



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

**A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora
das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica
de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico
especializado, no Ginásio Escola de Dança**

Joana Andreia Rego Lopes

Orientadora:

Professora Doutora Isabel Duarte

Coorientador:

Professor Vítor Garcia

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

Setembro de 2021



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

**A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora
das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica
de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico
especializado, no Ginásio Escola de Dança**

Joana Andreia Rego Lopes

Orientadora:

Professora Doutora Isabel Duarte

Coorientador:

Professor Vítor Garcia

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

Setembro de 2021

“Imagination is more important than knowledge. For knowledge is limited to all we now know and understand, while imagination embraces the entire world, and all there ever will be to know and understand.”

Albert Einstein

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

Agradecimentos

À Escola Superior de Dança e à equipa de docentes que contribuíram para realização deste projeto.

À minha equipa de orientadores Isabel Duarte e Vítor Garcia pela paciência, partilhas e apoio que sem dúvida me abriram horizontes.

Ao Ginásio Escola de Dança por acolher este estágio, em especial à professora cooperante Leonor Carneiro que abraçou este projeto, mostrando disponibilidade, interesse e promovendo o diálogo entre formas de ensino. E aos alunos que participaram com tanta entrega e garra. Um muito Obrigada!

À Maria Barroso por todas as palavras de apoio, por me mostrar tantas vezes a luz ao fundo do túnel e me inspirar na bela e longa caminhada que é o ensino da dança.

Ao Thiago Cruvinel e à Ana Renata Polónia por me emprestarem livros preciosos e partilharem didáticas.

À Mercedes Prieto e ao Tiago Candal pela ajuda fundamental na conceção deste projeto, criando pontes entre música, dança tradicional e dança contemporânea.

À minha família um obrigada gigante pelo apoio, paciência e compreensão!

E claro aos meus colegas de mestrado que foram incansáveis e um exemplo de determinação.

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

Resumo

O presente Relatório de Estágio reflete sobre a prática pedagógica desenvolvida ao longo do ano letivo 2020/2021, nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea de duas turmas de 2º ano do curso de Ensino Básico de Dança do Ginásio Escola de Dança.

O ensino da Técnica de Dança Contemporânea no 2º ciclo do ensino artístico especializado abrange uma multiplicidade de opções e ferramentas pedagógicas pouco documentadas. Pelo que, este estudo surge da vontade de contribuir para reflexão e partilha de estratégias de ensino-aprendizagem específicas para este nível de ensino.

O uso das danças tradicionais portuguesas como ferramenta na técnica de dança em estudo insere-se nessa multiplicidade de opções. Devido às características destes dois géneros de dança, mas também ao contexto de pandemia em que o estágio ocorreu o tema selecionado para estudo foi – o desenvolvimento de competências de ritmo e musicalidade na Técnica de Dança Contemporânea com recurso a duas danças tradicionais portuguesas.

Este projeto seguiu a metodologia de investigação-ação. A partir da sua aplicação foi possível aferir que: a aprendizagem e exploração das músicas e danças tradicionais escolhidas potenciou o desenvolvimento das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea; o cruzamento entre estas linguagens enriqueceu e proporcionou aprendizagens significativas ao nível dos conteúdos técnicos, performativos e relacionais e a escolha do tema foi de encontro à necessidade das duas turmas de um melhor entendimento musical.

Palavras-chave: Técnica de Dança Contemporânea, Dança Tradicional Portuguesa, Ritmo, Musicalidade

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

Abstract

This Internship Report reflects on the pedagogical practice developed during the 2020/2021 school year in the Contemporary Dance Technique classes of two 2nd year classes of the Basic Dance Education course at Ginásio Escola de Dança.

The teaching of Contemporary Dance Technique in the 2nd cycle of specialized artistic education encompasses a multiplicity of poorly documented pedagogical options and tools. Therefore, this study arises from the desire to contribute to reflection and sharing of specific teaching-learning strategies for this level of education.

The use of traditional Portuguese dances as a tool in the dance technique under study is part of this multiplicity of options. Due to the characteristics of these two dance genres, but also to the pandemic context in which the internship took place, the theme selected for study was – the development of rhythm and musicality skills in Contemporary Dance Technique using two traditional Portuguese dances.

This project followed the action-research methodology. From its application, it was possible to infer that: the learning and exploration of the chosen traditional songs and dances enhanced the development of rhythm and musicality skills in the Contemporary Dance Technique class; the crossover between these languages enriched and provided significant learning in terms of technical, performative, and relational contents and the choice of theme met the need of both groups for a better musical understanding.

Keywords: Contemporary Dance Technique, Portuguese Traditional Dance, Rhythm, Musicality

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

Índice

Introdução.....	1
Capítulo 1: Enquadramento Geral	3
1. Caracterização da escola.....	3
1.1 Oferta Educativa	3
1.2 A dança contemporânea no 2º ciclo	5
1.3 O ensino artístico especializado	6
2. Motivação pessoal e pertinência do estudo.....	6
3. Participantes	8
4. Objetivos	10
Capítulo 2: Enquadramento Teórico	13
1. Corpo musical.....	13
1.1 Musicalidade em Dança.....	13
1.2 Método Dalcroze	14
1.3 O tempo que dança	16
2. Dança tradicional portuguesa - um repertório de possibilidades	18
2.1 Corridinho	20
2.2 Toma lá dá cá.....	20
3. Técnica de Dança Contemporânea – múltiplos significados	21
Capítulo 3: Metodologia e instrumentos de investigação.....	25
1. Investigação-ação.....	25
2. Plano de ação	26
2.1. Calendarização do projeto	27
3. Metodologias e estratégias didáticas	28
Capítulo 4: Implementação de estágio e análise de resultados	33
1. Período de observação	33
2. Período de lecionação acompanhada.....	35
3. Período de lecionação autónoma	39
3.1. Leccionação das danças tradicionais	39
3.2. Análise do questionário 1.....	44

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

3.3. Criação do exercício com a música tradicional	50
3.4. As aulas online desafios e conquistas	55
3.5. Análise do questionário 2.....	57
Reflexão Final	63
Referências Bibliográficas	65
Apêndices.....	I
Apêndice A	II
Apêndice B	IV
Apêndice C	V
Apêndice D	VI
Apêndice E.....	XVIII
Apêndice F.....	XIX
Apêndice G	XX
Apêndice H	XXI

Índice de Figuras

Figura 1 Componentes e carga horária do curso básico de dança - 2º ciclo (Ginasiano, 2018, p.14).....	4
Figura 2 Componentes e carga horária do curso básico de dança - 3º ciclo (Ginasiano, 2018, p.14).....	5
Figura 3 Gráfico 1 - Questionário 1	44
Figura 4 - Gráfico 2 - Questionário 1.....	45
Figura 5 - Gráfico 3 - Questionário 1.....	45
Figura 6 - Gráfico 4 - Questionário 1.....	45
Figura 7 - Gráfico 5 - Questionário 1.....	46
Figura 8 - Gráfico 6 – Questionário 1	46
Figura 9 - Gráfico 7 – Questionário 1	46
Figura 10 - Gráfico 8 – Questionário 1	47
Figura 11 - Gráfico 9 – Questionário 1.....	47
Figura 12 - Gráfico 10 – Questionário 1.....	47
Figura 13 - Gráfico 11 – Questionário 1.....	48
Figura 14 - Gráfico 12 – Questionário 1.....	48
Figura 15 - Gráfico 13 - Questionário 1	48
Figura 16 - Gráfico 14 - Questionário 1	49
Figura 17 - Gráfico 1 - Questionário 2	57
Figura 18 - Gráfico 2 - Questionário 2	57
Figura 19 - Gráfico 3 - Questionário 2	58
Figura 20 - Gráfico 4 - Questionário 2	58
Figura 21 - Gráfico 5 - Questionário 2	60
Figura 22 - Gráfico 6 - Questionário 2	60
Figura 23 - Gráfico 7 - Questionário 2	60
Figura 24 - Gráfico 8 - Questionário 2	61
Figura 25 - Gráfico 9 - Questionário 2	61

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

Índice de Tabelas

Tabela 1 Instrumentos de recolha de dados	26
Tabela 2 Calendarização	27

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

Introdução

No âmbito do Mestrado em Ensino de Dança, pertencente à Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa, apresenta-se o Relatório de Estágio que relata a prática pedagógica desenvolvida no ano letivo de 2020/2021, no Ginásio Escola de Dança, na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, com duas turmas de 2º ano do Ensino Artístico Especializado.

O presente relatório incidiu sobre o desenvolvimento das competências de ritmo e de musicalidade dos alunos na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, com recurso à aprendizagem e exploração de duas danças tradicionais portuguesas. Esperava-se com este estudo desenvolver nas aulas desta disciplina as capacidades rítmicas e a musicalidade dos alunos; estimular a clareza das aprendizagens de movimento e seu aperfeiçoamento e promover desde cedo o cruzamento de linguagens tão necessário para a evolução e transformação da dança.

Foi escolhida a metodologia de investigação-ação para a realização deste estudo. Pelo que, se procedeu à pesquisa de informação sobre o tema e posterior realização de uma planificação de acordo com os objetivos geral e específicos. A ação e a observação decorreram em simultâneo, num processo de espiral de conhecimentos. A primeira correspondeu à aplicação prática dos objetivos e a segunda ao registo dos resultados através de grelhas de observação, diário de bordo, questionários realizados aos participantes e registo de vídeo. Durante todo o processo houve momentos de reflexão, através da análise dos registos de observação, com o intuito de identificar problemas e mais-valias da ação e entender o sentido dos processos.

A escolha desta problemática partiu de um interesse pessoal da estagiária pelo ensino da Técnica de Dança Contemporânea no ensino artístico especializado; da necessidade de pesquisar ferramentas que potenciem o desenvolvimento das competências de ritmo e musicalidade dos alunos nesta disciplina, bem como, da experiência pedagógica e performativa desenvolvida pela estagiária no âmbito da dança tradicional portuguesa.

O estágio foi organizado da seguinte forma: após recolha de informação sobre a temática, definiram-se as duas danças tradicionais portuguesas a desenvolver nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea – Corridinho e Toma lá dá cá, assim como, um conjunto de exercícios com foco no desenvolvimento da sensibilidade rítmica e auditiva dos alunos, da noção de pulsação, da consciência de diferentes velocidades e da duração dos movimentos (Pulsar em grupo, Caminhada na pulsação com diferentes

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

velocidades, Corpo (in)vertebrado binário e ternário). A introdução e exploração dos conteúdos foi realizada dando primazia à experiência do ensino através do corpo, através dos sentidos, culminando num processo de criação de exercícios de dança contemporânea realizado pelos alunos, em pequenos grupos, procurando integrar os conhecimentos abordados ao longo das várias sessões de estágio.

O presente trabalho apresenta a seguinte estrutura:

Capítulo 1 – Enquadramento geral - apresenta uma breve descrição sobre a escola cooperante, motivação pessoal e pertinência do estudo, contexto dos participantes e objetivos geral e específicos.

Capítulo 2 – Enquadramento teórico - aborda o conceito de musicalidade na dança contemporânea; estabelece um paralelo entre metodologias e didáticas no ensino da dança e da música, relaciona os conteúdos da musicalidade e ritmo na dança contemporânea e na dança tradicional, refletindo sobre a mais-valia no cruzamento destas técnicas no percurso do aluno.

Capítulo 3 – Metodologias e instrumentos de investigação - descreve a metodologia de investigação escolhida, apresenta os instrumentos de recolha de dados utilizados e o plano de ação aplicado neste estudo.

Capítulo 4 – Implementação do estágio e análise de resultados - relata as várias fases da ação (período de observação, período de lecionação acompanhada e período de lecionação autónoma), propõe uma análise dos questionários aplicados, reflete sobre a intervenção pedagógica, apresentando os dilemas encontrados e estratégias aplicadas e resume as observações provenientes da análise dos vários dados.

Por último, expõe as conclusões e sugestões provenientes da análise de todo o processo de estágio.

Capítulo 1: Enquadramento Geral

1. Caracterização da escola

O Ginásio Escola de Dança (GED) é uma instituição privada com estatuto de utilidade pública, que se insere na rede de escolas do Ensino Artístico Especializado, com financiamento do Ministério da Educação para o regime articulado. O GED foi criado em 1987 na cidade de Vila Nova de Gaia, onde continua a ter sede. Ao longo dos anos foi-se expandindo abrindo polos em São João da Madeira, Braga e Arouca. A instituição alberga cerca de 50 professores e mais de 800 alunos com idades compreendidas entre os 4 e os 18 anos de idade. O GED tem como missão:

Apoiar cada aluno no seu desenvolvimento através da dança, orientando-o na descoberta do seu projeto de vida e apostando numa formação artística transversal, que desperte processos de pesquisa informados e críticos a partir da curiosidade individual, no sentido de formar cidadãos autónomos, participativos e responsáveis. (Ramos, citado em Ginásio, 2018 p.5).

Para além da oferta educativa as instalações do GED albergam também a Kale Companhia de Dança e desde 2015 o projeto Armazém 22. Contribuindo assim para a dinamização cultural da região em parceria com outras entidades locais e internacionais.

1.1 Oferta Educativa

O GED oferece uma formação alargada em dança desde os 4 até aos 18 anos de idade; apresentando os seguintes cursos: Iniciações em Dança – Infantil e 1º Ciclo de Ensino Básico; Curso Básico de Dança 2º e 3º Ciclos e Curso Secundário de Dança (Ginásio, 2018).

O primeiro curso decorre em regime livre e destina-se a crianças entre os 4 e os 9 anos de idade. Compreende as disciplinas de dança, música e expressão plástica, nas quais a descoberta e experimentação através do corpo são o motor para o desenvolvimento artístico, físico, pessoal e social das crianças (Ginásio, 2018).

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

Os cursos Básico de Dança de 2º e 3º Ciclos e Secundário de Dança funcionam em regime articulado com os cursos regulares correspondentes. Algumas disciplinas e tempos letivos do ensino regular revertem a favor da carga horária do currículo artístico, ficando os alunos dispensados dessas disciplinas no ensino regular.

O curso Básico de Dança de 2º e 3º ciclos divide-se em cinco anos, apresentando uma estrutura curricular de acordo com a portaria nº225/2012 de 30 de julho. Este curso tem como objetivo a melhoria de habilidades corporais através de desafios psicomotores e estético-expressivos com gradual aumento de complexidade.

Ao longo do curso são transmitidos conhecimentos técnicos e artísticos em dança que permitem ao aluno o aperfeiçoamento das suas habilidades corporais e expressivas; desenvolver disciplina, autonomia, responsabilidade, envolvimento e capacidade de trabalho colaborativo.

Desde o ano letivo de 2015/2016 que a instituição decidiu investir na gestão curricular da disciplina de Técnicas de Dança (Técnica de Dança Clássica e Técnica de Dança Moderna/Contemporânea), a partir do 3º ciclo. O perfil individual de cada aluno, as suas potencialidades e identidade artística são considerados na distribuição da carga horária e na definição de conteúdos, objetivos e estratégias.

De seguida apresentam-se as tabelas com as disciplinas e correspondentes cargas horárias ao longo do curso.

CURSO BÁSICO DE DANÇA - 2º CICLO			
Componentes do currículo	Carga horária semanal (minutos semanais)		
	1º ano	2º ano	Total do ciclo
Áreas disciplinares			
Técnicas de Dança	495	495	990
Técnica de Dança Clássica	300	300	600
Técnica de Dança Contemporânea	150	150	300
Repertório	45	45	90
Música	90	90	180
Expressão Criativa	90	90	180
Atividade de complemento			
Condição Física	90	90	180

Figura 1 Componentes e carga horária do curso básico de dança - 2º ciclo (Ginasiano, 2018, p.14)

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

CURSO BÁSICO DE DANÇA - 3º CICLO								
Componentes do currículo	Carga horária semanal (minutos semanais)							
	3º / 7º ano		4º / 8º ano		5º / 9º ano		Total do ciclo	
	Op TDC	Op TDCon	Op TDC	Op TDCon	Op TDC	Op TDCon	Op TDC	Op TDCon
Áreas disciplinares								
Técnicas de Dança	630		720		945		2295	
Técnica de Dança Clássica	375	375	375	300	525	375	1275	1050
Técnica de Dança Contemporânea	210	210	300	375	375	525	885	1110
Repertório	45	45	45	45	45	45	135	135
Música	90		90		90		270	
Práticas Complementares de Dança	45	45	45	45	-		90	90
Atividade de complemento								
Condição Física	90		90		90		270	

Figura 2 Componentes e carga horária do curso básico de dança - 3º ciclo (Ginasiano, 2018, p.14)

O curso de Secundário em Dança aplica-se a alunos que concluíram o 9º de escolaridade e tem a duração de 3 anos. Este curso abarca as seguintes disciplinas comuns aos 3 anos: Técnicas de Dança - Clássica, Contemporânea e Moderna; História e Cultura das Artes e Música. No 7º ano (11º ano) acresce a opção de escolher Técnicas Teatrais e no 8º ano (12º ano) a possibilidade de Formação em Contexto de Trabalho. Os alunos nas disciplinas de carácter científico estão organizados de acordo com a sua idade e ano de escolaridade regular, já nas de carácter técnico – artístico estão organizados de acordo com a opção de especialização e com as suas capacidades de resposta.

1.2 A dança contemporânea no 2º ciclo

No 2º ciclo, a dança contemporânea pretende despertar os corpos para a posterior aquisição de técnicas mais formais. Pelo que, estes primeiros dois anos têm como objetivo: desenvolver hábitos de trabalho e disciplina; consciencializar os alinhamentos do corpo quer no chão, quer na vertical; promover um corpo ágil e curioso; desenvolver a escuta de si mesmo e dos outros e gerar um corpo recetivo aos desafios desta técnica.

No ano letivo 2020/2021, no sentido de contextualizar o ensino das técnicas de dança e de ampliar os conhecimentos e a própria cultura do universo da dança, o Ginásio Escola de Dança estabeleceu um momento de oficina de espetáculo (OE)

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

inserido nas aulas de técnicas de dança. Neste espaço, os alunos são convidados e estimulados a ter contacto com algumas peças de repertório da Técnica de Dança Contemporânea consideradas adequadas à sua faixa etária e/ou vivenciar e criar processos de construção coreográfica com vista a apresentação pública.

1.3 O ensino artístico especializado

O ensino artístico especializado proporciona uma aprendizagem diversificada essencial para o desenvolvimento da expressão pessoal, social e cultural do aluno, contribuindo para o estímulo e aperfeiçoamento de competências, nomeadamente ao nível da capacidade de análise e de crítica. De acordo com a Agência Nacional para a qualificação e o Ensino Profissional (ANQUEP), este tipo de ensino dirige-se a alunos que apresentam e procuram desenvolver “as suas aptidões ou talentos artísticos” e/ou que pretendam desenvolver “uma formação sólida” que lhes “permita exercer uma profissão no respetivo ramo artístico e/ou tenciona prosseguir estudos superiores.” (ANEQUEP, 2020).

O ensino artístico especializado da dança pode ser ministrado em regime integrado ou articulado. Na primeira modalidade os alunos frequentam as disciplinas de formação geral, específica e técnica/artística na mesma escola. Na segunda modalidade frequentam a formação geral numa escola de ensino básico ou secundário e a específica e técnica/artística numa escola de ensino artístico especializado.

Ao nível da organização programática de conteúdos e competências, foi conferido às escolas autonomia pedagógica, o que tem vindo a potenciar a conceção de diferentes possibilidades de ensino-aprendizagem de dança, reflexo também da “realidade plural da prática artística contemporânea” (Fernandes, 2018, p.3).

