela estagiária anteriormente. Solos Rápidos é um exercício sobre o espaço e não sobre o movimento e, assim, obteve resultados muito positivos. No exercício de Lift Lateral, denotou-se alguma insegurança e receio nos alunos. De qualquer forma mostraram entusiasmo com a nova variante do exercício. Para colmatar as dificuldades de transporte que estavam a sentir, principalmente associadas ao facto de fechar o corpo ao inclinarem-se demasiado para a frente perdendo o equilíbrio, os alunos encontraram várias formas de realizar o exercício como por exemplo: lançar a perna para trás. Os alunos A10, A2 e A7 não se deixavam transportar, queriam fazer tudo sozinhos. Já nos lifts no nível alto, que começaram por experimentações com o aluno base ajoelhado no chão, foram difíceis de realizar por falta de força, pela dificuldade em encontrar os pontos de encaixe dos corpos e pelo medo que se fazia sentir por alguns alunos. No entanto os alunos foram persistentes até conseguir resultados positivos.	

## Apêndice S – Diário de Bordo 15 de abril

### 16ª Aula de Lecionação Supervisionada

<b>Data:</b> 15 abril 2016	<b>Professor:</b> estagiária Rita Monteiro supervisionada pela Professora Eliana Mota
<b>Duração:</b> 90 minutos	<b>Turma:</b> 5º ano
<b>Disciplina:</b> Técnica de Dança Contemporânea	<b>Número de Alunos:</b> 9 (A4 faltou à aula)
<b>Objetivo:</b> Exploração de movimento e contacto através das técnicas específicas de <i>Contact Improvisation</i>	
<b>Exercícios</b>	<b>Relatório</b>
1) Improvisação de Olhos Fechados	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muito concentrados e criativos</li> <li>Muita interação com o espaço e com os outros</li> <li>Forte recorrência à matéria lecionada na aula anterior (roll, slide, push e pivot)</li> </ul>
2) Ponto de Contacto A pares	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muita naturalidade no toque</li> <li>Muito concentrados e entusiasmados</li> </ul>
<p><b>Reflexão:</b> No exercício 1) foi notória a naturalidade com que os alunos improvisaram de olhos fechados já sem medos ou inseguranças ou preocupação com a forma do movimento. Sem receios, brincadeiras ou paragens quando tocavam em alguém ou em algum objeto do espaço. Verificaram-se explorações muito diversificadas e pessoais e interações muito criativas com os outros e o espaço envolvente. Registou-se ainda uma forte recorrência à matéria lecionada na aula anterior (Pontos de Contacto). Após o exercício, houve uma conversa com os alunos sobre o mesmo onde afirmaram que se lembraram do roll, slide, push e pivot e quiseram aplicar. Registaram-se vários comentários dos alunos sobre as interações que tiveram com o espaço e com os outros colegas mas muito pouco sobre o facto de estarem de olhos fechados e o que sentiram durante a improvisação. Com isto conclui-se que o ponto de interesse dos alunos já se modificou ao longo do processo tendo em conta que, há uns meses atrás, os comentários registados limitam-se ao facto de estarem de olhos fechados e nada sobre as interações até porque elas quase não aconteciam. Após a execução do exercício 2) a pares, que decorreu de uma forma muito natural e com muita concentração e maturidade por parte dos alunos, houve uma extensa conversa sobre o exercício. Os pares foram A1 + A9; A10 + A8; A7 + A5; A2 + A3 e A6 + estagiária. Os alunos estavam entusiasmados a falar entre eles sobre o que tinha acontecido (“Tu passaste assim e depois eu fiz assim...”) e o que sentiram (dar e receber, liderar e seguir).</p> <p>A9: “Não senti problemas nenhuns com tocar e passar no corpo da A1”</p> <p>A1: “Sim, toquei e dei peso em zonas do corpo da A9 que não faria antes, mas fi-lo sem problemas”</p> <p>A10: “Eu tive alguns momentos e locais de toque embaraçosos com o A8 e no entanto não foi constrangedor”</p> <p>A estagiária perguntou aos alunos se achavam que seriam capazes de fazer o que tinham acabado de fazer se não tivessem passado por todo o processo anterior.</p> <p>A10, A5 A3 responderam que sim, conseguiam. O restantes colegas disseram que não. A estagiária</p>	

concordou com os segundos e explicou que sem confiança neles próprios e nos outros, não seria possível realizar aquele tipo de trabalho, pelo menos não com aquela naturalidade e maturidade.