2. Motivação pessoal e pertinência do estudo

Enquanto professora, a estagiária foi tomando consciência que muitas vezes dava como dado adquirido a relação entre música e movimento, assim como, a capacidade de escutar e tirar partido da música para executar os exercícios. Tendo-se tornado cada vez mais claro que não é suficiente cumprir a pulsação da música para ensinar o verdadeiro impulso de alguns movimentos. Ao ter o estímulo certo e ao desenvolver nos alunos essa consciência e capacidade de escuta, promove-se uma aprendizagem mais

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

completa e um aperfeiçoamento dos movimentos e dinâmicas. Assim, com este estágio procurou-se fazer emergir a importância de uma melhor compreensão dos estímulos sonoros usados nas aulas de dança contemporânea. Podendo este entendimento levar a um aumento do rol de ferramentas dos alunos, permitindo-lhes jogar com mais confiança com o ritmo interno do seu corpo e o ritmo que a música propõe.

A dança contemporânea é uma disciplina extremamente abrangente, que concilia diferentes métodos, linguagens e conteúdos de movimento (Diehl & Lampert, 2010). Ao nível da progressão desde o 2º ciclo até ao secundário/profissional, encontra-se um reduzido número de documentos com propostas de conteúdos e de exercícios, de acordo com a faixa etária. Consequentemente, cada escola desenvolve a sua própria linguagem de Técnica de Dança Contemporânea, de acordo com premissas baseadas pela direção pedagógica, em função da formação e conhecimento dos professores e das necessidades do mercado de trabalho atual.

Por outro lado, a dança tradicional portuguesa oferece um conjunto de estruturas e jogos coreográficos e um repertório musical de caráter lúdico, reproduzindo padrões e formas reconhecíveis. Estas executam-se de forma extremamente coordenada com a melodia e ritmo da música que está associada a cada dança, contribuindo para a memorização e desenvolvimento de automatismos (Martínez, 2019). Devido a estas características as danças e músicas tradicionais poderão ser uma ferramenta extremamente útil para aplicar nas aulas de técnica de dança contemporânea de forma a potenciar a aprendizagem e desenvolvimento das componentes de movimento do 2º ciclo.

Dada a falta de registo de propostas de exercícios para esta faixa etária, com esta investigação pretende-se contribuir para o leque de ferramentas que os professores da Técnica de Dança Contemporânea vão desenvolvendo e demonstrar que as danças tradicionais portuguesas podem ser um complemento estruturante, lúdico e valioso a aplicar neste contexto.

Nesta investigação houve um enfoque nos elementos musicais que se trabalham na Técnica de Dança Contemporânea. Para isso foram preparadas aulas com exercícios específicos para desenvolver esses elementos em paralelo com o conteúdo de movimento, recorrendo também a duas danças tradicionais portuguesas de forma a explorar e potenciar a aprendizagem dos conteúdos. As danças foram ensinadas de uma forma estruturada em função dos conteúdos e possibilidades que oferecem.

3. Participantes

“O adolescente é como ‘Alice no País das Maravilhas’, esticando-se e encolhendo-se, passando através dos espelhos, um movimento frenético na busca de si mesmo, da sua real medida. Adolescer é ousar, experimentar, esse sublime jogo da construção de limites” (Bertazzo, 2004, p.106).

Este estudo foi realizado com duas turmas de alunos do 2º ano de ensino vocacional de dança do GED, com idades entre os 11 e os 12 anos. Cada turma era composta por 14 alunos, no total de 27 raparigas e 1 rapaz. Estes alunos já frequentavam a escola no ano letivo anterior, e, uma grande parte dos alunos frequentou o curso de dança no 1º ciclo nesta mesma escola.

Ao nível do desenvolvimento psicomotor Gilbert (2015) enumera as seguintes características a ter conta para os alunos entre os 8 e os 12 anos de idade:

- Aprendem através da exploração, execução, criação, observação e reflexão;
- Passam a estar mais disponíveis para atividades de par ou em grupo, estando menos centrados em si próprios;
- Apresentam um grande número de diferenças individuais, nomeadamente ao nível da maturidade física;
- Apreciam experiências de aprendizagem diversificadas;
- Conseguem ser bons ouvintes, observadores e participativos;
- Apresentam interesses mais definidos;
- Possuem uma coordenação motora mais refinada e mais resistência;
- Têm prazer em aprender e praticar novos passos e combinações;
- Necessitam de elogios, complementos e reforço positivo individualizado;
- Apreciam diferentes tipos de música e dançar com objetos/adereços;
- Compreendem melhor o respeito, a compreensão e a justiça;
- Sentem-se motivados quando assumem papéis de responsabilidade, sentindo-se ‘crescidos’;
- Experienciam um aumento repentino do crescimento hormonal, o que por vezes pode provocar cansaço, inibição emocional, uma certa descoordenação e insegurança.¹

De acordo com Kassing & Jay (2003), jovens entre os 9 e os 14 anos apresentam um aumento significativo ao nível do desenvolvimento motor, das coordenações fina e grossa; interessam-se por regras e regulamentos; possuem uma maior capacidade de

¹ Tradução da autora

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

atenção e desenvolvem ferramentas para gerir o seu tempo. Durante este período ocorrem mudanças físicas e emocionais significativas. Como referido por Gilbert (2015) estas alterações ocorrem num tempo diferente para cada criança, ou seja, numa turma de 2º ano de ensino vocacional, podemos deparar-nos com crianças em estádios muito diferentes de desenvolvimento global. Quer Kassing & Jay (2003), quer Gilbert (2015) acrescentam que é um período em que os interesses e a personalidade se tornam mais vinculados, havendo uma necessidade de aprovação por parte do grupo.

É de referir que no 1º ano de ensino vocacional destes alunos, o 3º período foi quase todo lecionado em regime online e que quando regressaram à escola, no ano letivo seguinte, havia regras mais restritas de gestão de espaço e higiene.

Estes fatores foram tidos em conta durante toda a realização do projeto, condicionando o tipo de exercícios, a condução da aula de dança contemporânea e levando, também, à adaptação coreográfica das danças tradicionais portuguesas.

O uso da máscara dificultou a capacidade de respirar dos alunos aquando da realização dos exercícios, principalmente dos alunos com patologias respiratórias, como a asma, havendo necessidade de fazer algumas pausas para recuperarem o fôlego.

Nos períodos de aulas presenciais, as salas estavam equipadas com um *tablet*, permitindo aos alunos que ficaram de quarentena ou em isolamento profilático assistir e participar nas aulas. Devido a falhas no serviço de internet, por vezes, os alunos tinham dificuldade em acompanhar a aula. Do ponto de vista do professor, era difícil dar a atenção necessária ao aluno online, enquanto conduzia a aula presencial. A oportunidade de ter um segundo professor em sala de aula, permitiu que houvesse uma maior flexibilidade para gerir estes dois formatos de ensino em simultâneo. Observou-se que alguns alunos, após períodos de quarentena voltavam menos confiantes, mais sensíveis à crítica, com algum sentimento de exclusão e com necessidade de atenção, pelo que requereram um período de integração e de maior cuidado por parte das professoras e dos colegas.

Nas aulas online a maioria dos alunos manteve o empenho e dedicação, apesar de este formato de aulas não permitir o mesmo tipo de interação com o professor e os colegas. No entanto, alguns alunos participaram nas aulas com menos regularidade e atenção, em grande parte devido às falhas de internet.

Nestas idades, o corpo está em contante transformação como se referiu acima. Trata-se de um período sensível no desenvolvimento destes jovens, cada um a desenvolver-se ao seu tempo, no dia anterior tinham corpo de criança e no dia seguinte um corpo com características mais perto do adulto começa a surgir. É importante dar-

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

lhes espaço para conhecerem e dominarem os seus membros mais compridos, as ancas mais largas e as 'cabeças no ar'.

4. Objetivos

Questão de investigação:

De que forma pode a aprendizagem de diferentes danças tradicionais portuguesas potenciar o desenvolvimento das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado?

Objetivo geral:

Potenciar o desenvolvimento das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea, através da aprendizagem estruturante das seguintes danças tradicionais portuguesas: Corridinho e Toma lá dá cá.

Objetivos específicos:

- Consolidar a noção de pulsação: escutando e executando as danças, realizando exercícios específicos para esse fim e estimulando uma maior atenção para este tema durante o desenrolar das aulas;
- Desenvolver a capacidade de identificação do tempo forte e do tempo fraco;
- Estimular a capacidade de subdividir a pulsação;
- Desenvolver a capacidade de identificação da divisão binária a partir da aprendizagem e exploração da dança 'Corridinho';
- Desenvolver a capacidade de identificação da divisão ternária a partir da aprendizagem e exploração da dança 'Toma lá dá cá';
- Consolidar a compreensão da simbiose entre a estrutura musical e coreográfica;
- Estimular de forma lúdica a capacidade de execução de movimento na estrutura musical;
- Potenciar a noção de ambiente e dinâmica, analisando as diferentes partes das duas danças;
- Desenvolver a precisão de execução de movimento de acordo com a pulsação da música;
- Estimular a exploração consciente de diferentes velocidades e ritmos nas improvisações.
- Transferir e aplicar os conhecimentos noutros exercícios da aula;

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

- Desenvolver uma maior autonomia na execução dos exercícios da técnica de dança contemporânea.

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

Capítulo 2: Enquadramento Teórico

1. Corpo musical

Tal como Limon afirmava, o corpo é uma orquestra (Legg, 2011; Lewis, 1999). No entanto, ainda que seja uma característica intrínseca ao ato de dançar e mover, não se pode dar como um dado adquirido a consciência desta aptidão musical em cada corpo. Tal como todas as nossas habilidades requer tempo, esforço e trabalho para desenvolver. “We all aren’t born with a sublime musical instinct, and those who don’t have it and want to dance, have to develop it.” (Cavalli, 2001, p.48)

Com esta investigação pretende-se estudar formas de apoiar o desenvolvimento da musicalidade nos estudantes de dança contemporânea e encontrar ferramentas que possam potenciar um trabalho mais consciente em sala de aula. A musicalidade não é encarada como algo mais importante que os outros elementos da dança, mas sim, como um elemento unificador, subtil que pode ajudar a potenciar outras aprendizagens na dança.

O som é uma frequência que ocupa o espaço, assim como, o nosso corpo habita espaços. De acordo com Bloom e Chaplin (1982), podem ser estabelecidos cinco tipos diferentes de relação entre o suporte sonoro e o movimento. No contexto deste estudo vamos centrar-nos em duas delas: a relação um a um, ou seja, em que ambas as partes têm a mesma importância, e, a relação em que a dança é o foco e a música um suporte. Seria enriquecedor explorar as cinco relações, mas dada a faixa etária à qual este estudo se destina e a duração do mesmo é necessário este enfoque.

1.1 Musicalidade em Dança

O que é a musicalidade em dança, o que define um bailarino musical?

A resposta a esta pergunta não é unânime, daí que seja difícil encontrar um padrão, definir uma regra sobre este tema. De acordo com Cavalli (2001), a musicalidade em dança caracteriza-se pelo entendimento intuitivo do fraseado, estilo e conteúdo emocional. Já Côté-Laurance (2000) define musicalidade como a sensibilidade para a música como um todo, ou seja, ser capaz de sentir o ritmo, a melodia, a harmonia e a cor do tom.

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

No contexto deste estudo encarou-se a musicalidade do bailarino como a capacidade de explorar conscientemente diferentes ritmos e dinâmicas com o corpo. “Definitely the most important aspect was the musicality. I was amazed at how much emphasis was placed on timing, not just rhythm, but on the conscious use of time to define quality and dynamics.” (Danielson, 2010 entrevistado por Witten, 2010 p.32).

Uma musicalidade muito especial é um dos pré-requisitos básicos. Um bailarino, como se costuma dizer, tem que ter a música no sangue. Esta caracterização é tão significativa porque assinala, simultaneamente, a interligação entre musicalidade e sentido de ritmo. Os verdadeiros talentos da dança geralmente revelam uma necessidade não reprimida de movimento, que se exprime no nível emocional, no prazer do movimento. É daí que surge a dádiva da musa de transformar em movimento impressões musicais e rítmicas com espontaneidade (Wosien, 2000, p. 75).

1.2 Método Dalcroze

No sentido de compreender melhor a relação intrínseca entre a música e a dança, é inevitável revisitar o trabalho desenvolvido pelo pedagogo e músico Jaques – Dalcroze (1865 - 1950). Na procura de melhorar a interpretação musical por parte dos seus alunos, Dalcroze estabeleceu um paralelo claro entre o som e o corpo, mostrando uma vez mais que ambos se complementam (Comeau, 1995).

De acordo com este pedagogo, existem três elementos fundamentais na música: a melodia, o ritmo e a energia/dinâmica. Os dois últimos estão intimamente ligados com o ato de mover, encontrando no sistema muscular o exemplo ideal de funcionamento e possibilidades. “O seu génio consistiu no entendimento de que as alterações na tonalidade do tecido muscular são a nossa primeira relação com o simbólico, sendo igualmente responsáveis pela construção do tempo e do espaço, à semelhança de outras ferramentas de expressão.” (Louppe, 2012, p. 167). Os nossos músculos reproduzem diferentes nuances de tempo (exemplo: rápido, lento, acelerando, desacelerando) e de dinâmicas de energia (exemplo: forte, piano, crescendo, diminuendo). Partindo destes pressupostos, Dalcroze promoveu um ensino da música através do corpo, da experiência dos sentidos e do desenvolvimento neuromuscular, o qual denominou de *Eurythmics*. Defendendo que a sensibilidade musical é dependente e proporcional à acuidade das nossas sensações físicas.

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

Destas três componentes a mais preponderante para Dalcroze é o ritmo. Este constatou que os seus alunos com sentido rítmico pobre (ou seja, com dificuldade em: sentir e manter a pulsação, em identificar e executar frases rítmicas), também apresentavam dificuldade em expressar o ritmo com o corpo. Concluindo que os ritmos musicais são uma reprodução dos ritmos da vida, definindo assim o sentido de ritmo como a capacidade de sentir a relação entre o movimento no espaço e no tempo. (Comeau, 1995).

No seu percurso como professora, a estagiária foi constatando que a falta de sentido rítmico nas aulas de dança contemporânea conduziu a uma aprendizagem mais lenta e pouco eficiente. Devendo-se em parte às dificuldades intrínsecas dos alunos, mas também, porque muitas vezes os professores não tornam evidente a necessidade de trabalhar esse aspeto do movimento.

No sentido de melhorar as dificuldades ao nível do ritmo e da musicalidade propõe-se: primeiro tomar consciência dessa lacuna; segundo, definir melhor o tipo de relação que se pretende estabelecer entre os exercícios propostos e a música, conseqüentemente proceder à escolha das músicas e ambientes sonoros de acordo com o propósito definido e, por fim, encontrar espaço para escutar o som e o movimento.

O método *Eurythmics*, define quatro passos fundamentais na transmissão do conhecimento musical:

- 1 – reaching, feeling, and understanding
- 2 – imagining, reproducing, and improvising
- 3 – identifying, describing, or writing down
- 4 – composing or creating.

(Comeau, 1995, p.39)

Estes passos serviram de guia para a forma como foram introduzidas e desenvolvidas as danças e músicas tradicionais portuguesas aplicadas neste estudo.

O trabalho e a metodologia de Dalcroze foram motivados pelos avanços da psicologia e da educação na procura de formas alternativas de encorajar o desenvolvimento da criança, nomeadamente através do movimento do corpo. É no início do séc. XX, que se desenvolve um novo tipo de dança mais livre, com Isadora Duncan (1877 - 1927), em oposição aos cânones rígidos do ballet clássico. (Comeau, 1995).

Duncan defendia que o movimento era a expressão da emoção, pelo que procurou durante todo o seu percurso desenvolver uma técnica baseada na exploração de movimentos livres na procura da verdade enquanto ser, enquanto pessoa. (Anderson,

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

2010). Rompendo com os ideais estéticos do romantismo de um “corpo feminino esvoaçante, desmaterializado” (Louppe, 2012, p. 11).

“Dancing is the art of expressing emotion by means of rhythmic bodily movements... once we admit that the art of dancing involves a fusion of rhythmic sounds and movement” (Dalcroze, 1921, citado em Legg, 2011, p.6 - 7).

Dalcroze alimenta-se do movimento, para depois ele próprio inspirar uma revolução não só no ensino da música, como também, no desenvolvimento da dança. O seu trabalho inspirou vários intervenientes fundamentais na evolução da dança no séc. XX, como Nijinsky, Mary Wigman e Laban. Como refere Louppe (2012), em *A poética da dança contemporânea*, a dança contemporânea surge fora do contexto da dança. Isto é, o questionamento que levou ao surgimento da dança moderna e posteriormente à dança contemporânea, foi iniciado por pesquisadores de outras áreas como Dalcroze e Delsarte. Ou seja, estes pedagogos na busca de uma melhor eficiência nas suas áreas de trabalho (música e teatro, respetivamente) começaram a perspetivar diferentes formas de visionar e usar o corpo humano, como força motriz de expressividade, que até então nenhum bailarino e/ou coreógrafo tinha idealizado.

Enquanto Dalcroze ensinava o movimento como a externalização da forma e expressividade, Laban procurava algo mais profundo: o momento do movimento em si, o seu conteúdo, significado e relação com o espírito humano. Ou seja, movimentos específicos e potentes que fossem expressivos e detalhados e não a personificação da música ou um ideal estético particular (Bradley, 2009). Laban e Ullman constataram que a significação nos modelos da dança é frequentemente “musical e sofre influências de conteúdo emocional e da estrutura da música que a acompanha” (Laban & Ullman, 1978, p.53). Laban trouxe o movimento para primeiro plano, porque defendia um ritmo interno do próprio movimento, que deveria ser explorado de forma livre e libertado dos condicionalismos do acompanhamento musical. “In rhythmic waves regularly spreading, the ether trembles, the small, most minute particles of matter tremble. If there were no movement at all, all things would be lying dead in absolute rigidity and complete apathy.” (Laban in Bartenieff & Lewis, 2002, p.25).

1.3O tempo que dança

Ao falarmos de ritmo, é inevitável discutirmos a significação de tempo, como é que se constrói a sua noção ao nível interno e externo. De acordo com Piaget (1983), citado em Rodrigues (2007, p.64), “a construção do tempo começa então quando as

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

velocidades são comparadas entre si, velocidades das atividades humanas assim como dos movimentos materiais, e esta construção se completa com a coordenação dessas velocidades: as noções de tempo e de velocidade são portanto correlativas.”

Para Laban, o tempo é um dos 4 fatores de movimento que define na sua teoria - *Laban Movement Analysis*, correspondendo a uma mudança de atitude perante o próprio tempo definida por elementos bipolares - rapidez ou aceleração, e, suspenso ou lento (Bradley, 2009; Guigere, 2014).

Neste estudo, através do tempo musical, procurou-se potenciar aprendizagens significativas de ritmo, pulsação e duração em dança contemporânea. Permitindo aos alunos desenvolver com mais confiança esse tempo próprio de cada corpo, tornando as velocidades e durações mais conscientes. “Partindo do conhecimento musical, a dança inicia a sua trajetória, tendo nas primeiras noções musicais os subsídios indispensáveis para a construção de sua prática” (Rodrigues, 2007, p.12).

Passemos, então, a definir os conceitos de ritmo fundamentais para o desenrolar deste estudo.

O **ritmo** é um conceito abrangente que envolve os processos biológicos, os ciclos da terra, o trabalho. Quer seja de ordem técnica ou artística, essa diversidade testemunha a importância do ritmo (Comeau, 1995; Côté-Laurance, 2000; Gabrielsson, 1993).

Diferentes autores definem ritmo como a organização de eventos no tempo de acordo com um padrão rítmico. (Zallman, 1971; Large, 2000). Guedes (2007) e Côté – Laurance (2010), remetem para o conceito de previsibilidade, essencial para a relação entre música e dança, pois esta permite estabelecer a pulsação fundamental para a execução do movimento ‘a tempo’. Já Dalcroze aponta para uma perspectiva do ritmo relacionada com movimento como sendo simultaneamente a ordem, a medida e o estilo pessoal com que um movimento é executado (Dalcroze, 1915 citado em Bachmann, 1991).

A **pulsação** corresponde à unidade de medida do tempo base de uma música ou dança, “l’unité rythmique, appelons-lá pulsation” (Robinson, 1981, p.63), percebendo-se pela sua periodicidade. A sensação de pulsação é uma criação psicológica, pelo que para uma mesma música, os ouvintes podem escutar diferentes pulsações.

O **compasso** é uma estrutura temporal que agrupa vários pulsos em função do acento, este pode ser por exemplo binário, ternário ou quaternário; simples, composto ou irregular (Zallman, 1971; Côté-Laurance, 2000).

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

O conceito de **frase** pressupõe um início, um meio e um fim e corresponde à forma como organizamos vários elementos no tempo e no espaço. As frases podem ser muito longas e contínuas, curtas e recortadas ou de duração mista (Bradley, 2009).

Na música este conceito está ligado ao ritmo, à melodia e à harmonia. O conceito de frase em dança e em música nem sempre é coincidente, pelo que é necessário que quer bailarinos quer músicos tenham consciência dessa diferença (Neves, 2015).

O termo **duração** está relacionado com o espaço de tempo que um determinado acontecimento ocupa. No caso da música o tempo que um som permanece audível ou o tempo de um silêncio, no caso da dança o espaço de tempo no qual um determinado movimento decorre ou permanece em pausa.

O **groove** pode definir-se como “ritmo ou balanço da música” ou “um tipo de música que incita ao movimento ou à dança” (Infopédia Dicionários Porto Editora 2003-2020). “The feeling that induces body movement has been defined as groove” (Etani, Marui, Kawase & Keller 2018, p.1). Segundo Hein (2014), o termo *groove* está muitas vezes associado a uma sensação, vibração ou a uma qualidade emocional, contudo de um ponto de vista da acústica musical pode-se descrever como o grau de desvio de um ritmo ao pulso preciso de um metrónomo. “Discrepancies – particularly in timing – are what create ‘groove’” (Keil, 1994 citado por Clayton, Sarger & Will, 2004, p.20).

Em resumo, o movimento e o som são indissociáveis, pelo que o desenvolvimento das competências de ritmo e da musicalidade nas aulas de técnica de dança contemporânea é essencial para uma aprendizagem significativa e estruturante. Nos últimos cem anos, como observado acima, surgiram diferentes formas de abordar este tema, o que comprova que há espaço e necessidade para criar/experimentar diferentes estratégias e ferramentas de acordo com o *background* do professor, o contexto de ensino e o grupo de alunos.

2. Dança tradicional portuguesa - um repertório de possibilidades

O termo dança tradicional remete para danças de grupo de origem popular que se dançavam (e continuam a dançar) nas vilas, aldeias, e, que fazem parte de um corpo de conhecimentos culturais e coletivos. A palavra ‘tradição’ tem origem na palavra do latim *traditio*, que significa - ação de entregar, de transmitir. O significado etimológico enfatiza a transmissão ao longo de várias épocas numa perspetiva dinâmica, possibilitando a mutação das danças tradicionais. O termo tradição refere-se, também,

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

à noção de pertença a um coletivo, a uma comunidade, a um país (Fontana & Sébire, 2017).

Mbusi (2011), referido por Martínez (2019) descreve a dança tradicional como o “conjunto de sequências culturalmente padronizadas, com movimentos gestuais corporais e rítmicos, que possuem valor intrínseco e estético” (p.21). Martínez (2019), acrescenta que a dança e música tradicionais constituem o património imaterial presente nas várias culturas do mundo ou em grupos com laços históricos, sendo consideradas tradicionais pelo seu cariz de ritual e de repetição e não apenas por resistirem à passagem do tempo.

Concentremo-nos agora nas potencialidades pedagógicas que estas danças podem trazer para o ensino.

De acordo com Nunes e Amorim (2011), a dança tradicional portuguesa apresenta no seu repertório de danças e músicas um potencial pedagógico “útil e diversificado” (p.142). Por outro lado, promovem o encontro entre os jovens e a cultura popular portuguesa, da qual, muitas vezes estão apartados. Neste contexto, cultura remete, não só para o património cultural e artístico, mas também para hábitos e histórias de cariz festivo, religioso ou de trabalho.

Tal como, estas autoras afirmam, existe um grande potencial pedagógico nestas danças, para além da sua utilização como ‘objeto’, quando abordadas de forma mais profunda e com objetivos claros, cada dança transforma-se numa ferramenta com múltiplas possibilidades de ensino-aprendizagem.

Ao nível da dança destacam-se as seguintes possibilidades a desenvolver: trabalho rítmico e musical; desafios e jogos espaciais; jogos criativos; diferentes coordenações motoras e trabalho relacional consigo próprio, com o par e com o grupo. A estas possibilidades, acrescem ainda o desenvolvimento da capacidade de memorização e da autoestima.

Moura, no seu estudo *Danças com tradição em contexto educativo: espaços de diálogos interculturais* (2011), enfatiza a mais-valia que a aprendizagem experiencial da cultura tradicional coreográfica exerce nas crianças e nas comunidades educativas. Destacando os seguintes efeitos positivos: “auto-estima, interação socioeducativa e sociocultural, criatividade individual e coletiva, conhecimento técnico-formal, expressivo e cultural das culturas tradicionais implicadas, aceitação e tolerância da diversidade cultural” (Moura, 2011, p.417-18).

Também, Fontana & Sébire (2017), defendem que a dança tradicional possibilita: descobrir de forma simples e lúdica a riqueza do movimento e o prazer de dançar;

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

fomentar o espírito de grupo e de partilha; desenvolver a escuta, a atenção aos outros, o respeito e a tolerância; incentivar o intercâmbio, a comunicação e a colaboração num projeto comum; descobrir e valorizar a cultura tradicional de cada país, através da música e da dança.

Daqui se depreende que a dança tradicional portuguesa contém em si mesma uma panóplia de recursos diversificados para a transmissão não só de um vocabulário motor, mas também de valores sociais e culturais. No que diz respeito a este estudo é clara a relação que se estabelece entre a dança e a música tradicionais e a sua riqueza. Os padrões repetitivos, assim como o seu carácter lúdico permitem uma fácil assimilação dos conteúdos. Tornando-se uma ferramenta bastante útil para a faixa etária a que este estudo se destina.

2.1 Corridinho

O Corridinho é uma dança tradicional portuguesa da região do Algarve e Ribatejo. Surgiu no início do século XX, refletindo influências de danças citadinas estrangeiras, como a *polka* e a *schottische*. A sua composição coreográfica foi alvo de um processo de mutação constante até chegar à estrutura que hoje em dia identificamos como Corridinho. É uma dança de roda com os pares agarrados, bailada muitas vezes ao som da concertina ou do acordeão. É uma dança veloz, que desafia a capacidade de execução quer dos músicos, quer dos bailadores. A música que acompanha a dança tem um compasso binário simples e por norma segue uma estrutura de AB ou tema e variações. A melodia por norma é muito descritiva do movimento que se executa.

A nível coreográfico tem uma primeira parte em círculo de pares, no qual os bailadores com galopes e passo de *polka* vão progredindo na roda. Na segunda parte cada par à vez mostra as suas melhores habilidades. Geralmente nesta segunda parte há um primeiro momento em que a mulher gira sobre si própria, enquanto o homem avança à sua volta percutindo com os pés sequências rítmicas diversificadas, as quais se denominam de sapateados; num segundo momento por norma, o par gira bem agarradinho e o mais veloz que conseguir, por vezes saltitando num só pé.

2.2 Toma lá dá cá

O Toma lá dá cá é uma dança tradicional portuguesa da região da Nazaré, ou seja, Estremadura. Trata-se de um vira, por isso, a música pode ser escrita em compasso

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

ternário simples ou binário composto. É uma dança de roda simples de pares, cuja estrutura coreográfica e sonora se divide em duas partes. O passo base é o valseado ou passo de vira.

Ao nível coreográfico, podem encontrar-se diferentes versões desta dança, sempre em roda simples de pares. Para este estudo seguiremos a seguinte versão: na parte A da música os pares valseiam no sentido horário durante a primeira frase musical, e no sentido anti-horário na segunda frase musical; na parte B os bailadores apoiam valseando dentro ou fora da roda de acordo com a sua posição e depois dão uma volta com o par no sentido horário, repetindo esta estrutura 2x (equivalente a duas frases musicais).

3. Técnica de Dança Contemporânea – múltiplos significados

A expressão 'Técnica de Dança Contemporânea' é um termo que abrange uma série de práticas, filosofias, ferramentas e estilos utilizadas para a transmissão dos conhecimentos do corpo na dança contemporânea. Pelo que se torna difícil encontrar uma definição única, coerente e unânime.

De acordo com Diehl & Lampert (2010), Louppe (2012) e Fernandes & Garcia (2015), são denominadas por técnicas de dança contemporânea as práticas de treino em dança criadas com o objetivo de desenvolver características específicas de movimento de acordo com um fim coreográfico/performativo.

Estas podem focar-se em diferentes elementos como por exemplo: na *stamina* – desenvolver a resistência cardiorrespiratória e física; na distância entre pontos do corpo; na exploração do movimento a partir de uma imagética e de metáforas; na velocidade; no *multitasking* – diferentes partes do corpo realizam diferentes padrões de movimento em simultâneo; na maior eficiência com o mínimo de esforço; em desenvolver um corpo ágil e acrobático; em trabalhar a partir da fásia ou combinar algumas das opções anteriores.

Algumas das técnicas mais populares na atualidade que refletem as características acima apontadas são:

- Gaga Movement - Ohad Naharin
- Flying Low e Passing Through – David Zambrano
- Multi Styles FuittFuitt - Laurence Yadi and Nicolas Cantillon
- Puzzle Work – Anton Lachky

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

- Fighting Monkey - Linda Kapetanea and Jozef Frucek
- Ferus Animi – Tomislav English

Para compreender melhor o termo ‘Técnica de Dança Contemporânea’ é necessário recuar às suas origens, ainda que a sua progressão não seja de todo linear.

Como já referido no tópico “1.2 – Método Dalcroze”, no início do séc. XX operaram-se mudanças essenciais nos paradigmas relativos à dança, à arte e à educação em geral. É nos Estados Unidos que se iniciam movimentos de rompimento com os cânones do ballet clássico, considerada a dança erudita até ao momento. As agentes desses movimentos foram Isadora Duncan, Loie Fuller e Ruth Saint Dennis. Cada uma desenvolveu o seu próprio estilo de acordo com os seus ideais, referências estéticas e necessidades de um corpo preparado para expressar ao nível coreográfico e performativo emoções e formas reais. Estes movimentos geraram uma avalanche de novas correntes e estudos sobre o corpo que não cessaram mais, mesmo nos dias de hoje.

A palavra singularidade ressalta destes movimentos. Cada coreógrafo, pedagogo, criou/cria o seu próprio método, único, para um determinado fim, ainda que possam apresentar influências semelhantes. Como afirma Fernandes (2018) “a singularidade de cada corpo é o que proporciona o conhecimento da própria técnica” (p.26).

Daí se conclui que o adjetivo ‘singular’ é algo comum às diferentes propostas de técnica de dança contemporânea, apelando também à integração das experiências individuais de cada professor. Como referem Fernandes e Garcia (2015) a forma como o professor de dança contemporânea interage e transmite o conhecimento “provém também da sua experiência, enquanto formando, intérprete, coreógrafo e até professor” (p.49).

Mas este adjetivo não chega para compactar e definir a Técnica de Dança Contemporânea no séc. XXI.

Recorrendo à pesquisa e reflexão desenvolvidas por Fernandes e Garcia, vertida no artigo “A híbrida relação entre as técnicas de Dança Contemporânea e a formação artística profissional”, constituem elos de ligação entre as diferentes propostas os seguintes princípios técnicos: “uso do chão e pélvis, mudanças de níveis, uso regular do peso do corpo e das suas partes bem como das suas articulações entre outros ‘adaptadas’ e ‘desconstruídas’ em função do estilo e das influências de cada professor” (Fernandes & Garcia, 2015, p.49).

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

Noutra perspetiva, Louppe (2012) fala em ‘valores’ que definem a dança contemporânea, sendo eles:

- A “individualização de um corpo e de um gesto”;
- A “produção de um gesto” versus mera cópia;
- O “trabalho sobre a matéria do corpo e do indivíduo”
- A “não antecipação sobre a forma”
- A “importância da gravidade como impulso do movimento.” (p.45)

Parafraseando Magalhães, citada em Fernandes (2015), a técnica de dança contemporânea pode definir-se como o presente em constante mutação, conseqüente de diálogos entre passado e futuro e também da metamorfose do “próprio indivíduo na sociedade enquanto autor” (p.145).

Em resumo, a expressão técnica de dança contemporânea reúne um conjunto de práticas diversas, com princípios técnicos orientadores comuns e que espelham a experiência pedagógica, artística e pessoal de cada professor/coreógrafo.

Indo de encontro ao tema deste estágio é importante averiguar que artistas no panorama da dança contemporânea fomentaram ou fomentam encontros entre a dança tradicional e a dança contemporânea.

Ao nível nacional, ainda que em pequena escala tem sido frequente como comprovam as seguintes obras: Bate Fado, de Jonas&Lander; Fica no Singelo, de Clara Andermatt, A viagem, de Filipa Francisco e Memórias de Pedra - Tempo Caído, de Paulo Ribeiro.

No panorama internacional é de salientar a performance Magyan Tàncok de Ezster Salamon, na qual aborda a dança húngara, o trabalho de Akram Khan que tem vindo a desenvolver uma linguagem híbrida a partir do encontro entre o Kathak (dança clássica indiana) e a dança contemporânea e a técnica criada por Laurence Yadi and Nicolas Cantillon - Multi styles FuittFuitt, que se baseia no Maqam, sistema de música árabe.

Estes são apenas alguns exemplos de como o encontro da dança contemporânea com a cultura tradicional de um país pode ser feito, integrado em espetáculos, técnicas e novas linguagens de movimento.

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

Capítulo 3: Metodologia e instrumentos de investigação

1. Investigação-ação

A metodologia de investigação escolhida para desenvolver este estudo foi a da investigação-ação (IA), visto ser a que reúne as características mais apropriadas para aprofundamento da investigação nas práticas educativas e pedagógicas.

A investigação-ação trata-se de um processo cíclico ou em espiral, refletido na simbiose entre ação e reflexão para a resolução de um problema. (Coutinho, 2014). De acordo com Cardoso (2014) e Coutinho et al. (2009), esta compõe-se pelas seguintes fases: planificação (definição de uma ideia, recolha de informação, definição de um plano), ação (aplicação do plano), observação (registo dos resultados da ação e avaliação dos mesmos) e reflexão (identificação de problemas e compreensão do sentido dos processos). “Este conjunto de procedimentos em movimento circular dá início a um novo ciclo que, por sua vez, desencadeia novas espirais de experiências de ação reflexiva.” (Coutinho et al. 2009, p.366)

A IA promove a melhoria da prática educativa, dado que, concilia a teoria e a prática, auxiliando os professores a encontrar soluções para os desafios e problemas que surgem na sua prática educativa, fomentando a inovação de forma refletida. (Cardoso, 2014).

Neste tipo de metodologia o professor é sujeito ativo na investigação, tendo um duplo papel como pedagogo e como investigador da sua própria pedagogia. Nesse sentido a escolha do tema a investigar deverá ter em conta as experiências e interesses do investigador a nível prático - familiaridade com o tema; a nível afetivo - motivação pessoal e a nível de recursos - meios necessários (Sousa e Baptista, 2011).

A IA recorre a um conjunto de diferentes técnicas, que se organizam em três grupos: baseadas na observação - com foco no investigador que observa em direto e presencia o objeto de estudo; baseadas na conversação – com foco na interação dos participantes; e, por fim, a análise de documentos – com foco no investigador que pesquisa e lê informação pertinente para o estudo proposto. (Coutinho et al., 2009). Estas técnicas, por sua vez, podem recorrer a um conjunto de instrumentos de recolha de dados. No âmbito deste estudo foram selecionados os seguintes instrumentos: registo de observação (observação direta e/ou com grelhas), diário de bordo, questionários e registo áudio visual. Na seguinte tabela, é possível visualizar o propósito e momento de aplicação dos mesmos.

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

INSTRUMENTO	OBJETIVO	FASE DE APLICAÇÃO
Registo de Observação	Registar de forma sistematizada aspetos relativos à turma.	Durante o período de observação e no final de cada etapa do período de lecionação supervisionada.
Diário de bordo Do estagiário	Registar comentários pessoais, atividades, e reflexões relativas ao desenrolar do estágio. Refletir sobre os problemas que vão surgindo e definir estratégias/soluções	Durante todo o estágio
Questionário	Analisar (segundo a perspetiva dos alunos) se os objetivos específicos foram cumpridos e se as aprendizagens foram adquiridas.	A aplicar: 1. No final da aprendizagem total das danças tradicionais 2. Após exploração das mesmas músicas com elementos de movimento da restante aula de dança contemporânea.
Registo audiovisual	Recolher informações em formato vídeo durante as aulas práticas de lecionação autónoma, permitindo verificar certas características relativas ao público-alvo.	Durante os momentos em que as danças e músicas tradicionais estão a ser exploradas.

Tabela 1 Instrumentos de recolha de dados

2. Plano de ação

O professor tem como missão desenvolver as competências dos seus alunos. Para tal, necessita de estudar e experimentar diferentes conhecimentos e ferramentas, adequando a sua ação a cada contexto escolar e social, no qual os seus alunos se inserem. O plano que se segue vem de encontro a uma necessidade de potenciar as habilidades de ritmo e musicalidade dos alunos nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea, com recurso à cultura tradicional portuguesa.

De acordo com o Regulamento de Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança (2012), o estágio prevê um total de 1350 horas, das quais 60 horas são para Orientação Tutorial; outras 60 horas para Prática Pedagógica e as restantes 1230 horas para trabalho autónomo de preparação das aulas e processo de realização do relatório

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

de estágio. A calendarização, que a seguir apresento em tabela, refere-se ao período de prática pedagógica, que por sua vez se subdivide em quatro momentos distintos.