A aluna A2 referiu que essa confiança e cumplicidade se tem desenvolvido muito para lá do contexto de sala de aula e que associa ao trabalho de CI. Os alunos pediram para repetir o exercício, desta vez com outros pares: A2 + A9; A5 + A8; A10 + A1; A6 + A3 e A7 + estagiária. Desta vez os alunos já estavam menos concentrados e os resultados já não foram os mesmos. No final, realizou-se uma nova conversa. Os alunos fizeram comparações entre os corpos, o toque, o tipo de movimento, a disponibilidade.

A6 e A3: disseram que não correu bem porque não fluiu

A2: afirmou que a colega A9 tem um movimento muito próprio, muito dela

A10 declarou que a colega A1 “Toca imenso!”. Ambos concordaram que a grande diferença de alturas entre eles dificultou o processo mas que, mesmo assim, tinha sido bom e divertido.

A aluna A5 afirmou que foi ótimo trabalhar com o colega A8 pois este responde muito bem aos estímulos mas o colega afirma que a colega não deixa dar o peso pois só gosta de liderar.

A estagiária disse ao aluno A7 que estava demasiado tenso e só a querer liderar, esteve muito preocupado com a forma do movimento e a aparência do mesmo e que o foco dele estava no espelho e não na estagiária que estava a dançar com ele. O aluno chorou por sentir alguma frustração. Num geral, todos os alunos gostaram bastante do exercício.

## Apêndice T – Diário de Bordo 22 de abril

### 17ª Aula de Lecionação Supervisionada

<b>Data:</b> 22 abril 2016	<b>Professor:</b> estagiária Rita Monteiro supervisionada pela Professora Eliana Mota
<b>Duração:</b> 90 minutos	<b>Turma:</b> 5º ano
<b>Disciplina:</b> Técnica de Dança Contemporânea	<b>Número de Alunos:</b> 9 (A10 faltou à aula)
<b>Objetivo:</b> Exploração de movimento e contacto com <i>lifts</i> através das técnicas específicas de <i>Contact Improvisation</i>	
Exercícios	Relatório
1) Formas de Locomoção	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentrados, criativos e empenhados</li> </ul>
2) Pesos Dentro/ Fora	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não arriscaram nem exploraram as várias formas de realizar o exercício</li> <li>• Depois de corrigidos: melhorou e arriscaram mais</li> </ul>
3) Lift nível baixo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procura constante de superfícies nos corpos dos colegas</li> <li>• Responsabilidade e cuidado com os corpos uns dos outros</li> <li>• Mostraram entusiasmo e arriscaram</li> </ul>
4) Lift nível médio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Algumas dificuldades iniciais em dar e encontrar a superfície mais fácil e natural</li> <li>• Concentrados e empenhados</li> <li>• Alguma tensão e desconforto</li> </ul>
5) CI	
<p><b>Reflexão:</b> O exercício 1) decorreu sem problemas e com o objetivo de os alunos aquecerem o corpo e se concentrarem. No exercício dos Pesos Dentro e Fora, os alunos não arriscaram. Limitaram-se a experimentar apenas as sugestões básicas já trabalhadas (costas com costas, peito com peito, mãos dadas) e interrompiam o movimento para mudar de posição. A estagiária interrompeu o exercício e mostrou exemplos práticos com a aluna A2 sobre o que pretendia. Após a explicação o exercício melhorou e já se verificaram pares a arriscar mais e a tentar encontrar ligações entre os movimentos. A estagiária mostrou um vídeo aos alunos sobre algumas possibilidades de lifts. Após a visualização e tiragem de dúvidas os alunos começaram logo a experimentar os lifts no nível baixo, pois mostraram-se muito entusiasmados com o exercício. Revelaram muita responsabilidade e preocupação em relação ao corpo deles mas também dos colegas procurando as superfícies de forma a não causar dor. A estagiária interrompeu o exercício para demonstrar a exploração do exercício que estava a fazer com a aluna A1 – recorrência a várias direções, não ficar presa a uma posição, procurar outras possibilidades sem interromper a exploração. Após esta demonstração, denotou-se uma evolução substancial nas explorações dos vários pares. Já nos lifts no nível médio, existiram algumas dificuldades iniciais por</p>	

parte das bases em dar as superfícies dos seus corpos e dos executantes em conseguir manter-se sobre os corpos dos colegas. A estagiária auxiliou cada par e após muita persistência e experiências, conseguiram bons resultados. No último exercício registou-se algum desconforto e alguma tensão. Os alunos já não estavam tão concentrados e a aluna A4, que não esteve presente na aula anterior, transpareceu alguma insegurança e vergonha. Os pares eram: A2 + A6; A5 + A9; A8 + A4; A7 + A3; A1 + estagiária.