2.1. Calendarização do projeto

FASE DO ESTÁGIO/ CARGA HORÁRIA	OBJETIVO	MOMENTO LETIVO
Observação estruturada 8h	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer o perfil da turma; - Recolher informação sobre a turma com auxílio dos instrumentos de recolha de dados (registo de observação e diário de bordo); - Compreender quais são as noções de ritmo, pulsação, fraseamento, duração, linhas melódicas e <i>groove</i> dos alunos. 	1º semestre
Participação acompanhada 8h	<ul style="list-style-type: none"> - Introdução da temática à turma; - Planeamento de aulas em coordenação com a professora cooperante, de forma a desenvolver a temática 	1º semestre
Lecionação autónoma 40h	<ul style="list-style-type: none"> - 1º fase: aplicação do plano de aula com foco na musicalidade e ritmo e introdução da dança - Corridinho - 2º fase: complexificação dos exercícios da aula e introdução da dança - Toma lá dá cá. - 3º fase: exploração das músicas das danças tradicionais aprendidas e aplicação de conteúdos de movimento da dança contemporânea nessas estruturas musicais. 	1º e 2º semestres
outras atividades 4h	Colaboração em outras atividades definidas pela escola cooperante.	2º semestre

Tabela 2 Calendarização

3. Metodologias e estratégias didáticas

Durante os períodos de participação acompanhada e lecionação autónoma, a apresentação e exploração dos conteúdos baseou-se nas premissas do método *Eurhythmics*, referidas no capítulo anterior: sentir e compreender; imaginar, reproduzir e improvisar; identificar e descrever; compor e criar, adaptadas como metodologia ao propósito deste estudo da seguinte forma – **escutar, experimentar no corpo, identificar e refletir, criar**. Outra referência metodológica, para a forma como foi conduzida a última parte do projeto, foi a **tríade - compor, interpretar e apreciar**, que Smith-Autard propõe como princípio organizador da educação da dança na atualidade.

Dada a variedade de estilos e pedagogias no âmbito da Técnica de Dança Contemporânea, as principais referências para o desenrolar deste estudo foram os princípios básicos de: Cunningham, Flying Low e Release. Da técnica Cunningham destaca-se a noção de verticalidade do eixo, de segmentação da coluna, isolamento e independência de partes do corpo. Da técnica Release sublinha-se o uso consciente do corpo, através de uma aprendizagem somática. A utilização de imagens como adjuvantes do movimento, tornando-o eficiente do ponto de vista do esforço muscular. Do Flying Low salienta-se o movimento contínuo em espiral de todo o corpo, a qualidade de movimento no chão, a suavidade de entrada e saída do chão e os conceitos de *gather* e *sending*, recolher e enviar, respetivamente.

Ao nível da linguagem utilizou-se vocabulário da Técnica de Dança Clássica, das Técnicas de Dança Moderna/Contemporânea e algumas expressões que se foram encontrando em conjunto com os alunos de forma que houvesse um melhor entendimento entre professora e alunos.

Num primeiro momento de lecionação autónoma, a professora estagiária lecionou aulas completas compostas por exercícios da sua autoria, centrados na relação de sincronia com a música, e por exercícios da professora cooperante com maior foco no alinhamento dos 3 volumes do corpo (cabeça, tronco, pernas) e na coordenação motora. Num segundo momento, a professora estagiária lecionou as aulas de dança contemporânea em formato de docência partilhada e o período de Oficina de Espetáculo (OE) de forma autónoma, o que levou a uma redução dos exercícios propostos pela estagiária, havendo um maior enfoque sobre as danças tradicionais e os exercícios de exploração de pulsação e velocidade no momento de aplicação.

As aulas de dança contemporânea seguiram a seguinte estrutura de aula:

- Aquecimento: prepara o corpo e a mente para o trabalho a desenvolver no resto da aula, apelando à concentração e introduzindo o tema da aula.

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

- *Deep work*: trabalha de forma mais complexa, promove o desenvolvimento da força e acrescenta mais níveis e planos.
- *Movement combinations (across the floor), jumping*: abarca as combinações de movimento e uma maior exploração espacial e procura desafiar a resistência (*stamina*).
- *Cool Down*: retorno à calma, através de alongamentos levando a atenção à respiração, proporciona um momento de reflexão e análise da aula.

A tabela em apêndice (A), apresenta o plano de aula base com enumeração de exercícios e respetivas competências a desenvolver. Este plano serviu de guia para o desenrolar das aulas.

Para atingir os objetivos deste estudo foi definido um conjunto de exercícios específicos para introduzir o tema, para além do ensino e exploração das danças tradicionais portuguesas. Estes exercícios foram introduzidos na aula durante o período de lecionação acompanhada. Os exercícios foram:

- Pulsar em grupo, com o objetivo de, a partir do ritmo interno, desenvolver o conceito de pulsação e escuta de si e do grupo.
- Caminhada na pulsação com diferentes velocidades, com o objetivo de desenvolver a capacidade de resposta a variações de velocidade da pulsação base.
- Corpo (in)vertebrado, com o objetivo de desenvolver a capacidade de resposta a frases rítmicas diferentes e de trabalhar duas qualidades de movimento opostas - movimento contínuo e *stacatto*.

Durante a transmissão dos vários exercícios, procurou-se seguir as seguintes regras:

- Marcar os exercícios em silêncio de acordo com a velocidade da música. Uma vez aprendido o exercício, por vezes, marcar mais rápido que a música mantendo a relação de duração dos movimentos entre si.
- Escutar a música antes de executar o exercício: perceber a sua estrutura e ambiente.
- Quando alguns alunos estão confusos com o exercício, solicitar que observem os colegas e que se juntem a eles, quando sentirem que já o apreenderam.
- Fazer alguns exercícios em dois grupos, criando momentos de execução e de observação.

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

- Incentivar os alunos a fazerem alguns exercícios sozinhos, de forma a avaliar o que apreenderam e quais as suas dificuldades, permitindo também aos restantes colegas observar e dar *feedback* construtivo sobre o que observaram.

Estas regras servem como guia para orientar os exercícios em diferentes fases, não tendo sido aplicadas necessariamente pela ordem que aqui foram apresentadas.

As danças tradicionais foram introduzidas e trabalhadas no período de lecionação autónoma. Primeiro foi abordado o Corridinho e depois o Toma lá dá cá durante o primeiro momento de aulas presenciais. No período de aulas online procedeu-se à revisão e adaptação das danças, seguindo-se a construção dos exercícios em pequenos grupos para a música Corridinho, recorrendo às salas simultâneas. Por fim, quando foram retomadas as aulas presenciais os alunos construíram em pequenos grupos os exercícios para a música Toma lá dá cá.

Com o intuito de compreender melhor a forma como as danças foram abordadas, no momento de lecionação autónoma, para trabalhar os conteúdos de ritmo e musicalidade, passo a descrever as fases de apresentação e exploração das danças e músicas tradicionais.

Primeiro, foi introduzido o Corridinho, pois o compasso binário é mais simples de identificar e a música e coreografia são mais apelativas. Esta dança foi aplicada de forma progressiva de acordo com as seguintes etapas:

- Escutar a música e sentir a pulsação;
- Marchar e/ ou caminhar pelo espaço ao som da música, a tempo e ao dobro da velocidade;
- Introduzir outros passos que se adequam ao ritmo da música – *skips* e galopes;
- Improvisar com esses elementos de forma livre e depois tendo em conta a estrutura frásica da música;
- Ensinar o passo de *polka*;
- Aprender a 1ª parte da coreografia;
- Aprender a 2ª parte da coreografia;
- Estimular os alunos a desenvolverem as suas próprias sequências de sapateado.

Segundo, foi introduzido o Toma lá dá cá de acordo com as seguintes etapas:

- Escutar a música e sentir a pulsação;
- Balançar pelo espaço ao som da música;
- Caminhar marcando com força o primeiro tempo durante a parte A, e suave e rasteiro durante a parte B;

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

- Caminhar com passos rápidos de forma a acompanhar cada tempo;
- Ensinar o passo de vira – valseado;
- Aprender a coreografia.

Terceiro, após exploração e aprendizagem das danças anteriores, dialogou-se com os alunos sobre as características destas duas músicas e procedeu-se a uma discussão sobre que movimentos técnicos da restante aula poderiam ser executados com estas músicas. Após esse momento reflexivo, os alunos criaram, em pequenos grupos, exercícios com vocabulário da aula de Técnica de Dança Contemporânea de acordo com as duas músicas.

Ao longo de todas as etapas ocorreram momentos de questionamento e reflexão sobre o processo de aprendizagem em grupo. Estes permitiram compreender se os conteúdos estavam a ser bem apreendidos e consolidados, possibilitando, também, aos alunos desenvolver o espírito crítico e participar de forma ativa no seu processo de aprendizagem.

Para este projeto foram selecionadas diferentes versões da mesma música, para que os alunos pudessem dançar com diferentes velocidades e interpretações musicais, o que também conduziu a ligeiras alterações/adaptações da estrutura coreográfica (Corridinho do Nelito – Ricardo Araújo, Corridinho do Zé Bandarrinha – No Mazurka Band, Corridinho Alma Algarvia – Pedro Jóia, Vira de Seis – Pé na Terra, Toma lá dá cá – Mosca Tosca).

Uma parte do estágio, como já foi referido, decorreu em formato de aulas online, pelo que passo a descrever algumas das estratégias utilizadas nas aulas não presenciais:

- Os exercícios da aula foram redefinidos em função das limitações de espaço e de comunicação consequentes deste formato. Foram privilegiados os exercícios executados na vertical e com pouca progressão no espaço;
- Durante a explicação e execução de alguns exercícios, uma professora orientava e observava, enquanto a outra executava os exercícios em simultâneo com os alunos;
- A professora, de acordo com o tipo de exercício, executava em espelho ou de costas para o ecrã, nesse caso executando na mesma direção que os alunos;
- Muitos exercícios, principalmente numa fase de aprendizagem, foram realizados por grupos, permitindo às professoras e aos alunos ver melhor a proposta;
- Na fase de aprendizagem de novos exercícios, foi dado mais tempo para que cada aluno de forma autónoma estudasse e treinasse o exercício;

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

- Ao nível da indumentária, os alunos mantiveram o uso do uniforme das aulas de dança e as professoras tiveram de adaptar as cores da sua roupa em função das que definiam melhor o movimento do corpo;

- Para realizar trabalhos em grupo utilizou-se a função 'salas simultâneas', da aplicação *zoom*;

- Para os alunos com falhas na internet, foram disponibilizadas as músicas que estavam a ser utilizadas na aula na plataforma virtual da turma.

Capítulo 4: Implementação de estágio e análise de resultados

1. Período de observação

Foram observadas 3 aulas completas de Técnica de Dança Contemporânea em cada uma das turmas. O período de observação tinha como objetivos apurar o desenvolvimento das capacidades de ritmo e musicalidade dos alunos, conhecer o perfil das turmas e o trabalho que estava a ser desenvolvido ao nível da Técnica de Dança Contemporânea (conteúdos, foco dos exercícios, relação entre suporte sonoro e movimento).

Em relação à observação das competências de ritmo e musicalidade, foram criados dois tipos de grelhas de observação, uma geral da turma e uma individual para cada aluno. De acordo com estas grelhas (apêndice D), foram observados os conhecimentos sobre os seguintes tópicos: identificação da pulsação; execução dos exercícios mantendo a pulsação sem auxílio do professor; perceção da estrutura musical; compreensão das frases musicais – início, meio e fim; subdivisão do tempo forte; identificação e distinção da divisão binária e ternária; exploração de diferentes movimentos de acordo com o *groove* da música; aplicação das dinâmicas da música no movimento e exploração de diferentes variações rítmicas nas suas improvisações.

Ao nível do perfil das turmas, ambas as turmas eram constituídas por 14 alunos heterogéneos, interessados, curiosos e trabalhadores. Numa das turmas os alunos mostraram-se um pouco mais dispersos, tendo mais dificuldade em concentrar-se, no entanto, em momentos de pressão, como teste e apresentações foram mais ágeis na resposta. Na outra turma, eram alunos mais focados, contudo tendiam a demorar mais tempo a adaptar-se a propostas diferentes.

Quanto à estrutura e conteúdo das aulas observadas, estas eram constituídas por um conjunto de exercícios de chão e exercícios de saltos, havendo alguns momentos de improvisação temática, no seguimento de alguns dos exercícios. O suporte sonoro foi sempre música gravada com compasso binário, quaternário simples e quaternário composto. A música era usada nalguns exercícios como suporte ao movimento estabelecendo a pulsação e o *groove*, sendo que a estrutura do exercício era assíncrona com a música; noutros exercícios estabelecia-se uma relação de sincronia entre música e movimento em todos os aspetos, havendo uma espécie de diálogo entre ambos.

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

É necessário referir que a primeira aula observada foi uma aula de teste intercalar, tratando-se de uma aula previamente preparada por professora e alunos, com exercícios pré-definidos, trabalhados nas aulas anteriores. Nas outras duas aulas foram introduzidos novos exercícios, pelo que os alunos precisaram de mais tempo para se conectar com a música, visto que estavam a aprender novas sequências de movimento.

Durante estas três aulas observou-se que:

- Nas duas turmas a maioria dos alunos executa os exercícios sentindo a pulsação da música, contudo de uma forma pouco consciente e pouco consolidada;

- Apenas alguns alunos têm percepção da estrutura da música e das frases musicais (com início, meio e fim);

- Uma vez instalado um padrão rítmico ou a duração de um certo movimento, têm pouca flexibilidade para se adaptar no momento a diferentes propostas de velocidade ou de alteração do padrão rítmico;

- Todos os alunos conseguem subdividir em dois o tempo forte, no entanto fazem-no de forma inconstante;

- Em relação a dançar desfrutando do *groove* da música, apenas alguns alunos o fazem. Verifica-se que, algumas vezes estão tão preocupados com o gesto que estão a executar, que não se permitem seguir o fluxo natural de movimento, e, por isso, também estão desligados do estímulo musical. Nestes momentos, têm como foco o desenho e a forma do gesto e não a exploração de uma determinada qualidade de movimento que a própria música incita, embora a professora cooperante os estimule a soltarem-se e a deixarem que o ambiente musical influencie os seus movimentos;

- Não foi possível avaliar o conhecimento em relação à divisão, visto que apenas uma música tinha divisão ternária e durante a execução do exercício essa característica não estava evidente;

- A maioria dos alunos, pôde aproveitar mais as dinâmicas da música, no sentido de melhorar e potenciar as qualidades do movimento.

Daqui se depreendeu que a maioria dos alunos tinha noções pouco claras de ritmo, pulsação e musicalidade na técnica de dança contemporânea; os alunos mais intuitivos na exploração de diferentes ritmos e dinâmicas, muitas vezes não tinham consciência da forma como o estavam a fazer, revelando, nos exercícios mais codificados, dificuldade em executar os ritmos propostos, assim como em prestar atenção à proposta musical. Ao nível dos conteúdos da técnica de dança contemporânea, nestas primeiras aulas houve um maior enfoque na consciencialização dos alinhamentos e apoios do corpo através da prática de exercícios de chão bem definidos, assim como através da

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

exploração individual de qualidades de movimento em improvisações temáticas integradas nalguns dos exercícios. Verificou-se também o trabalho de impulso de salto.

2. Período de lecionação acompanhada

No geral os alunos ficaram entusiasmados com a proposta do estágio. Foi lhes explicado que estavam a participar numa investigação, como se a estagiária fosse um cientista da dança, e que eles iriam ajudar a responder à pergunta de investigação.

Nas aulas de lecionação acompanhada foram adicionados à aula da professora cooperante os exercícios: Pulsar em grupo, Caminhada a tempo com diferentes velocidades, Barquinho e mergulhos e Corpo (in)vertebrado. Estes exercícios tiveram como foco desenvolver os conceitos a explorar nas aulas de lecionação autónoma – pulsação, tempo forte, velocidade, estrutura musical e coreográfica, frases musicais e coreográficas, relação de sincronia ou de apoio entre o suporte musical e o movimento executado. Estes exercícios começaram por ser executados nos quadrados individuais, e só quando passou a ser obrigatório o uso da máscara é que foram realizados utilizando o espaço global. Os exercícios foram sofrendo adaptações em função das necessidades dos dois grupos.

O exercício de Pulsar em grupo foi o primeiro a ser introduzido, pois permitiu desenvolver a consciência da pulsação interna de cada aluno e de escuta do grupo, partindo do aluno para a generalidade. Este exercício apresentou diferentes graus de complexidade.

No primeiro grau, a partir da caminhada encontrava-se uma pulsação de grupo, depois de estabelecida a pulsação base, os alunos deviam acelerar e desacelerar enquanto grupo, como um mesmo organismo, de acordo com o comando da professora estagiária.

No segundo grau, os alunos tinham de manter a pulsação em grupo e executar sequências que combinavam passos, palmas e saltos. O segundo grau era uma consequência do primeiro, não devendo ser feito de forma isolada.

Ao executarem este exercício, alguns alunos estavam atentos ao grupo e conseguiram acompanhar bem as alterações de velocidade sem grandes desfasamentos entre o ritmo de cada aluno. Contudo, houve um número reduzido de alunos que teve mais dificuldade em escutar o grupo e que se desconcentrou facilmente do propósito do exercício. Foram-se observando algumas melhorias à medida que o exercício foi sendo repetido.

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

Numa das aulas em que este exercício foi executado os alunos estavam com pouca energia, cansados e a caminhar mais lento que na aula anterior. Para os abstrair desse estado, a professora estagiária começou por dar estímulos diferentes para trabalhar a velocidade da pulsação em grupo a partir das emoções:

- 'Como caminham quando recebem uma boa notícia?'
- 'Como caminham quando recebem uma notícia triste?'
- 'Como caminham quando estão com raiva?'
- 'Como caminham na aula de contemporâneo, onde estão bem e relaxados?'

A partir deste último estímulo definiu-se a velocidade base da turma.

Na primeira aula em que executaram a sequência de passos, palma e salto, inicialmente estavam a ter alguma dificuldade em manter a pulsação e em memorizar a sequência, mas rapidamente se adaptaram. Quando foi proposto baterem a palma antes de saltar, nas primeiras experiências muitos saltavam ao mesmo tempo que batiam a palma, ou então acabavam por fazer o salto primeiro e só depois a palma.

Numa das turmas foi introduzido o elemento pose, o que destabilizou um pouco o ritmo do grupo, pois a maior parte dos alunos sentiu necessidade de permanecer mais tempo na pose, tornando difícil definir o momento de reiniciar a sequência. Observou-se que alguns alunos queriam liderar o grupo quebrando a pausa, considerando-se que com mais tempo chegariam a um acordo mais claro sobre o tempo de pausa.

Estas sequências também foram executadas em dois grupos. Por exemplo um grupo fazia a sequência A e outro a sequência B, em simultâneo, mantendo a pulsação do grupo todo. O primeiro desafio foi conseguirem executar as sequências em simultâneo mantendo a pulsação de todo o grupo como uma só. Para auxiliar na compreensão do exercício, depois de experimentarem uma primeira vez, a professora estagiária solicitou a alguns alunos que fizessem enquanto os outros observavam. Neste pequeno grupo, foi notório que a pulsação global se ia perdendo, o que dificultava a execução da frase com uma pulsação constante.

Outra dificuldade prendeu-se com o facto de as sequências terem um número diferente de elementos, ou seja, uma era mais longa que a outra, levando a que houvesse uma tendência para um dos grupos se confundir, começando a fazer a sua sequência de forma a sincronizar-se com a do outro grupo. Este exercício foi estimulante para os alunos e despertou-lhes os sentidos e a capacidade de autonomia.

O exercício de Caminhada na pulsação com diferentes velocidades explorou a caminhada para a frente e para trás normal, com *plié* e na meia ponta. Nesta proposta,

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

os alunos estavam condicionados pela música, pois o objetivo era executar a sequência pré-definida de caminhada estando consciente das mudanças de velocidade da música, adaptando rapidamente o movimento de acordo essas alterações.

Neste exercício, os alunos precisaram de algum tempo para memorizar a sequência. Após a memorização, observou-se que a maioria dos alunos conseguiu fazer o exercício executando os passos de acordo com a velocidade da música. Verificou-se que na velocidade mais lenta, principalmente caminhando na meia ponta, foi mais difícil manterem a pulsação correta.

Apenas uma aluna demonstrou ter dificuldades em memorizar e compreender o exercício, referindo que sentia que este tema era o seu 'ponto fraco'. Como forma de ajudar a aluna, a professora estagiária primeiro solicitou à aluna que executasse o exercício sozinha e depois pediu aos restantes colegas que partilhassem a sua estratégia para executar bem o exercício. Alguns disseram que contavam o número de passos, outros disseram que escutavam a música e que se deixavam guiar pela sua estrutura e outros disseram que faziam as duas coisas em simultâneo. Por fim, a professora estagiária executou o exercício em conjunto com a aluna. Nas aulas seguintes houve alguma melhoria, mas seria necessário repetir mais vezes para que esta aluna conseguisse estar mais segura e confiante na execução deste tipo de exercícios.

O exercício Corpo (in)vertebrado foi executado em sincronia com a estrutura da música. Tinha como objetivo explorar a capacidade de resposta a diferentes frases rítmicas e desenvolver duas qualidades de movimento – contínuo e cortado ou *stacatto*. A música e o exercício tinham duas partes que se repetiam. A primeira era composta por uma melodia fluida, pelo que se pediu aos alunos para explorarem todo o corpo procurando uma qualidade de movimento contínua. A segunda parte era composta por uma frase rítmica de acordes, a partir da qual os alunos deveriam isolar uma parte do corpo e executar o mesmo movimento várias vezes de acordo com o ritmo proposto. Estas frases rítmicas combinavam semínimas, mínimas e colcheias.

Neste exercício, os alunos precisaram de repetir e escutar várias vezes para compreenderem melhor a mecânica do exercício e os ritmos propostos na música.

Nos restantes exercícios da aula os alunos passaram a estar mais consciente do suporte sonoro, da pulsação, da duração dos movimentos e da relação síncrona ou assíncrona entre a música e o movimento.

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

A precisão na execução dos movimentos, sentindo a pulsação da música, para alguns constituiu um desafio maior que para outros, sendo na generalidade um conteúdo pouco consolidado. Na fase seguinte, despendeu-se mais tempo para treinarem o ouvido e o corpo, pois esta aprendizagem era fundamental para o desenvolvimento deste estudo.

Observou-se que os alunos estavam um pouco contidos nas suas explorações de movimento, sendo em parte consequência da sensação de fechamento do espaço e possibilidades provenientes dos longos períodos de aulas online e das restrições de espaço nas aulas presenciais (cada aluno tinha disponível para si um quadrado de 3m²).

Verificou-se que, por vezes, estavam a explorar o movimento um pouco desligados da proposta musical, acabando por improvisar sempre com a mesma cadência rítmica e usufruindo pouco do ambiente e *groove* da música.

Alguns dos alunos, mais distraídos durante os exercícios fixos, ficaram mais despertados e arriscaram mais nos momentos de improvisação temática, verificando-se que desfrutaram, também, da proposta musical.

Observou-se que, na generalidade, os alunos têm dificuldade em fazer movimentos mais lentos e movimentos muito rápidos e que são um pouco resistentes a alterações do padrão rítmico.

Em função dos pontos frágeis acima referidos, procurou dar-se mais enfoque nas aulas de leção autónoma:

- À resposta mais rápida às diferentes propostas, trocando as músicas dos exercícios e fazendo pequenas alterações às sequências de movimento;
- Ao desenvolvimento da agilidade e rapidez necessárias para a aprendizagem e execução do Corridinho;
- À melhoria dos movimentos lentos, desafiando os alunos a preencher cada nota musical, cada espaço, com calma e precisão.

Nestas aulas, apurou-se que ao abordar este tema, os alunos passaram a prestar mais atenção às músicas propostas para cada exercício. A própria professora cooperante estimulou mais essa escuta e as duas turmas mostraram-se disponíveis e com vontade de explorar mais esta temática. Ao nível dos objetivos verificou-se uma maior sensibilização para os conceitos de pulsação, estrutura musical e coreográfica, frases musicais e coreográficas, velocidade e relação entre movimento e suporte musical. A noção de tempo forte, durante este período não foi tão explorada como os restantes componentes. Observou-se que é necessário continuar a explorar e praticar

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

estes conteúdos, para uma melhor assimilação e desenvolvimento das competências associadas.

3. Período de lecionação autónoma

3.1. Lecionação das danças tradicionais

Corridinho

Este período de aulas decorreu em sala de aula. A professora estagiária dirigiu 4 aulas completas com uma turma e 3 aulas completas com outra turma. Após essas aulas, passou a lecionar em formato docência partilhada as aulas de dança contemporânea, orientando de forma autónoma o período de OE, inserido nestas aulas. A aprendizagem do Corridinho foi finalizada em ambas as turmas na quarta aula.

O período de lecionação de aulas completas foi fundamental, para introduzir o tema deste estudo, bem como, estabelecer uma relação mais vinculativa com os alunos. A professora estagiária conduziu essas aulas criando mais espaço para escutar a música e compreender melhor a estrutura dos exercícios. Introduziu, também, alguns exercícios com variações rítmicas um pouco diferentes das que estavam a praticar. Tudo isto facilitou o desenvolvimento do estudo nas sessões seguintes de curta duração.

A introdução da divisão binária com a dança Corridinho foi bem-sucedida. Os alunos demonstraram curiosidade e interesse pelo tema. Ao longo destas aulas verificou-se que alguns alunos não estavam muito à vontade com o tema ritmo e musicalidade, o que tornou ainda mais relevante a proposta em estudo. A maioria dos alunos não tinham desenvolvidas conscientemente as noções de pulsação, frase musical e divisão da pulsação, algo que é inerente ao ato de dançar. Após este período, observou-se que os alunos ficaram mais à vontade com a temática e mais confiantes na execução dos exercícios em geral na aula de técnica de dança contemporânea, colocando sempre questões pertinentes.

Para a introdução desta temática, foram essenciais os exercícios de Caminhada na pulsação com diferentes velocidades e Pulsar em grupo. Pois através deles foi possível desenvolver a noção de pulsação de duas formas diferentes: a primeira partindo do estímulo musical como guia e a segunda a partir do ritmo interno dos alunos, indo assim ao encontro das necessidades de cada aluno e potenciando as suas habilidades rítmicas.

É de realçar as diferentes relações estabelecidas entre exercícios e suporte musical correspondente, nomeadamente: a música como base estrutural rítmica e melódica para

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

o exercício; a música como estímulo de ambiente, ou seja, estabelece uma paisagem sonora, mas os movimentos não estão necessariamente a seguir a pulsação da música e a estrutura; a música que define a pulsação base e que tem dinâmicas e *groove* de acordo com o tipo de movimento a trabalhar, mas cuja estrutura frásica não é seguida pelo exercício.

Apurou-se que para os alunos é mais fácil memorizar o exercício quando a estrutura do mesmo se apoia na estrutura rítmica e frásica da música. Contudo, quando explicado que a ligação com a música não é tão direta, aos poucos os alunos conseguem adaptar-se. Verificou-se ainda que nestas idades estão bastante dependentes de uma estrutura mais concreta, sendo mais difícil deixarem-se levar pelo seu próprio ritmo, principalmente quando a música é usada como ambiente.

Ao nível da divisão binária e do Corridinho, quando foram introduzidos, a professora estagiária começou por perguntar em ambas as turmas se os alunos conheciam a expressão 'divisão binária'. Os alunos apresentaram diferentes hipóteses, mas a maioria desconhecia o termo musical. Assim, a professora começou por lembrar o que era pulsação, algo que já estava a ser trabalhado noutros exercícios nas aulas de leção acompanhada. A partir daí, a professora estagiária começou a subdividir em dois a pulsação base e de seguida pediu aos alunos que experimentassem também com o seu corpo percutir a divisão binária. Depois passou-se para uma fase mais prática a partir da escuta e aprendizagem da dança Corridinho.

Numa turma a professora colocou os alunos de imediato a ouvir e a caminhar seguindo a pulsação da música e noutra turma a professora colocou-os a escutar primeiro a música e só depois pediu para caminharem seguindo a pulsação. Verificou-se que a turma que começou por escutar a música, depois teve mais facilidade em caminhar ao som do corridinho. Em ambas as turmas os alunos tiveram facilidade em caminhar na pulsação base e em subdividir em 2 e rapidamente conseguiram alternar entre uma e outra. A introdução dos *skips* ajudou-os a sentir o pequeno salto e agilidade necessária para dançar o Corridinho, pois é um passo que todos conhecem, mas que muitas vezes não executam tão rápido.

A introdução do passo de *polka* foi gradual. Num primeiro momento os alunos executaram os movimentos a cada pulsação, à medida que iam dominando o passo, a professora ia pedindo para acelerarem até ficar ao dobro da velocidade. Este passo tem uma coordenação muito própria, à qual os alunos não estão habituados, e, por isso, precisaram de mais tempo para o adquirir.

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

Os galopes laterais foram mais fáceis de integrar na coreografia, pois é um passo transversal, ou seja, que é praticado noutras aulas de técnica de dança, o que facilitou a sua assimilação no Corridinho. A sensação de *hop* contraposta com a rapidez e qualidade rasteira do Corridinho, foi para estes alunos um desafio motor para além do desafio auditivo e musical.

As voltas sobre si próprio são um elemento complexo, pois exigem que os alunos tenham um bom foco, também praticado para as *pirouettes*, e por outro lado, um bom controle da verticalidade de todo o corpo. Numa primeira abordagem, alguns alunos tendiam a olhar para o chão e a curvar-se um pouco, como forma de se manterem no lugar. Nestes casos, a professora estagiária incentivou a fazer passos mais pequenos, a rodarem mais devagar e para não se esquecerem de manter o foco bem projetado.

A sequência de sapateado foi uma forma de os alunos terem um exemplo de frases rítmicas que podem executar. A frase demonstrada pela professora estagiária era complexa, pois era constituída por contratempos e pausas. Os alunos precisaram de algum tempo para a apreenderem bem. Nesse processo houve um momento em que percutiram a sequência rítmica com palmas, facilitando a sua memorização e compreensão. O facto desta sequência ser percutida com os pés constitui, em si própria, um desafio, pois os alunos não estão habituados a esse contacto 'seco' dos pés com o chão.

Assim que a sequência ficou mais consolidada, os alunos foram encorajados a criarem as suas próprias sequências de sapateado, permitindo a criação de sequências de acordo com o ritmo e capacidades próprias de cada aluno. Esta proposta também proporcionou a exploração de forma mais criativa e contemporânea da tradição nos dias de hoje, estimulando os alunos a participar ativamente no seu desenvolvimento.

O Corridinho continuou a ser trabalhado nas aulas online. Numa das turmas deu-se continuidade ao desenvolvimento de duas sequências de sapateado criadas pelos alunos. Na outra turma não foi possível proceder ao mesmo, pois tinham tido menos aulas presenciais, devido aos feriados nacionais.

Em ambas as turmas, brincou-se com as velocidades alternando as músicas. Os alunos comentaram que a parte mais difícil de adaptar à velocidade foi o sapateado, pela sua complexidade rítmica. Acrescentaram que foi importante cada música ter uma introdução musical para perceberem a pulsação de cada versão antes de executarem a dança. Todos concordaram que as transições de velocidade eram difíceis, sendo necessário estarem muito atentos e despertos. Alguns partilharam que era mais fácil executar com a música rápida, porque transmitia mais energia e estímulo.

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

Toma lá dá cá

A aprendizagem desta dança, num primeiro momento, foi realizada em regime presencial e, num segundo momento, em formato online. Como uma turma tinha tido mais aulas presenciais do que a outra, optou-se por dar duas sessões online para consolidar a aprendizagem das duas danças, principalmente do Toma lá dá cá.

A introdução do compasso com divisão ternária para alguns alunos foi mais complexa. Ao nível da escuta da música, os alunos perceberam a diferença do acento, da contagem e da qualidade mais balançante. Mas ao nível da execução alguns alunos tiveram dificuldade em fazer somente 3 passos, ou seja, procuravam dar quatro passos dentro da estrutura ternária em vez de 3 passos.

Na primeira aula que o tema foi abordado, a professora estagiária começou por perguntar – ‘qual é o exercício da aula de técnica de dança contemporânea que tem um compasso com divisão ternária?’. A pergunta ficou ‘no ar’, para responderem no final da aula. No final de explorarem a divisão ternária, alguns alunos arriscaram e conseguiram responder acertadamente à pergunta da professora.

A divisão ternária foi inserida primeiro percutindo com as mãos sem música e depois escutando a música Toma lá dá cá. Aos poucos os alunos começaram a bater palmas de acordo com a divisão, observando-se que uns estavam a sentir o 3/4 e outros o 6/8. A professora estagiária explicou aos alunos que podiam escutar a música dessas duas formas, e que muitas vezes os viras estão escritos ora a 3/4, ora a 6/8. Em resumo, pode contar-se a música ‘1 e 2 e 3 e’ ou ‘1-2-3-4-5-6’. Cada aluno partilhou como é que estava a sentir a divisão e constatou-se que havia mais alunos a sentir em 3/4 do que em 6/8.

Verificou-se que, em ambas as turmas, os participantes tiveram facilidade em identificar o tempo forte. Alguns alunos também referiram os diferentes acentos da percussão.

No geral, ao explorarem o caminhar a tempo considerando o compasso 6/8, tiveram facilidade em acompanhar o ritmo da música. Ainda assim, alguns aceleraram ligeiramente, pois entusiasmavam-se com o balanço da música.

Ao caminhar subdividindo, muitos começaram a dar maior destaque a um dos passos, não sendo muitas vezes esse acento coincidente com o primeiro tempo, pelo que a professora solicitou que numa fase inicial dessem a mesma importância a todos os passos e gradualmente o acento do primeiro tempo começou a surgir.

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

Ao nível coreográfico, os alunos acompanharam bem a estrutura, memorizando rapidamente a coreografia. Começaram por aprender no espaço próprio (dentro do quadrado) e uma vez dominada a sequência começaram a fazer em roda simples de pares. Sempre que necessário, trabalhou-se individualmente no quadrado, e durante o período de aulas online foi fundamental ter essa referência no imaginário dos alunos e da professora.

O passo de vira foi um grande desafio, apesar de ser similar ao passo da dança clássica *balancé*, a velocidade a que é realizado na dança tradicional e qualidade rasteira que exige, torna-o mais complexo. Cada aluno foi-se apropriando do passo e no final deste estudo a maioria dos alunos conseguia executar o passo corretamente, uns mais saltitados, outros mais balançados, de acordo com a personalidade e estilo de cada aluno.

Para estimular a compreensão da divisão ternária, já em período de aulas online, foi introduzido o exercício do Corpo (in)vertebrado ternário. Primeiro os alunos ouviram a música para escutarem como muda a ambiência do tema com a mesma melodia ao trocarmos a divisão. Alguns alunos comentaram que em 6/8 a música parecia mais clássica, redonda e ligada e que em 2/4 parecia mais mecânica. A segunda parte da música, nesta versão ternária, não era tão clara como na binária o que dificultou a compreensão das frases rítmicas por parte dos alunos. Por outro lado, também levou à reflexão de que, quer no movimento, quer na música, temos de executar com a dinâmica e qualidade desejada, para que a 'informação' ou 'mensagem' chegue ao espectador. Mais tarde a professora introduziu uma versão ternária com a segunda parte mais marcada.

Nas aulas online, ao nível da dança - Toma lá dá cá procurou-se consolidar a sequência e melhorar a execução do passo de vira. Na estrofe os alunos alternaram entre dançar de acordo com a estrutura aprendida no espaço próprio e dançar livremente pelo espaço disponível. Quanto ao refrão foi executado sempre com as mesmas direções, permitindo que os alunos não se baralhassem com tanta facilidade. Nas aulas seguintes procedeu-se também ao jogo das velocidades com esta dança, num registo diferente do Corridinho, isto é, uma das músicas que estava a ser utilizada em aula foi manipulada para que tivesse diferentes velocidades de pulsação ao longo da música.

Em relação às noções de pulsação; identificação e compreensão das frases musicais; exploração de dinâmicas a partir das músicas; exploração de diferentes ritmos no movimento improvisado e relação música e movimento observou-se uma grande

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

evolução nos alunos desde a primeira aula em que o tema foi introduzido até à finalização da aprendizagem das duas danças tradicionais portuguesas.

Em resumo, durante o período de lecionação destas danças cumpriram-se os objetivos traçados, nomeadamente: a consolidação da noção de pulsação durante a execução dos exercícios; a capacidade de identificação do tempo forte e fraco, de subdividir a pulsação e de identificar a divisão binária e a ternária; a consciencialização da simbiose entre estrutura musical e coreográfica; a exploração consciente de diferentes ritmos e velocidades e uma maior autonomia na execução dos vários exercícios da técnica de dança contemporânea.

Ao nível metodológico, foram aplicadas as fases escutar e experimentar no corpo, adaptadas do método *Eurythmics*. Estas revelaram-se fundamentais para as aprendizagens desenvolvidas durante este período.

3.2. Análise do questionário 1

Este questionário foi aplicado aos alunos após a aprendizagem e consolidação das danças Corridinho e Toma lá dá cá com o intuito de averiguar se a aprendizagem destas danças tradicionais contribuiu para a consciencialização e aperfeiçoamento das competências relacionadas com a musicalidade e ritmo na aula de técnica de dança contemporânea.

De seguida apresentam-se os gráficos com os resultados obtidos.

1. Na tua opinião, ser capaz de identificar a pulsação da música facilita a execução dos exercícios nas aulas desta técnica?

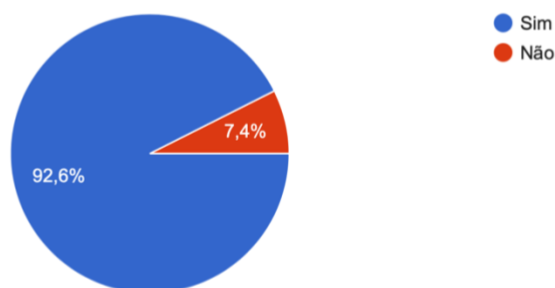


Figura 3 Gráfico 1 - Questionário 1

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

2. Após experimentares as danças Corridinho e Toma lá dá cá, sentes-te mais confiante para identificar a pulsação da música noutros exercícios?

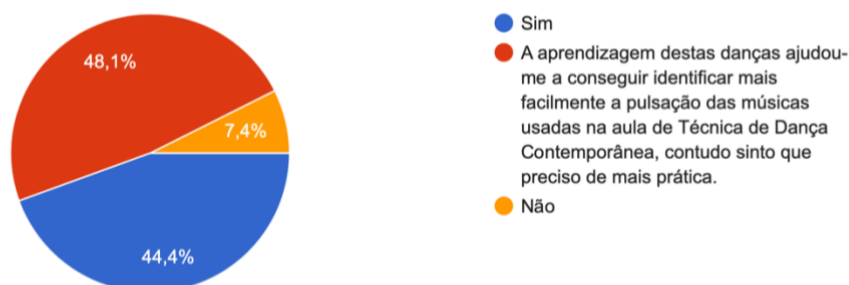


Figura 4 - Gráfico 2 - Questionário 1

3. Com a aprendizagem das danças Corridinho e Toma lá dá cá, a tua capacidade de dançar respeitando a pulsação da música...