## Apêndice U – Diário de Bordo 20 de maio

### 20ª Aula de Lecionação Supervisionada

<b>Data:</b> 20 maio 2016	<b>Professor:</b> estagiária Rita Monteiro supervisionada pela Professora Eliana Mota
<b>Duração:</b> 90 minutos	<b>Turma:</b> 5º ano
<b>Disciplina:</b> Técnica de Dança Contemporânea	<b>Número de Alunos:</b> 10
<b>Objetivo:</b> Revisão da matéria lecionada	
<b>Exercícios</b>	<b>Relatório</b>
1) Pistas/ Ambientes  2) Relações  3) Partes do corpo  4) Espelho  5) Orientar alguém de olhos fechados  6) Padrões de deslocação em grupo	<ul style="list-style-type: none"><li>Os alunos não revelaram dificuldades</li></ul>
<b>Reflexão:</b> A revisão dos exercícios foi recebida de forma natural e até com algum agrado. Os alunos mostraram saudades de executar alguns dos exercícios revistos. Não revelaram dificuldades técnicas, performativas ou de contacto.	

## Apêndice V – Diário de Bordo 27 de maio

### 21ª Aula de Lecionação Supervisionada

<b>Data:</b> 27 maio 2016	<b>Professor:</b> estagiária Rita Monteiro supervisionada pela Professora Eliana Mota
<b>Duração:</b> 90 minutos	<b>Turma:</b> 5º ano
<b>Disciplina:</b> Técnica de Dança Contemporânea	<b>Número de Alunos:</b> 8 (A8 e A10 não fizeram aula – lesionados)
<b>Objetivo:</b> Construção de duetos sobre os conteúdos lecionados	
<b>Reflexão:</b> No início da aula procedeu-se à escolha dos duetos: A1 + A6; A2 + A7; A5 +A9; A3 + A4. Os alunos trabalharam sozinhos na construção de um dueto com contacto e baseado na matéria lecionada pela estagiária ao longo do ano letivo. Mostraram o trabalho e receberam comentários por parte dos colegas e correções por parte das professoras. Retomaram o trabalho de construção e melhoramento dos duetos enquanto a estagiária e a Professora titular acompanharam o processo. No final, procedeu-se à filmagem de cada dueto isoladamente. A1 + A6: dueto muito criativo e alegre. As alunas estavam felizes a dançar e conseguiram construir um dueto bastante extenso porque arriscaram e experimentaram. Resultado muito positivo! A2 + A7: inicialmente mais preocupados com a forma e estética do movimento do que com as sensações e conteúdos do trabalho. Depois de corrigidos conseguiram um trabalho interessante com uma secção bastante grande só de improvisação. A5 + A9: dueto tranquilo mas com dinâmica. Trabalharam os espaços negativos e, como não se sentem muito confortáveis com lifts e contacto arriscado, recorreram a um contacto controlado e seguro mas interessante e inteligente. Muito interessante! A3 + A4: dueto muito calmo e bem conseguido. Lifts controlados e contacto breve mas justificado e significativo. Muito bem conseguido! No final da aula a estagiária ofereceu um saco de gomas e um bilhete personalizado a cada um dos alunos. Todos se identificaram com o que estava escrito e muitos choraram: A2, A3, A4 (para grande espanto das professoras), A7, A9 e A10. Foi uma despedida emotiva mas feliz.	

### Apêndice X – Escalas de Medida individuais no 3º período letivo

A1		NS	S	SB	B	MB
Idade	15					
Sexo	F					
Interesse e Comportamento						X
Capacidade de improvisação						X
Musicalidade						X
Orientação Espacial						X
Qualidade de contacto					X	
Observações	Aluna muito sensível mas muito trabalhadora e interessada. Gostou do tema e tentou corresponder às expectativas, apesar das dificuldades de liderança e contacto registadas no início do processo. Adquiriu autoconfiança que a ajudou a evoluir a nível técnico e performativo principalmente na capacidade de improvisação e autonomia mas também a lidar com a pressão e ansiedade, a arriscar na movimentação e a tomar iniciativa.					

A2		NS	S	SB	B	MB
Idade	15					
Sexo	F					
Interesse e Comportamento						X
Capacidade de improvisação					X	
Musicalidade						X
Orientação Espacial						X
Qualidade de contacto						X
Observações	Aluna que, quanto mais compreendia os objetivos do projeto, mais interesse e esforço revelava. Apesar de, por vezes, recorrer à movimentação técnica, não tinha medo de arriscar principalmente nos exercícios e improvisações com contacto que compreendeu rapidamente, assim como a dependência mútua entre colegas, intrínseca a este tipo de trabalho. Ajudou constantemente os colegas com as suas dificuldades e foi uma das alunas que mais se aproximou dos objetivos gerais do estágio.					

A3		NS	S	SB	B	MB
Idade	15					
Sexo	F					
Interesse e Comportamento						X
Capacidade de improvisação					X	
Musicalidade						X
Orientação Espacial					X	
Qualidade de contacto					X	
Observações	A aluna revelou, desde cedo, dificuldades a nível técnico e conformismo com o facto de ser um dos elementos mais fracos da turma, apesar de ter capacidades para mais. O nível de interesse pelo projeto foi crescente ao longo do ano letivo e confirmaram-se melhorias a nível da autoconfiança que lhe permitiram evoluir técnica e performativamente. Desenvolveu ainda a confiança com elementos da turma em particular que, quando trabalhava com eles, mostrava bons resultados.					

A4		NS	S	SB	B	MB
Idade	14					
Sexo	F					
Interesse e Comportamento						X
Capacidade de improvisação					X	
Musicalidade						X
Orientação Espacial						X
Qualidade de contacto				X		
Observações	Aluna muito contida, reservada e perfeccionista. Não gostava de sair do tipo de movimento que dominava (técnico) pelo que teve muitas dificuldades na exploração de movimento individual. Apresentou fraca capacidade de liderança e de reação ao toque, não compreendendo a diferença entre uma fisicalidade mole e disponível. Revelou ainda muitas dificuldades e vergonha nos exercícios de contacto por dificuldades ao nível da confiança. No entanto, foi a aluna que mostrou mais evolução a nível técnico e nunca desistiu ou parou de tentar de evoluir a nível performativo.					

A5		NS	S	SB	B	MB
Idade	15					
Sexo	F					
Interesse e Comportamento						X
Capacidade de improvisação					X	
Musicalidade						X
Orientação Espacial						
Qualidade de contacto					X	
Observações	A aluna revelou graves fragilidades técnicas mas compreendeu rapidamente que conseguia colmatá-las com o trabalho performativo e mostrou-se muito trabalhadora, interessada e participativa. À medida que se sentia mais integrada e aceite na turma, também a sua autoconfiança cresceu o que a auxiliou no trabalho de improvisação. Porém, manteve as dificuldades em confiar nos colegas o que a impediu de evoluir mais a nível do contacto.					

A6		NS	S	SB	B	MB
Idade	15					
Sexo	F					
Interesse e Comportamento						X
Capacidade de improvisação					X	
Musicalidade						X
Orientação Espacial						X
Qualidade de contacto					X	
Observações	Aluna forte tecnicamente mas com fragilidades a nível performativo, principalmente relacionadas com a sua sensibilidade emocional. Mostrava dificuldades em sair da sua zona de conforto nas situações de improvisação e nos momentos de contacto apresentava fraca capacidade de liderança e reações muito idênticas ao toque. Era uma aluna com fraca autoestima, autoconfiança e confiança nos outros que afetava a sua evolução na Dança e as suas relações interpessoais.					

A7		NS	S	SB	B	MB
Idade	15					
Sexo	M					
Interesse e Comportamento						X
Capacidade de improvisação					X	
Musicalidade						X
Orientação Espacial						X
Qualidade de contacto						X
Observações	Aluno muito disponível e interessado que compreendeu desde cedo o objetivo do projeto e se empenhou em realiza-lo da melhor forma. Mais do que falta de confiança, o aluno precisou que alguém acreditasse nele e nas suas capacidades para evoluir tanto a nível técnico como performativo.					