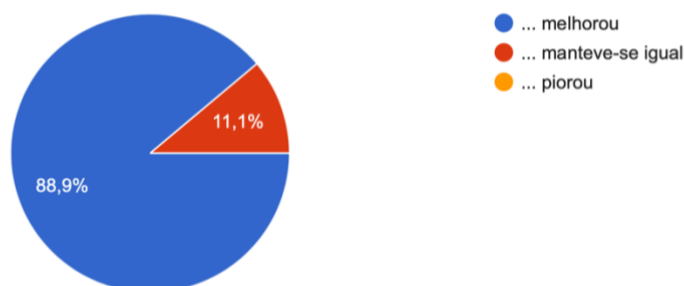


Figura 5 - Gráfico 3 - Questionário 1

4. Após a aprendizagem das danças Corridinho e Toma lá dá cá, consegues distinguir as divisões binária e ternária?



Figura 6 - Gráfico 4 - Questionário 1

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

5. A aprendizagem destas danças ajudou-te a estar mais atento à música e a respeitar mais a sua estrutura?

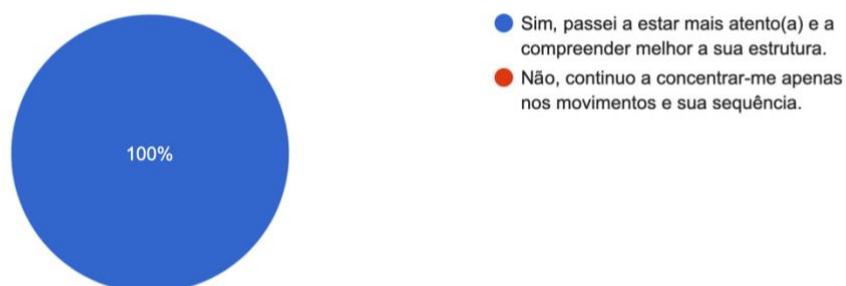


Figura 7 - Gráfico 5 - Questionário 1

6. Sentes-te mais à vontade para identificar frases musicais?

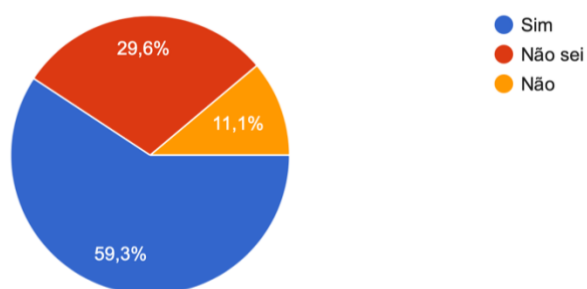


Figura 8 - Gráfico 6 – Questionário 1

7. Que conteúdos musicais sentes que exploraste com a aprendizagem das danças Corridinho e Toma lá dá cá?

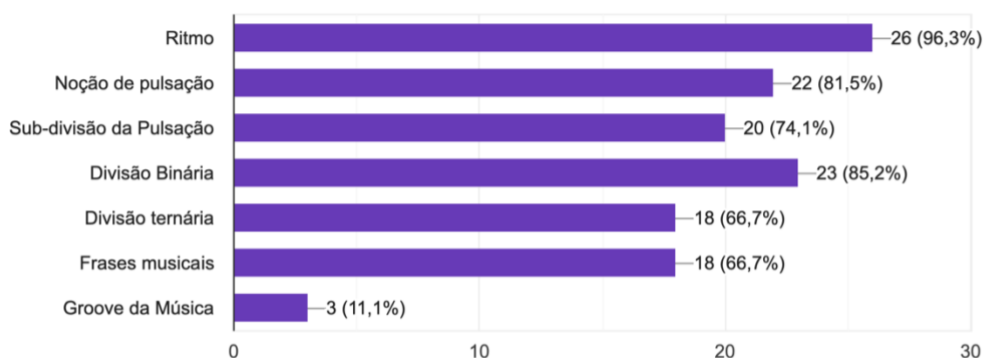


Figura 9 - Gráfico 7 – Questionário 1

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

8. A aprendizagem destas danças ajudou-te a compreender melhor o início e o fim dos movimentos aprendidos nas aulas de dança contemporânea?

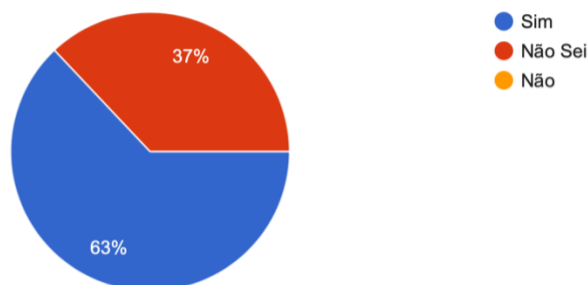


Figura 10 - Gráfico 8 – Questionário 1

9. A aprendizagem desenvolvida nas aulas até este momento, ajudou-te a compreender e memorizar melhor outros exercícios na aula desta técnica de dança?

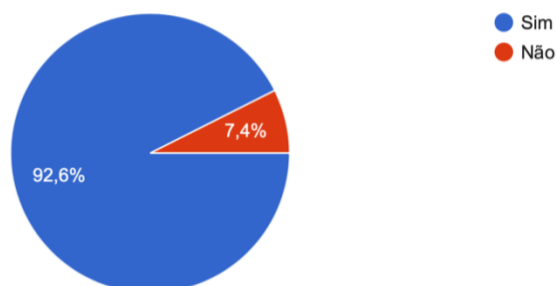


Figura 11 - Gráfico 9 – Questionário 1

10. Consideras importante a aprendizagem de exercícios específicos para desenvolvimento da musicalidade e uma maior compreensão de conceitos musicais na aula de Técnica de Dança Contemporânea?

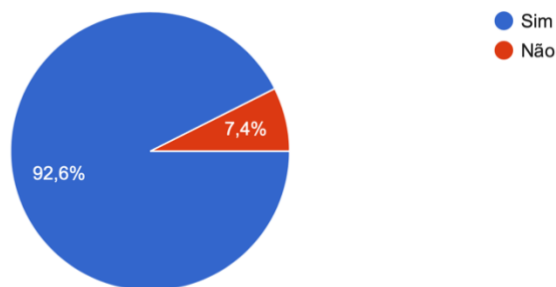


Figura 12 - Gráfico 10 – Questionário 1

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

11. Consideras que a aprendizagem destas duas danças contribuiu para transmissão de conceitos musicais importantes na aula de Técnica de Dança Contemporânea?

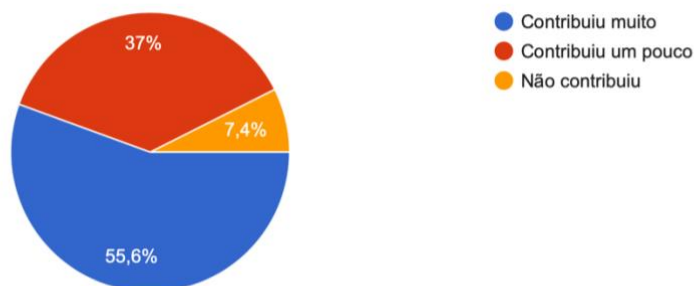


Figura 13 - Gráfico 11 – Questionário 1

12. A aprendizagem destas danças foi desafiante?

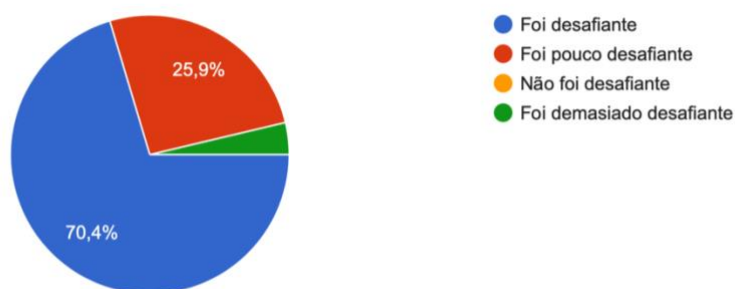


Figura 14 - Gráfico 12 – Questionário 1

13. Na tua opinião, as danças tradicionais portuguesas não são uma mais-valia como ferramenta a utilizar na aula de Técnica de Dança Contemporânea?

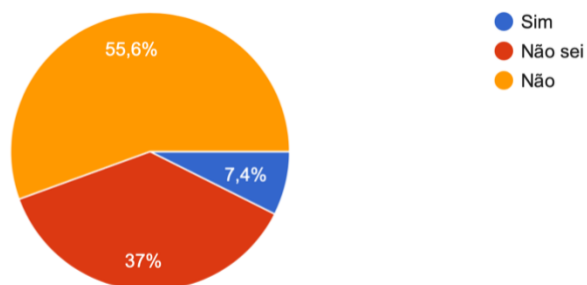


Figura 15 - Gráfico 13 - Questionário 1

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

14. A forma como as danças foram ensinadas, pensas que se adequa à aula de técnica de dança contemporânea, ou faz mais sentido noutra disciplina?

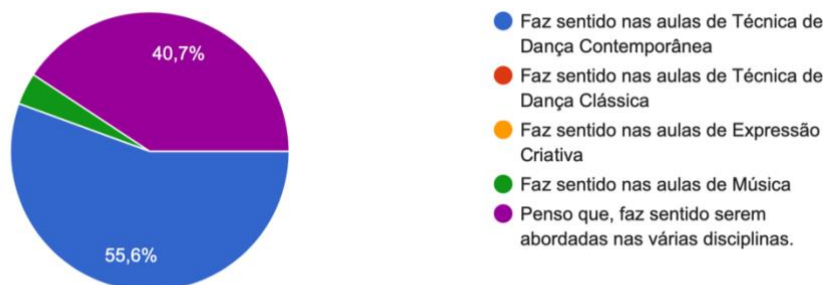


Figura 16 - Gráfico 14 - Questionário 1

A partir da análise gráfica do questionário 1, é possível fazer um balanço das aprendizagens desenvolvidas durante as aulas de lecionação autónoma na perspetiva dos alunos. Observa-se que na sua maioria os alunos consideraram pertinente a abordagem do tema ritmo e musicalidade nas aulas de técnica de dança contemporânea, assim como, o recurso às danças tradicionais. É de ressaltar que na sua maioria os alunos sentiram que é necessário praticar mais para consolidar os conteúdos e desenvolver as competências associadas a estes.

Analisando o gráfico 7 (fig.9) observa-se que o conteúdo que ficou menos consolidado com a abordagem das danças tradicionais foi a noção de *groove*, sendo de facto o elemento ao qual foi dado menos ênfase durante este período de lecionação. Verifica-se que os conteúdos ritmo, noção de pulsação, subdivisão da pulsação e divisão binária foram os que os alunos sentiram que exploraram mais. Este gráfico também reflete a diferença de assimilação da identificação das divisões binária e ternária, havendo uma maior percentagem de alunos que considerou que explorou divisão binária, comparando com a percentagem referente à divisão ternária.

Em termos do grau de desafio, 70,04% dos alunos considerou um desafio adequado, 25,9 % achou pouco desafiante e 4,06% considerou demasiado desafiante, pelo que se conclui que estas danças e a forma como foram abordadas se adequam a esta faixa etária.

Verificou-se que, na generalidade, os alunos consideraram que a aprendizagem destas danças influenciou positivamente o seu desenvolvimento e evolução na restante aula de técnica de dança contemporânea.

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

3.3. Criação do exercício com a música tradicional

Corridinho

Esta parte do estágio decorreu em formato online. A professora estagiária trabalhou com os alunos durante o bloco de Oficina de Espetáculo (OE) inserido na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea durante quatro aulas. Ainda durante este período, os professores orientador e coorientador de estágio da ESD assistiram a uma aula online de cada turma.

Os alunos desenvolveram os exercícios em pequenos grupos, utilizando a ferramenta do *zoom* – salas simultâneas. A professora estagiária circulou virtualmente de sala em sala, observando o processo, orientando e dando apoio no que os alunos precisaram.

Para a criação do exercício de dança contemporânea partindo da música Corridinho, começou-se por ouvir as duas músicas de Corridinho propostas com muita atenção, procurando identificar dentro do vocabulário que os alunos já tinham desenvolvido da Técnica de Dança Contemporânea que movimentos e que passos poderiam ser potenciados quando utilizamos esta música como suporte musical.

Os alunos enumeraram os seguintes tipos movimentos:

- Movimento saltitante
- Movimento de curta duração
- Movimento direto
- Movimento com impulso

Os alunos enumeraram os seguintes passos:

- Passos com foco no fortalecimento e agilidade dos pés
- *Cou de pied e retiré*
- Alguns saltos

Cada grupo escolheu entre as duas versões musicais que a professora propôs. Contudo, acabou por uma turma inteira trabalhar a música Corridinho do Zé Bandarrinha e outra, a música Corridinho do Nelito. Foi pedido aos alunos que construíssem o exercício a partir de um tema, movimento ou passo específico.

A maioria dos alunos trabalhou bem em conjunto, apenas um grupo teve necessidade de uma intervenção mais ativa por parte da professora estagiária, promovendo a discussão e diálogo entre esses alunos. A professora estagiária foi dando sugestões de melhoramento quer coreográfico quer de execução técnica aos alunos.

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

Em todas as sessões houve um momento de partilha dos exercícios dos vários grupos para toda a turma.

Ao longo das sessões a professora estagiária reforçou que era importante definirem um tema ou movimento que gostariam de trabalhar, para que os exercícios criados não se tornassem uma amálgama dos exercícios da aula de Técnica de Dança Contemporânea.

Nas primeiras versões dos exercícios, os alunos estavam muito agarrados às sequências que faziam na aula, pelo que a professora estagiária incentivou os alunos a explorarem diferentes padrões rítmicos e sequências partindo do que já conheciam. A maioria dos alunos compreendeu as orientações e melhorou bastante as suas propostas.

O trabalho online, apesar de todas as suas condicionantes, foi construtivo. Os alunos conseguiram adaptar-se às circunstâncias e encontrar uma metodologia de trabalho para responder ao desafio proposto pela professora estagiária. Alguns comunicaram por *WhatsApp* ou trocaram mensagens, quando não era possível uma boa comunicação via *zoom*.

Uma vez finalizado o exercício, cada aluno individualmente gravou o seu exercício. Foi muito curioso observar pequenas diferenças na execução relativamente a algumas contagens, número de repetições e até na dinâmica/estilo dentro do mesmo grupo. A professora estagiária convidou-os a verem os vídeos uns dos outros e observarem essas diferenças.

Apesar da professora estagiária ir circulando de sala em sala, de forma a compilar melhor a forma como os alunos pensaram e trabalharam os exercícios, solicitou a cada aluno uma descrição escrita de como tinha sido o seu processo de criação do exercício, como se fosse uma receita.

A partir destas receitas, observou-se que os dez grupos se organizaram de forma diferente para criar o exercício, constatando-se que: quatro grupos optaram primeiro por escutar a música melhor, definir o tema e por fim estruturar. Outros quatro grupos decidiram definir o tema do exercício primeiro, depois voltar a escutar a música e por fim estruturar o exercício. Apenas um grupo definiu primeiro a sequência e depois tentou 'encaixar' na música. Esses alunos disseram que este método não funcionou para eles, o que os levou a ouvir a música e improvisar em simultâneo. A partir daí discutiram as diferentes ideias e por fim definiram o exercício. Houve mais um grupo que optou por este último método.

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

Os alunos tiveram apenas quatro momentos para trabalhar nos exercícios, pelo que precisariam de mais tempo para melhorar e acertar pequenas diferenças na execução entre eles. Se houvesse mais tempo seria interessante e proveitoso partilharem os exercícios entre eles e depois integrar esses exercícios na aula de dança contemporânea.

A partir da observação da tabela de frequência de passos nos exercícios criados para a **música Corridinho do Zé Bandarrinha** (apêndice E), observou-se que a maioria dos alunos integrou os seguintes elementos: enrolamento de coluna, trabalho de articulação e fortalecimento de pés, saltos variados e coordenação simples de braços. Um grupo manteve os braços na cintura praticamente o exercício todo e só um grupo explorou coordenações de braços um pouco mais complexas. Dois grupos introduziram um momento de improvisação no seu exercício.

No que diz respeito à relação com a música, a maioria estabeleceu durante grande parte do exercício uma relação de sincronia, tirando partido da estrutura, melodias e dinâmicas para executar os movimentos, nalguns momentos a música estava apenas como suporte.

Em termos de exploração rítmica, podiam ter arriscado mais, muitos executaram grande parte dos movimentos 'a tempo'. Houve um grupo que se destacou pela forma criativa e harmoniosa como conjugou alguns movimentos da aula com outros elementos que gostam de dançar.

A maioria dos exercícios teve uma boa progressão enquanto exercício de aula.

Nos exercícios criados para a **música Corridinho do Nelito** (ver tabela em apêndice F) a maioria dos alunos focou-se no trabalho de articulação e fortalecimento de pés e combinações de saltos variados. Nesta turma, todos os grupos tiveram uma maior preocupação com o uso dos braços, ainda assim, a maioria utilizou coordenações simples. Nenhum grupo introduziu momentos de improvisação.

Assim como na primeira turma, a maioria dos exercícios teve uma progressão coerente. Houve um grupo que inseriu o elemento *swing* de tronco e braços de forma pouco orgânica, o que não funcionou muito bem.

Em termos de musicalidade e ritmo, todos os grupos utilizaram bem a música, uns estabeleceram uma relação de sincronia e outros usaram o suporte sonoro somente para apoio da pulsação ou estrutura do exercício. Houve três grupos que construíram exercícios mais dinâmicos e com coordenações diferentes e orgânicas.

Todos executaram os exercícios mantendo bem clara a pulsação e respeitando a duração de cada movimento que se propuseram a fazer.

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

Toma lá dá cá

Esta parte do estágio decorreu em sala de aula, com as devidas regras de contingência. A professora estagiária trabalhou com os alunos no período de OE durante duas aulas e finalizou o estágio lecionando uma última aula completa.

No início do terceiro período letivo os alunos tiveram um momento de aula aberta via *zoom* no qual também apresentaram as danças tradicionais que aprenderam.

Para a criação do exercício de dança contemporânea partindo da música *Toma lá dá cá*, versão dos *Mosca Tosca*, cada turma foi distribuída em quatro grupos. De forma a dar-lhes uma maior abrangência das possibilidades a explorar, em cada turma, a professora estagiária solicitou a dois grupos para criarem um exercício na vertical e aos outros dois um exercício de chão.

Assim, como no *Corridinho*, começou-se por ouvir a música com muita atenção, procurando identificar que movimentos e passos da Técnica de dança contemporânea podiam ser potenciados com a música do *Toma lá dá cá*.

Numa das turmas, sentiu-se que estavam a querer impor movimento sem realmente escutarem a música, pelo que lhes foi pedido, para se colocarem em posição de estrela com olhos fechados a ouvir a música com atenção, e, aos poucos deixassem o seu corpo responder à música. No fim, foram partilhadas as características do movimento que a música estimulou a dançar. Concluindo-se também, que quando começaram a explorar os movimentos sem realmente ouvirem a música não estavam a pensar nessas características.

Em relação à música *Toma lá dá cá*, os alunos enumeraram os seguintes tipos movimentos:

- Movimentos pequenos e *stacatto*
- Movimentos longos e leves
- Movimentos pendulares

Em relação à música *Toma lá dá cá*, os alunos enumeraram os seguintes passos:

- *Swings* de braços
- *Swings* de pernas
- *Swings* de tronco
- Passos de expansão/recolhimento
- Passos com foco no fortalecimento e agilidade dos pés
- Transferências de peso usando diferentes níveis
- Alguns saltos

Os alunos trabalharam bem em conjunto. A professora estagiária foi dando sugestões de apuramento quer coreográfico quer de execução técnica aos alunos. Os alunos tiveram apenas 3 momentos para trabalhar nos exercícios, pelo que precisariam de mais tempo para melhorar a sua performance. Se houvesse mais tempo seria interessante e proveitoso partilharem os exercícios com os restantes colegas, ou entre turmas e depois integrar esses exercícios na aula de dança contemporânea.