A8		NS	S	SB	B	MB
Idade	14					
Sexo	M					
Interesse e Comportamento						X
Capacidade de improvisação						X
Musicalidade						X
Orientação Espacial						X
Qualidade de contacto					X	
Observações	Aluno muito dedicado e interessado mas também emocionalmente sensível. As suas dificuldades, técnicas e performativas, relacionaram-se com a fraca consciência corporal e consequentes dificuldades a nível da qualidade de movimento e apresentação e não tanto das capacidades de exploração de movimento. Ao nível do contacto, o aluno demonstrava dificuldades em liderar e em reagir ao toque devido à falta de confiança, insegurança relativa aos colegas e ao seu próprio corpo e vergonha.					

A9		NS	S	SB	B	MB
Idade	15					
Sexo	F					
Interesse e Comportamento						X
Capacidade de improvisação						X
Musicalidade						X
Orientação Espacial					X	
Qualidade de contacto					X	
Observações	Aluna muito interessada, empenhada e inteligente. Com a dedicação às explorações de movimento, encontrou uma qualidade de movimento muito característica que se assemelha às suas qualidades emocionais: responsável e discreta. Manteve um nível técnico mediano, apesar de ter conseguido colmatar muitas das suas dificuldades, e um processo evolutivo inteligente e neutro mas também bastante positivo a nível da performance.					

A10		NS	S	SB	B	MB
Idade	16					
Sexo	M					
Interesse e Comportamento				X		
Capacidade de improvisação				X		
Musicalidade					X	
Orientação Espacial					X	
Qualidade de contacto					X	
Observações	Aluno muito conversador que gostava de ser o centro das atenções. Era interessado e curioso, principalmente em relação ao trabalho de contacto, mas teve algumas dificuldades em compreender os limites que podia ultrapassar dentro da sala de aula. Melhorou a nível performativo ao longo do processo mas manteve uma recorrência constante à movimentação técnica onde, comparativamente aos colegas e às suas capacidades, não revelou grande evolução. Foi um aluno que faltou às aulas e manteve-se frequentemente só a observar por estar lesionado, pelo que o seu empenho não foi positivo.					

## Anexos

### Anexo A – Conteúdos Programáticos da disciplina de Expressão Criativa

2º Ciclo		
Conteúdos Programáticos	1º Ano	2º Ano
<b>Corpo</b>	-Articulações -Partes do corpo a liderar o Todo -Acções: quaisquer combinações de 4 acções.	-Superfícies  - Acções: quaisquer combinações de todas as acções introduzidas.
<b>Espaço</b>	-Progressão espacial: num plano horizontal. Desenhos espaciais no chão  -Formas no corpo a partir de imagens exteriores  -Projeção espacial do movimento: manipulando dinâmicas de peso- pesado e leve e espaço- directo e flexível.	-Progressão espacial: nos três planos: alto, médio e baixo  -Projeção espacial do movimento: manipulando todas as diferentes dinâmicas: tempo, peso, fluência e espaço.
<b>Energia</b>	-Dinâmicas de tempo: Urgente e suspenso	-Dinâmicas de Fluência/Tensão: Fluente e constrangido
<b>Relação</b>	- Combinação de não mais de quatro relações enunciadas para o 1º Ciclo -Relação Corpo – Objecto -Relação Corpo – Peso: Amparar e empurrar - Relação dos Corpos envolventes (visão camaleónica) - Relação Corpo. Espaço Progressivo - Relação entre corpos de Simetria /assimetria	- Combinação que quaisquer relações enunciadas no 1º Ciclo  - Relação Corpo- Peso : Transpostar, arrastar - Relação Corpo- Espaço Cênico  - Relação entre corpos num espaço progressivo

2º Ciclo		
Conteúdos Programáticos	1º Ano	2º Ano
<b>Estrutura Coreográfica</b>	Combinação das células coreográficas aprendidas no 1º ciclo. - Métodos estruturais: - Canção - Repetição -Aceleração e desaceleração	- Métodos estruturais: Adição - Transposição
<b>Análise Crítica</b>	-Identificação dos elementos de movimento -Identificação das células coreográficas - Identificação do sentido	- Identificação das estruturas coreográficas de composição - Identificação do significado - avaliação do sucesso da aplicação dos conteúdos no exercício - avaliação estética
<b>Pesquisa</b>	- Articulação com os temas da disciplina de área de projecto	- Pesquisa de contextos para criação coreográfica

## Anexo B – Conteúdos Programáticos da disciplina de Composição Coreográfica

### 3º CICLO - CURSO DE DANÇA

#### Objetivos Gerais e Específicos

1. Consolida os objetivos enunciados para a disciplina de Dança Criativa, no 2o ciclo;
2. Utiliza e manipula os conceitos introduzidos no 1o e 2o ciclo com vista à criação coreográfica;
3. Domina o processo de composição coreográfica: criação, planificação, estruturação;
4. Domina a noção de macro e micro estrutura coreográfica;
5. Explora o seu próprio estilo de movimento;
6. Investiga estratégias de composição coreográfica, particularmente aquelas desenvolvidas no séc. XX;
7. Contacta com linguagens diversificadas de movimento (repertório);
8. Investigam o uso de novas tecnologias aplicadas à coreografia como, vídeo- dança, trabalho “site-specific”, etc.;
9. Explora espaços cénicos alternativos;
10. Cria trabalhos de investigação coreográfica e apresentam-nos em público, discutindo o seu processo de trabalho.

Manipulação dos conteúdos desenvolvidos no 2º Ciclo, mais:

Conteúdos Programáticos	3º Ciclo
1. Processo composição coreográfica	-criação, -planificação, -estruturação
2. Estrutura Coreográfica	- Micro estrutura - Macro estrutura
3. Criação a partir de diferentes estímulos coreográficos	- Poemas, textos, histórias, temas, objetos, imagens, etc.
4. Manipulação da dinâmica	- oposto - alternância
5. Manipulação do corpo-espaço	-orientação  -simetria / assimetria

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-transposição do movimento para outras partes do corpo</li> <li>-transposição do movimento para outras partes do espaço</li> </ul>
6. Manipulação do espaço	<ul style="list-style-type: none"> <li>-incorporar ações (deslocamento, gestualidade, expressividade)</li> <li>-níveis</li> <li>-direções</li> <li>-retrocesso</li> <li>-localização</li> </ul>
7. Manipulação do tempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>-métrica</li> <li>-repetição encadeada (assíncrona) – canon</li> <li>-repetição</li> <li>-pausa</li> <li>-delays / forwards</li> </ul>
8. Relações	<ul style="list-style-type: none"> <li>-aproximar / afastar</li> <li>-rodear / tocar</li> <li>-grupo / solo</li> </ul>
9. Manipulação das Ações	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macro-estrutura</li> </ul>
10. Organização das micro-estruturas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Princípio, meio e fim</li> </ul>
11. Estratégias estruturais	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ordem natural (previsível) / surpresa</li> <li>-simetria / assimetria</li> <li>-ciclos</li> <li>-crescendos / decrescendos de energia</li> <li>-base estrutural musical idêntica/ desigual</li> </ul>
12. Linha dramática	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intenção</li> <li>-história ou tema</li> <li>-mensagem</li> </ul>
13. Escolha musical	<ul style="list-style-type: none"> <li>-pesquisa</li> <li>-estilo</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-contexto</li> <li>-análise</li> <li>-estrutura</li> <li>-adaptação e montagem</li> </ul>
14. Exploração do espaço cénico	<ul style="list-style-type: none"> <li>-identificação</li> <li>- limites</li> <li>- potencialidades</li> </ul>
15. Plano de produção	<ul style="list-style-type: none"> <li>-cenário</li> <li>-adereços</li> <li>-figurinos</li> <li>-luzes</li> <li>-som</li> <li>-música</li> <li>-montagem</li> </ul>
16. Linguagens e diversos estilos de movimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>-visionamento de repertório</li> <li>-aprendizagem de repertório</li> <li>-contextualização</li> <li>-análise coreológica</li> </ul>
17. Análise dos diferentes “strands” em Dança	<ul style="list-style-type: none"> <li>-performer, espaço, público, etc.</li> </ul>
18. Experiências pelas tecnologias	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Video-dança</li> </ul>
19. Concepção de um projeto coreográfico	<ul style="list-style-type: none"> <li>- criação, ensaios e produção</li> </ul>
20. Apresentações formais ao público	<ul style="list-style-type: none"> <li>-criação</li> <li>-interpretação</li> <li>-organização e produção</li> </ul>