A partir da observação das tabelas de frequência de passos dos exercícios (apêndices G e H), verifica-se que em todos os exercícios os alunos exploraram uma qualidade elástica de movimento, um fluxo contínuo explorando diferentes ritmos e dinâmicas. A ação de *swing*, balanço que o compasso ternário sugere, foi visível em todos os exercícios, tendo sido explorada em diferentes partes do corpo. Observou-se que todos respeitaram a pulsação da música sendo esta clara na execução de cada aluno e que tiveram uma grande atenção e foco na relação entre movimento, música, ritmo e qualidade, assim como um cuidado na relação com o outro e com o espaço.

No geral os alunos tiraram partido da estrutura musical para definir a sua estrutura coreográfica. Conseguiram introduzir movimento com diferentes tempos de execução, tornando os exercícios mais dinâmicos e ritmicamente ricos. Exploraram coordenações desafiantes dos membros inferiores e superiores.

Em todos os exercícios houve uma coerência ao nível do tema/ elementos, com uma certa preocupação coreográfica.

Como os alunos tinham estado a desenvolver este trabalho na oficina de espetáculo, a professora cooperante, uma vez terminado o estágio, deu continuidade ao trabalho que foi realizado, para posterior apresentação no espetáculo de final de ano letivo.

Daqui se depreende que todos os grupos integraram bem outros elementos da Técnica de Dança Contemporânea de forma criativa e bem estruturada na música tradicional, tirando partido das potencialidades rítmicas e dinâmicas que as músicas ofereciam, assim como se pretendia nos objetivos específicos deste estudo. Uma vez mais, foi possível averiguar que os conteúdos de ritmo e musicalidade foram assimilados e que o melhor entendimento destes se repercutiu em melhorias na execução técnica dos exercícios.

Ao nível metodológico, nesta fase do estágio foram aplicadas as etapas identificar, refletir e criar adaptadas do método *Eurythmics*. Identificando os movimentos e passos que as músicas estimulavam, refletindo sobre as características da música e sobre o

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

conteúdo e estrutura dos exercícios e criando os próprios exercícios. Assim como, a tríade compor, interpretar e apreciar proposta por Smith-Autard, compo os exercícios, interpretando as propostas que criaram e apreciando os vários trabalhos desenvolvidos.

Ao permitir que os alunos criassem os seus próprios exercícios de dança contemporânea promoveu-se uma integração dos conteúdos abordados de uma forma mais consciente e autónoma.

Na realização do exercício com a música do Corridinho é de salientar as diferentes 'receitas' que os grupos utilizaram para desenvolver o seu exercício, o que enfatiza a pluralidade de metodologias e ferramentas a utilizar no ensino da dança.

As propostas desenvolvidas pelos alunos foram reflexo do trabalho desenvolvido na aula de Técnica de Dança Contemporânea e das suas referências culturais. Ao abrir campo para esta integração foi criado um espaço para que os alunos desenvolvessem a sua personalidade e se dessem mais a conhecer, inspirando e desafiando colegas e professoras.

3.4. As aulas online desafios e conquistas

As aulas online constituíram uma grande aprendizagem para professoras e alunos. As maiores dificuldades encontradas foram:

- As falhas de internet - nalguns casos não permitiu seguir a aula de forma fluida e noutros era difícil manter as câmaras ligadas impossibilitando o professor de ver e dar *feedback*.

- A necessidade de despende mais tempo em cada exercício para explicar e tirar dúvidas, por forma a que os alunos conseguissem executar bem os exercícios.

- As diferentes velocidades das ligações da internet, fazendo com que a imagem chegasse com diferentes graus de atraso no quadrado de cada aluno, dificultando a visualização dos alunos e a compreensão da relação entre movimento e música.

No sentido de contornar essas dificuldades:

- As músicas dos exercícios estavam disponíveis na plataforma de comunicação com os alunos, permitindo que realizassem os exercícios de forma autónoma em casa, quando não conseguiam manter-se conectados no online, devendo fazer um registo de vídeo para enviar à professora cooperante.

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

- Procedeu-se muitas vezes à realização dos exercícios em grupos permitindo às professoras ver bem os alunos e por outro lado os alunos observarem-se uns aos outros.

- Deu-se mais tempo para que os alunos trabalhassem de forma autónoma os exercícios antes da execução com a música e em grupo.

- As professoras trabalharam em docência partilhada, organizando-se de forma que uma executasse o exercício com os alunos, enquanto a outra observava e, assim, pudesse dar *feedback* mais concreto e compreender quais estavam a ser as dificuldades na transmissão do conhecimento.

Ao longo destas sessões, verificou-se que alguns alunos neste formato se responsabilizaram mais pelo seu processo de aprendizagem, estando mais despertos e autónomos, uma vez que neste tipo de aulas é muito difícil copiar os colegas, sendo realmente necessário conhecer o exercício e dominar a sua estrutura. Um reduzido número foi desmotivando, acabando por estar pouco presente nestas aulas. Foi notória, no regresso ao estúdio, a diferença entre quem conseguiu manter o rigor e a motivação e quem esteve mais ausente e menos empenhado.

Ao nível do desenvolvimento da musicalidade e ritmo, foi difícil averiguar o que realmente os alunos estavam a compreender e executar. Contudo, manteve-se o foco no desenvolvimento dessas capacidades, não esquecendo o estímulo dos alinhamentos corretos, das diferentes coordenações e todo o rigor técnico e artístico que esta técnica de dança exige.

Em resumo, as aulas online foram uma solução possível e gratificante, face ao contexto que se estava a viver. A possibilidade de lecionar estas sessões em regime de docência partilhada foi muito importante para a transmissão dos conhecimentos e melhor acompanhamento dos alunos. Ainda que as aulas online sejam uma solução possível, sem dúvida que o trabalho em estúdio e presencial potencia um ambiente de aprendizagem mais rico e motivador para alunos e professores.

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

3.5. Análise do questionário 2

Este questionário foi aplicado aos alunos na última sessão prática deste estudo com o intuito de refletir sobre todo o trabalho desenvolvido ao longo das várias sessões com foco na melhoria do sentido de ritmo e musicalidade, com recurso a danças tradicionais portuguesas.

De seguida apresentamos os gráficos com os resultados obtidos.

1. Consideras que os exercícios preparatórios para desenvolver a pulsação (Caminhada na pulsação com diferentes velocidades e Perceção da pulsação em grupo) foram fundamentais para uma melhor compreensão do trabalho desenvolvido com as danças tradicionais portuguesas?

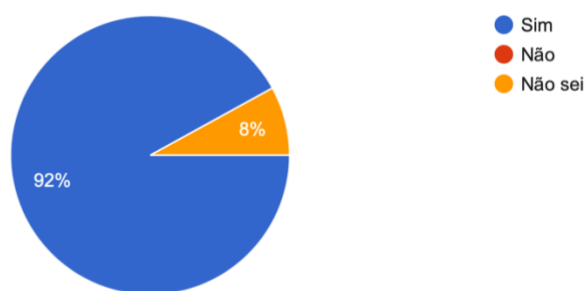


Figura 17 - Gráfico 1 - Questionário 2

2. Qual dos exercícios preparatórios foi para ti mais rico e divertido?

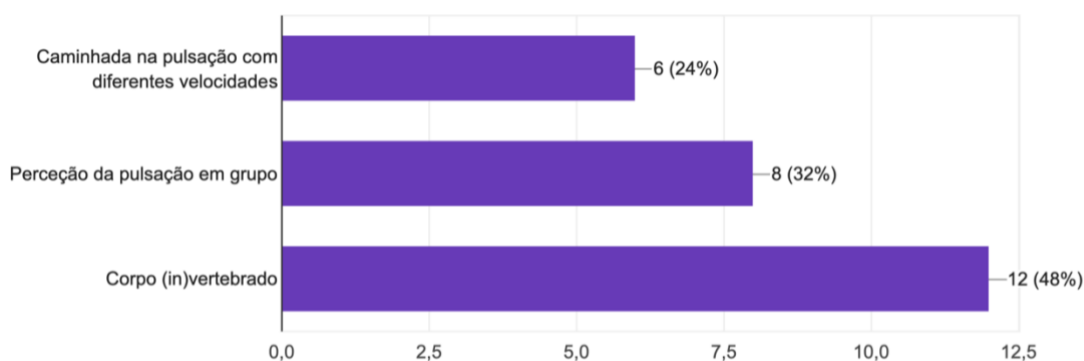


Figura 18 - Gráfico 2 - Questionário 2

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

3. As músicas e danças tradicionais que aprendeste despertam o teu corpo?

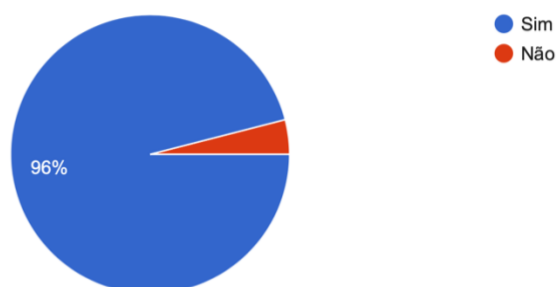


Figura 19 - Gráfico 3 - Questionário 2

4. Que partes do corpo se mexem quando ouve estas músicas?

Esta era uma pergunta de resposta aberta e numa síntese das respostas dos alunos observa-se o seguinte: a maioria dos alunos respondeu que estas músicas estimulam os movimentos dos membros – braços, pernas e pés. Alguns alunos referiram que estas músicas ativam todas as partes do corpo. Alguns exemplos das respostas dadas pelos alunos: ‘vontade de mexer o corpo todo’, ‘Quando ouço o Corridinho me dá vontade de mexer as pernas e no Toma lá dá cá me dá vontade de mexer as ancas e os braços’, ‘Para mim dá vontade de abanar o corpo e balançar’, ‘Com estas músicas mexo as partes todas do corpo: cabeça, membros, ombros, braços, mãos, pés, bacia, pernas’ e ‘Os pés e a boca no Toma lá dá cá, e no Corridinho a boca, as pernas e as mãos’.

5. Gostaste de aprender estas danças?

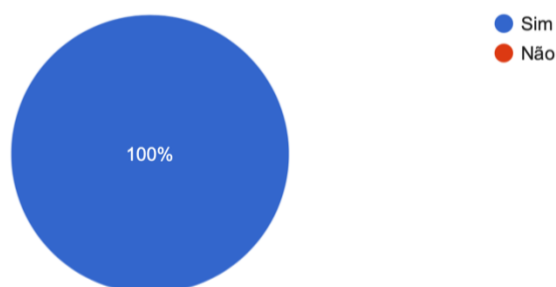


Figura 20 - Gráfico 4 - Questionário 2

6. Porquê?

Esta pergunta era também de resposta aberta e de sua análise depreende-se que todos os alunos gostaram de aprender estas danças, partilhando afirmações como: 'Porque me fizeram acreditar mais em mim, nas velocidades e no tempo'; 'Porque são músicas que fazem com que o corpo tenha vontade de mexer e a pulsação é mais rápida então é muito divertido.'; 'Porque estas danças são alegres e cativantes.'; 'Além de que nos fizeram conhecer melhor sobre as músicas portuguesas, foram divertidas e melhorei a minha técnica e musicalidade'; 'Porque eram bem divertidas e acho que era algo bem diferente, logo, motivou-me para fazer mais e melhor.' e 'Eu gostei de aprender porque faz parte da nossa cultura e consegui cumprir melhor a pulsação dos exercícios.'

7. De que forma a aprendizagem das danças tradicionais contribui para melhorar o teu desempenho na aula de dança contemporânea?

Esta pergunta era de respostas abertas e num resumo das respostas dos alunos constata-se que: a maioria dos alunos considerou que a forma como estas danças foram ensinadas e exploradas contribuiu para melhorar o seu desempenho nas aulas de dança contemporânea; muitos alunos afirmaram melhorias ao nível das competências de ritmo e musicalidade (pulsação, ritmo, musicalidade, tempos, perceber melhor a música); alguns afirmaram que tiveram melhorias ao nível da coordenação, capacidade de memorização, rigor na execução; alguns afirmaram que contribuiu para desenvolver outras formas de dançar; alguns sentiram diferenças positivas ao nível do empenho, motivação e concentração; poucos referiram que sentiram que estas danças facilitaram um maior relaxamento do corpo e uma resposta mais veloz às propostas da aula e houve um aluno que não sentiu melhorias com esta aprendizagem.

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

8. Consideras que a experiência coreográfica destas danças foi um bom estímulo durante este período que estamos a viver?

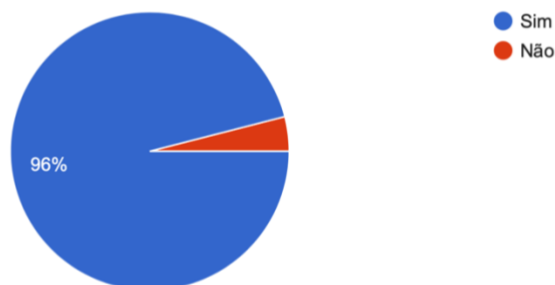


Figura 21 - Gráfico 5 - Questionário 2

9. A construção dos exercícios de dança contemporânea utilizando as músicas “corridinho” e “toma lá dá cá” foi para ti um contributo importante para explorar e melhor compreender os conceitos desenvolvidos durante estas aulas?

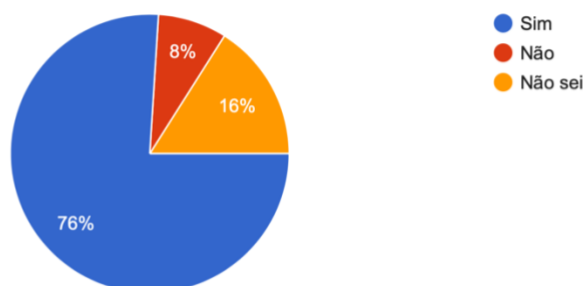


Figura 22 - Gráfico 6 - Questionário 2

10. Com que música gostaste mais de criar o exercício?

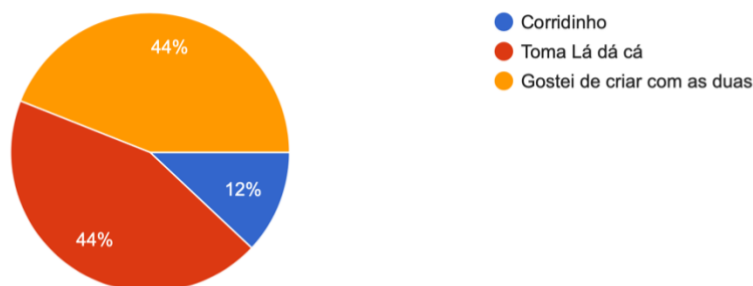


Figura 23 - Gráfico 7 - Questionário 2

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

11. Sentiste motivado durante a criação dos exercícios em grupo para estas músicas?

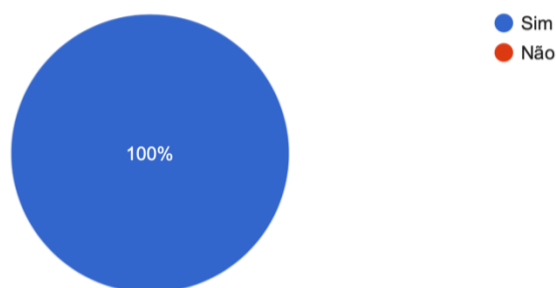


Figura 24 - Gráfico 8 - Questionário 2

12. Ao nível da tua relação com a música, sentes-te mais consciente da sua importância e conexão com o movimento?

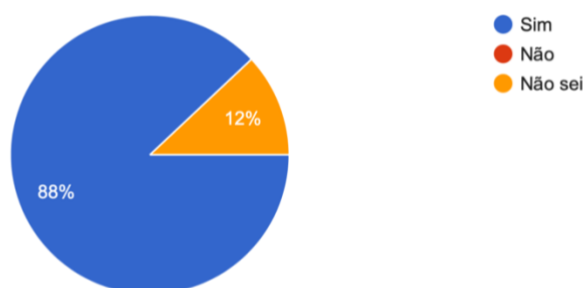


Figura 25 - Gráfico 9 - Questionário 2

Daqui se conclui que o objetivo geral do estudo foi atingido com sucesso, constatando-se que através da aprendizagem e exploração das músicas e danças tradicionais escolhidas foi potenciado o desenvolvimento das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea.

A introdução dos exercícios preparatórios para desenvolver a pulsação (Caminhada na pulsação com diferentes velocidades e Pulsar em grupo) foram fundamentais para uma melhor compreensão do trabalho desenvolvido com as danças tradicionais portuguesas. Como já se tinha referido no período de lecionação acompanhada.

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

No que diz respeito aos objetivos específicos, através da análise deste questionário é possível averiguar que os alunos conseguiram transferir e aplicar as aprendizagens desenvolvidas durante este estudo. De apontar que na sua maioria os alunos sentiram melhorias em diferentes aspetos do seu desempenho na aula de Técnica de Dança Contemporânea.

A partir dos gráficos observa-se que na generalidade os alunos sentiram-se motivados e gostaram da experiência de aprender, explorar e criar. O que nos leva a crer que a inclusão de momentos de criação orientada de exercícios e/ou pequenas coreografias na Técnica de Dança Contemporânea nestas idades pode ser uma metodologia importante para um aprofundamento das aprendizagens, um estímulo à autonomia, cooperação e responsabilização pelo próprio processo de aprendizagem.

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

Reflexão Final

A construção e desenvolvimento deste trabalho foi uma experiência única e muito enriquecedora. Fui surpreendida pela positiva, pelo empenho e dedicação dos alunos e da professora cooperante no desenvolvimento da proposta, mas acima de tudo pelas respostas criativas, bem estruturadas e coerentes que os alunos geraram na fase final do estágio. Espero ter inspirado estes alunos, pois sem dúvida que eles me inspiraram e contribuíram para o meu crescimento enquanto docente e pessoa.

A multiplicidade de práticas contemporâneas e a falta de currículos orientados para o 2º ciclo de ensino especializado que levaram à motivação deste trabalho continuarão a ser uma questão no futuro das escolas de ensino especializado e respetivos professores. Mas também, como referido no primeiro capítulo, uma oportunidade para o surgimento de diferentes possibilidades de ensino-aprendizagem da dança contemporânea.

Em resumo, durante as várias fases do estágio foram cumpridos os objetivos traçados, permitindo que este estudo chegasse a 'bom porto'. Foi necessário adaptar as estratégias pedagógicas durante as várias fases, em função das necessidades e respostas dos alunos e do contexto atual de pandemia em que vivemos.

As aprendizagens relativas às competências de ritmo e musicalidade realizadas foram construtivas e valiosas. Ainda que os alunos necessitassem de praticar mais para consolidar e desenvolver os conhecimentos trabalhados. Face ao período de observação, verificou-se que no final do estágio todos os alunos apresentaram melhorias significativas ao nível dos conteúdos em estudo e, também, ao nível da precisão do movimento e da autonomia.

Confirmou-se que as danças tradicionais são uma didática/ferramenta útil e promissora para estimular e desenvolver as competências de ritmo e musicalidade, assim como, outras competências na aula de Técnica de Dança Contemporânea. Não desvirtuando as danças tradicionais, nem a aula de Técnica de Dança Contemporânea.

A incorporação das danças tradicionais portuguesas no leque de ferramentas desta técnica de dança no 2º ciclo promove um ambiente de aprendizagem mais rico e diversificado, alimenta a cultura nos dias de hoje e estabelece contacto com as raízes culturais e populares portuguesas.