### Anexo C - Organização dos conteúdos programáticos de Técnica de Dança Contemporânea por períodos letivos

5º ANO		
1º Período	2º Período	3º Período
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Aplicar corretamente as competências técnicas adquiridas no 4º ano</li> <li>•Identificar passos da Dança Contemporânea</li> <li>•Executar uma sequência de movimentos evidenciando a dinâmica inerente a cada uma delas</li> <li>•Mostrar uma amplitude de execução s/ evidenciar esforço</li> <li>•Reconhecer e aplicar diferentes qualidades musicais ao movimento</li> <li>•Demonstrar capacidade na utilização do espaço</li> <li>•Maior complexidade no trabalho de sequências</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento do vocabulário da técnica</li> <li>• Aumento da complexidade das sequências</li> <li>• Trabalho de performance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho de performance e maior complexidade</li> </ul>
Exercícios de Solo		
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Aumentar a complexidade do trabalho da mobilização da coluna vertebral: arch back decúbito dorsal sem ajuda de mãos</li> <li>•Aumentar a complexidade de contractions combinadas com outros conteúdos</li> <li>•Desenvolvimento do trabalho de espirais abordado no ano anterior</li> <li>•Desenvolvimento do trabalho de breathings combinado com outros conteúdos</li> <li>•Introduzir Streach a double time</li> <li>•Aumentar a complexidade de sitting fall com rolls</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver todos os conteúdos os outros anos com maior complexidade e dinâmicas</li> <li>• Aumentar o trabalho da mobilidade da coluna vertebral combinado com vários conteúdos</li> <li>• Aumentar o trabalho das contractions: deep contractions de decúbito dorsal com combinações de diversos releases e port de bras</li> <li>• Complexidade nas transições entre níveis: swings legs com maior complexidade e junção em sequências com outros conteúdos</li> <li>• Desenvolvimento do trabalho de pleadings combinado com outros conteúdos</li> <li>• Desenvolver o trabalho de pitch em double time</li> <li>• Desenvolver o trabalho de sitting fall com a combinação de outros conteúdos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento do trabalho de adágio</li> <li>• Complexidade nos exercícios e junção de conteúdos</li> <li>• Sequências com transição de níveis</li> </ul>

<b>Exercícios de Centro</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Desenvolvimento da técnica: demi pliés combinados com outros conteúdos, grand plié com curve en arrière, brushes e battements com voltas completas, developpés e enveloppés en croix com curve, introdução de grand rond jambe en l'air en dehors e en dedans</li> <li>•Desenvolvimento de high release combinado com port de bras</li> <li>•Aumento do trabalho de rebounds com drop en croix com relevé</li> <li>•Desenvolvimento de figures of eight com transferências de peso para trás</li> <li>•Aumento do trabalho de voltas: passes com curve en croix e introdução de piqués turns en dehors</li> <li>•Desenvolvimento do trabalho de tilt's com contraction e release</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Desenvolvimento da técnica de curve e release: demi pliés com curve en croix</li> <li>•Aumento da complexidade no trabalho de battements e brushes: battements tendus e glissés en croix com contraction e flexão dos pés, developpés e enveloppés com arch back en croix</li> <li>•Desenvolvimento de rebounds e drop en croix com relevé e volta completa</li> <li>•Desenvolvimento de body arch combinado com outros conteúdos</li> <li>•Aumento da complexidade de figures of eight com deslocções</li> <li>•Desenvolvimento do trabalho de voltas: passes com volta completa, lunges com ½ volta en dehors, arabesques com volta completa</li> <li>•Introdução de falls and recover partindo de saltos sem apoio de mãos com maior complexidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento do trabalho de adágio</li> <li>• Complexidade nos exercícios e junção de conteúdos</li> <li>• Sequências com transição de níveis</li> </ul>
<b>Saltos e Passos viajados</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Aumento da complexidade amplitude dos saltos: changements com hop retire e scoup de pélvis com braços e sissones</li> <li>•Introdução de strech com salto</li> <li>•Aumento do desenvolvimento dos passos viajados: triplets walks e run combinado com outros conteúdos, sparkles em diferentes direcções, step-draw com ½ volta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Aumento da complexidade dos passos viajados e introdução de voltas: prances com braços e introdução de turns e espiral, strickes com ½ volta, step-draw com 1 volta</li> <li>•Desenvolvimento de tilt's com contraction</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Complexidade nos exercícios e junção de conteúdos</li> <li>•Sequência com transições de níveis</li> </ul>

### Anexo D – Componentes da Dança Contemporânea Performativa

<b>COMPONENTES DA DANÇA</b>	<b>MOVIMENTO</b>	<b>CORPO</b>	ZONAS	Mãos, braços, pernas, cabeça, tronco, pés
			ARTICULAÇÕES	Cotovelos, joelhos, ancas, ombros, pescoço, pulso
			SUPERFÍCIES	Palmas das mãos, costas, peito...
			DIVISÃO CORPORAL	Direita/ esquerda; Cima/ meio/ baixo; Trás/ frente
		<b>ESPAÇO</b>	DIRECÇÕES NO ESPAÇO	Planos – porta/mesa/roda
				Escala Dimensional
				Escala Diagonal
				Octaedro
				Cinesfera (Icosaedro)
			MATERIALIZAÇÃO DAS FORMAS ESPACIAIS	Desenho Espacial
				Progressão Espacial
				Tensão Espacial
		<b>DINÂMICAS (Effort)</b>	TEMPORAIS	Suspenso/ Urgente
			ESPACIAIS	Direto/ Flexível
			FLUÊNCIA	Fluente/ Constrangido
			PESO	Forte/ Leve
			SUAS LIGAÇÕES	
			8 MOVIMENTOS ESSENCIAIS	Murro/torcer/golpe/ Deslizar/boiar/pressionar/ Piparote/palmadinha
		<b>ACÇÕES</b>	12 ACÇÕES DO CORPO	Contrair/esticar/torcer
				Transferência de peso/locomover/saltar
				Inclinar/desequilibrar/virar
				Qualquer movimento/gesticular/ausência de movimento
			MOVIMENTO E QUIETUDE	
SIMETRIA/ ASSIMETRIA				
PARTES DO CORPO				
CONTACT IMPROV				
<b>RELAÇÕES</b>	COM PARTES DO CORPO			
	ENTRE UM SUJEITO E OUTRO			
	ENTRE UM SUJEITO E UM OBJETO			

## **Anexo E – Autorização para captação de imagem**

Rita Monteiro

Aluna nº 5477 do Curso de Mestrado em Ensino de Dança – 4ª edição

Estagiária da EDOL

**Para:** Os Encarregados de Educação dos alunos  
5º ano da Escola de Dança do Orfeão de Leiria.

**Assunto:** Autorização para a captação de imagens, no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, pela Escola Superior de Dança, do IPL.

Exmo. Sr. Encarregado de Educação,

No âmbito de mais uma etapa referente ao Curso de Mestrado em Ensino de Dança, pela Escola Superior de Dança, encontro-me a desenvolver o meu estágio profissionalizante com a turma de 5º ano da Escola de Dança do Orfeão de Leiria. A minha matéria de estudo e de investigação recai sobre a área da Técnica de Dança Contemporânea e abraça particularmente a temática do Contact Improvisation. No seguimento desta investigação solicito a Vexa. que autorize a captação de imagens através de fotografia e/ou filme, do seu educando/a no contexto da aula de Técnica de Dança Contemporânea. Todas as imagens recolhidas, serão exclusivamente usadas para fins relacionados com a exposição do meu Relatório Final de Estágio aos arguentes e jurados, aquando a situação de defesa do mesmo, garantindo desde já a V.Exa. que nenhuma imagem será divulgada em qualquer rede social ou outro meio de comunicação.

Para que possa avançar com a captação de imagem, será necessária a sua autorização por escrito, tendo Vexa. de assinar a declaração abaixo inserida.

Com os melhores cumprimentos e agradecendo antecipadamente a atenção dispensada,

Rita Monteiro

∇-----  
Eu, Encarregado(a) de Educação do aluno \_\_\_\_\_ da turma \_\_\_\_\_, declaro que autorizo a captação de imagens do meu educando/a, no contexto da aula de Técnica de Dança Contemporânea.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Encarregado(a) de Educação