O método *Eurythmics*, apesar de ter sido criado há cem anos atrás, continua a ser um método válido e uma referência na abordagem e construção de um corpo musical. Os princípios pedagógicos, ainda que tenham sido desenvolvidos no âmbito do ensino

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

da música, como observado durante a aplicação deste estágio são importantes e válidos para a transmissão de outros saberes.

Este estudo possibilitou o diálogo entre passado e futuro, que Magalhães propõe como uma das características da Técnica de Dança Contemporânea. Ao abordar as danças tradicionais portuguesas e o método *Eurythmics*, remete-nos para um conhecimento do passado que foi explorado no presente com vista ao futuro.

Destaco, ainda, as aprendizagens desenvolvidas com as aulas online a vários níveis: técnico-informáticos, pedagógicos, sociais e criativos. Como já referido no capítulo IV, ainda que as aulas online sejam possíveis e permitam de facto continuar a manter uma rotina de treino e desenvolver algumas das competências da dança, estas não substituem o trabalho presencial em estúdio, palco entre outros.

Em relação a limitações, acredito que este tipo de trabalho necessita de mais tempo para que possa haver uma sedimentação mais profunda dos conhecimentos e gerar propostas mais complexas e desafiantes para os alunos.

Espero que no futuro haja mais investigação sobre as práticas e ferramentas a utilizar no ensino de dança contemporânea no 2º ciclo de ensino artístico especializado. Seria bastante interessante e produtivo organizar fóruns e encontros para a partilha destes mesmos estudos, promovendo o aumento do conhecimento sobre a técnica e gerando mais opções de abordagem pedagógica tão necessárias nos dias de hoje, como foi possível comprovar com a pandemia.

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

Referências Bibliográficas

- Anderson, J. 2010. *World of Dance: Modern Dance*. Chelsea House
- Aneqep. (2020). *Cursos artísticos especializados*. Consultado em agosto 3, 2020, https://aneqep.gov.pt/np4/Cursos_Art%C3%ADsticos_Especializados.html
- Bachmann, M. (1991). *Dalcroze today – an education through and into music*. Oxford University Press
- Bartenieff, I. & Lewis, D. (2002). *Body movement: coping with the environment*. Routledge
- Bertazzo, I. (2004). *Espaço e Corpo – Guia de reeducação do Movimento*. SESC
- Bloom, L. A., & Chaplin, L. T. (1982). *The intimate act of choreographie*. Dance Books.
- Bradley, K. (2009). *Rudolf Laban*. Routledge
- Cardoso, A. (2014). *Inovar com a investigação-ação: desafios para a formação de professores*. Imprensa da Universidade de Coimbra.
<https://books.google.pt/books?id=7XSMCwAAQBAJ&lpg=PP1&dq=Inovar%20c>.
- Cavalli, H. (2001). *Dance and music: A guide to dance accompaniment for musicians and dance teachers*. University Press of Florida.
- Clayton, M., Sager, R. & Will, U. (2004). In time with the music: The concept of entrainment and its significance for ethnomusicology. *ESEM CounterPoint, Vol.1*, 1-2.
- Comeau, G. (1995). *Comparing Dalcroze, Orff and Kodály – choosing your approach to teaching music*. CFORP
- Côté-Laurence, P. (2000): The Role of Rhythm in Ballet Training. *Research in Dance Education, 1:2*, 173-191. <https://doi.org/10.1080/713694263>
- Coutinho, C., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. & Vieira, S. (2009). Investigação-acção: Metodologia preferencial nas práticas educativas. *Psicologia Educação e Cultura, Vol. XIII, nº2*, 455-479.
- Coutinho, C. (2014). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas* (2ª ed.). Almedina. <https://books.google.pt/books?id=uFmaAwAAQBAJ&lpg=PP1>
- Diehl, I. & Lampert, F. (2010). Introduction. In I. Diehl & F. Lampert (Eds.), *Dance Techniques 2010 – Tanzplan Germany* (pp.10 – 17). Henschel.
- Escola Superior de Dança. (2012). *Regulamento de estágio do curso de Mestrado em Ensino de Dança*. Lisboa: Escola Superior de Dança.
- Etani, T., Marui, A., Kawase, S. & Keller P. (2018). Optimal Tempo for Groove: Its Relation to Directions of Body Movement and Japanese nori. *Front. Psychol. 9:462,1-13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00462>

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

- Fernandes, J. (2018). *O ensino-aprendizagem das técnicas de dança contemporânea no ensino artístico português: uma proposta de intervenção para a atualidade* [Tese de Doutoramento, Universidade de Lisboa]. Repositório Institucional da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/16719>
- Fernandes, J. & Garcia, V. (2015). A híbrida relação entre as técnicas de dança contemporânea e a formação artística profissional. *Revista Portuguesa de Educação Artística*, 5, 45-60. <http://hdl.handle.net/10400.21/6264>
- Fontana, I., & Sébire, A. (2017). *Danse Traditionnelle a L'Ecole*. Consultado em junho 10, 2020 do website Académie de Paris em https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p1_396727/danse-traditionnelle-rondes-et-jeux-danses.
- Gabrielsson, A. (1993). The complexities of rhythm. In T. Tighe & W. Dowling (Eds.), *Psychology and music – The understanding of melody and rhythm* (pp.93-120). Psychology Press
- Gilbert, A. (2015). *Creative Dance for all ages – a conceptual approach* (2a ed.). Human Kinetics. (Obra original publicada em 1992).
- Ginasiano. (2018). *Projeto educativo ginásio escola de dança*. Consultado em junho 12, 2020, do website do Ginásio: <http://www.ginasiano.pt/documentos-estruturantes/>
- Giguere, M. (2014). *Begining of modern dance – interactive dance series*. Human Kinetics
- Guedes, C. (2007, Agosto 27-31). *Translating dance movement into musical rhythm in real time: new possibilities for computer-mediated collaboration in interactive dance performance*. [paper presentation]. 33rd International Computer Music Conference, Copenhagen. <http://hdl.handle.net/2027/spo.bbp2372.2007.204>
- Infopédia Dicionários Porto Editora. (2003-2020). *Groove*. Consultado em junho 14, 2020, em <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/groove>
- Kassing, G. & Jay, D. (2003). *Dance teaching and curriculum design*. Human Kinetics.
- Laban, R. & Ullman, L. (1978). *Domínio do movimento*. Summus editorial. <https://books.google.pt/books?id=CrTUihSxx5IC>
- Large, E. (2000). On synchronizing movements to music. *Human Movement Science*, vol 19, 527-566
- Legg, J. (2011). *Introduction to Modern Dance Techniques*. Princeton Book Company, Publishers
- Lewis, D. (1999). *The Illustrated Dance Technique of José Limón*. Princeton Book Company

A dança tradicional portuguesa como ferramenta facilitadora das competências de ritmo e musicalidade na aula de Técnica de Dança Contemporânea no 2º ano do ensino artístico especializado, no Ginásio Escola de Dança

- Loupe, L. (2012). *Poética da dança contemporânea*. Orfeu Negro
- Martínez, M. (2019). *A dança como contexto para a aprendizagem da matemática*. [Tese de Doutoramento, Universidade de Évora]. Repositório Institucional da Universidade de Évora. <http://hdl.handle.net/10174/24847>
- Moura, M. (2011). Danças com tradição em contexto educativo: espaço de diálogos interculturais. In E. Monteiro & M. Alves (Eds.), *Livro de atas do SIDD 2011, seminário internacional descobrir a dança/descobrimo através da dança* (pp. 417-437). Cruz-Quebrada: Edições FMH
- Neves, I. (2015). *A formação em música dos atuais e futuros professores de dança*. [Tese de Doutoramento, Universidade de Lisboa]. Repositório Institucional da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/19950>
- Nunes, S, & Amorim, V. (2011). A dança popular portuguesa tradicional – objeto de formação e divulgação da cultura portuguesa. In E. Monteiro & M. Alves (Eds.), *Livro de atas do SIDD 2011, seminário internacional descobrir a dança/descobrimo através da dança* (pp. 417- 437). Cruz-Quebrada: Edições FMH
- Robinson, J. (1981). *Éléments du langage chorégraphique*. Editions Vigot
- Rodrigues, M. (2007). *O ensino-aprendizagem em dança na construção das noções de espaço e de tempo*. [Tese de Mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul]. Repositório digital da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. <http://hdl.handle.net/10183/12858>
- Sousa, M. & Baptista, C. (2011). *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios – segundo bolonha*. Pactor
- The Ethan Hein Blog. (2014). *What is Groove?*. Consultado em junho 14, 2020, em <http://www.ethanhein.com/wp/2014/what-is-groove/>.
- Witten, M. (2010). Alan Danielson Humphrey / Limón Tradition. In I. Diehl & F. Lampert (Eds.), *Dance Techniques 2010 – Tanzplan Germany* (pp.29 – 57). Henschel
- Wosien, B. (2000). *Dança – um caminho para a totalidade*. TRIOM – Centro de Estudos Marina e Martin Harvey Editorial e Comercial Ltda.
- Zallman, A. (1971). Music and dance. In M. J. Turner (Eds.). *New dance: approaches to nonliteral choreography* (pp. 71-89). University of Pittsburg

Apêndices

Apêndice A

Estrutura base das aulas de técnica de dança contemporânea

Fase da aula	Duração	Exercício	Competências
Aquecimento	5 min	<p>1.Caminhada com diferentes velocidades (para a frente e para trás por toda a sala)</p> <p>2.Sequência de ativação das articulações</p>	<p>- Noção de pulsação, reação à variação da velocidade da música, tatilidade do pé, verticalidade do eixo, consciência de ocupação do espaço e da relação com os outros</p> <p>- Coordenação e isolamento de partes do corpo</p>
Chão	30 min	<p>1.Estrela e semente</p> <p>3.<i>Leg Swings</i></p> <p>3.Enrolamento de coluna</p> <p>4.Mergulhos e barquinho</p> <p>5. Exercício de coordenação de braços</p> <p>6. Sequência de posturas <i>Yoga</i></p> <p>7. Transição para a vertical</p>	<p>- Expansão e recolhimento do corpo em bloco; contacto do corpo com o chão (propriocepção).</p> <p>- Movimento pendular das pernas, contacto do pé e tronco com o chão.</p> <p>- Mobilidade da coluna vertebral – enrolar e desenrolar em diferentes posições; verticalidade do eixo.</p> <p>- Mobilidade da coluna vertebral, transferências de peso, contacto do corpo com o chão (propriocepção)</p> <p>- Coordenação de braços e movimento direto.</p> <p>- Alongamento e alinhamento de costas e pernas.</p> <p>- Exploração de diferentes níveis e apoios, transferências de peso e saída e entrada no chão.</p>
Centro	20 min	<p>1.Exercício de pés</p>	<p>- Mobilidade articular e tatilidade do pé <i>en dedans</i> e <i>en dehors</i></p>

		<p>2.Exercício de <i>plié</i></p> <p>3.Enrolamento de coluna</p> <p>4. Corpo (in)vertebrado</p> <p>5. <i>Brushes</i></p> <p>6. Deslocações</p> <p>7. Saltos</p>	<p>- <i>Demi plié</i> e <i>rise en dehors</i> e <i>en dedans</i>, verticalidade do eixo, coordenação de braços e pernas</p> <p>- Mobilidade da coluna vertebral – enrolar e desenrolar em diferentes posições; verticalidade do eixo e equilíbrio dinâmico.</p> <p>- Ritmo, fraseamento e duração; movimento contínuo e movimento stacatto, coordenação, divisão binária e ternária</p> <p>- Mobilidade articular e tatilidade do pé <i>en dedans</i> e <i>en dehors</i>, fortalecimento de pernas, exploração de diferentes dinâmicas e equilíbrio.</p> <p>- Exploração de diferentes formas de locomover e de diferentes apoios.</p> <p>- Capacidade de salto com diferentes posições de pés, mudança de direção e deslocamento no espaço</p>
Combinações de movimento	15 min	<p>1. Corridinho</p> <p>2. Toma lá dá cá</p>	<p>- Ritmo (identificação da divisão binária), fraseamento e duração; coordenação</p> <p>- Ritmo (identificação da divisão ternária), fraseamento e duração; coordenação</p>
Relaxamento	5 min	1.Relaxamento	<p>- Tomada de consciência sobre o trabalho feito ao longo da aula, relaxamento de corpo e mente;</p>

Apêndice B

Corridinho

Corridinho		
2/4		Posição inicial:
A	1 – 3	3 galopes laterais
	e 4	<i>Step hop</i>
	5 – 8	Dois passos de <i>polka</i>
	1 – 8	Repete tudo para o outro lado
B	1 – 8	Rodar sobre si próprio, com pequenos <i>pivots</i>
	1 – 8	Sequência percutida com os pés – sapateado

Apêndice C

Toma lá dá cá

Toma lá dá cá		
6/8		Posição inicial: Roda simples de pares, virados frente a frente com os braços no ar (numa espécie de 'V' com os cotovelos ligeiramente fletidos)
A	1 - 8	Valsear no sentido horário virado para o contra par
	1 - 7	Valsear no sentido anti-horário virado para o par
B	1 - 4	Maria faz dois valseados para fora da roda, seguidos de dois valseados para o centro. Manel faz o oposto
	5 - 8	Fazem uma volta em conjunto
	1 - 8	Repete
	1	1 valseado no lugar

Apêndice D

Tabelas de Observação - Turma 1

Aula 1

Grelha de observação global da turma

	Nenhum	Poucos	Alguns	Muitos	Todos	Não observado
Os alunos executam os movimentos respeitando a pulsação musical.			X			
Os alunos executam os movimentos na pulsação da música sem auxílio do professor.			X			
Os alunos têm percepção da estrutura musical.			X			
Os alunos compreendem o início, meio e fim de uma frase musical.			X			
Os alunos exploram diferentes movimentos de acordo com o <i>groove</i> da música.			X			
Os alunos aplicam as dinâmicas da música na forma como executam os movimentos.			X			
Os alunos sabem distinguir divisão binária de ternária.						X
Os alunos conseguem subdividir o tempo forte.			X			
Os alunos exploram diferentes variações rítmicas nas suas improvisações.			X			

Grelha individual

Legenda:

- 1 – Executa os movimentos respeitando a pulsação
- 2 – Executa os movimentos na pulsação da música sem auxílio do professor
- 3 – Tem percepção da estrutura musical
- 4 – Compreende o início, meio e fim de uma frase musical
- 5 – Respeita a duração do movimento na estrutura musical
- 6 – Aplica as dinâmicas da música na forma como executa os movimentos
- 7 – Distingue divisão binária e ternária
- 8 – Consegue subdividir o tempo forte
- 9 – Improvisa de acordo com o *groove* da música
- 10 – Explora diferentes possibilidades rítmicas

* x alunx faltou à aula

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	6	6	6	5	5	5	N.O	6	6	5
B	9	9	9	9	9	9	N.O	8	7	7
C	6	6	7	6	6	7	N.O	7	7	7
D	6	6	6	6	6	6	N.O	6	6	6
E	6	5	5	5	4	4	N.O	5	5	5
F	8	8	8	8	8	8	N.O	8	8	7
G	8	8	9	8	8	9	N.O	8	8	7
H	8	8	8	8	8	8	N.O	8	8	7
I	9	9	9	9	9	9	N.O	8	7	7
J	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
K	7	7	7	7	6	6	N.O	6	5	5
L	8	7	7	7	7	8	N.O	7	6	6
M	7	7	7	7	6	7	N.O	7	7	6
N	6	6	6	6	6	6	N.O	7	7	6

Aula 2

Grelha de observação global da turma

	Nenhum	Poucos	Alguns	Muitos	Todos	Não observado
Os alunos executam os movimentos respeitando a pulsação musical.			X			
Os alunos executam os movimentos na pulsação da música sem auxílio do professor.			X			
Os alunos têm percepção da estrutura musical.			X			
Os alunos compreendem o início, meio e fim de uma frase musical.			X			
Os alunos exploram diferentes movimentos de acordo com o <i>groove</i> da música.			X			
Os alunos aplicam as dinâmicas da música na forma como executam os movimentos.			X			
Os alunos sabem distinguir divisão binária e ternária.						X
Os alunos conseguem subdividir o tempo forte.						X
Os alunos exploram diferentes variações rítmicas nas suas improvisações.			X			

Grelha individual

Legenda:

- 1 – Executa os movimentos respeitando a pulsação
- 2 – Executa os movimentos na pulsação da música sem auxílio do professor
- 3 – Tem percepção da estrutura musical
- 4 – Compreende o início, meio e fim de uma frase musical
- 5 – Respeita a duração do movimento na estrutura musical
- 6 – Aplica as dinâmicas da música na forma como executa os movimentos
- 7 – Distingue divisão binária e ternária
- 8 – Consegue subdividir o tempo forte
- 9 – Improvisa de acordo com o *groove* da música
- 10 – Explora diferentes possibilidades rítmicas

* x alunx faltou à aula

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	6	6	5	5	6	5	NO	NO	6	5
B	9	9	9	9	9	9	NO	NO	7	7
C	8	7	7	7	7	7	NO	NO	8	6
D	6	6	6	6	6	6	NO	NO	6	6
E	6	6	6	6	6	6	NO	NO	6	6
F	8	8	8	8	8	8	NO	NO	7	7
G	9	9	9	9	9	9	NO	NO	8	8
H	9	9	9	9	9	9	NO	NO	8	8
I	9	9	9	9	9	9	NO	NO	8	7
J	6	6	6	5	5	5	NO	NO	6	6
K	7	7	6	6	6	5	NO	NO	6	6
L	7	7	7	7	7	7	NO	NO	6	6
M	6	6	6	6	6	6	NO	NO	6	6
N	7	7	7	7	6	6	NO	NO	6	6

Aula 3

Grelha de observação global da turma

	Nenhum	Poucos	Alguns	Muitos	Todos	Não observado
Os alunos executam os movimentos respeitando a pulsação musical.				X		
Os alunos executam os movimentos na pulsação da música sem auxílio do professor.			X			
Os alunos têm percepção da estrutura musical.			X			
Os alunos compreendem o início, meio e fim de uma frase musical.			X			
Os alunos exploram diferentes movimentos de acordo com o <i>groove</i> da música.			X			
Os alunos aplicam as dinâmicas da música na forma como executam os movimentos.			X			
Os alunos sabem distinguir divisão binária e ternária.						X
Os alunos conseguem subdividir o tempo forte.			X			
Os alunos exploram diferentes variações rítmicas nas suas improvisações.			X			

Grelha individual

Legenda:

- 1 – Executa os movimentos respeitando a pulsação
- 2 – Executa os movimentos na pulsação da música sem auxílio do professor
- 3 – Tem percepção da estrutura musical
- 4 – Compreende o início, meio e fim de uma frase musical
- 5 – Respeita a duração do movimento na estrutura musical
- 6 – Aplica as dinâmicas da música na forma como executa os movimentos
- 7 – Distingue divisão binária e ternária
- 8 – Consegue subdividir o tempo forte
- 9 – Improvisa de acordo com o *groove* da música
- 10 – Explora diferentes possibilidades rítmicas

* x alunx faltou à aula

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	6	6	5	5	5	5	NO	5	5	5
B	8	8	8	8	8	7	NO	8	7	7
C	8	7	7	7	7	7	NO	7	7	7
D	7	7	7	7	7	7	NO	7	6	6
E	6	6	5	5	5	5	NO	6	5	5
F	8	8	8	8	8	8	NO	7	7	6
G	9	9	9	8	8	8	NO	8	8	8
H	9	9	9	8	8	8	NO	8	8	8
I	9	9	9	8	8	8	NO	8	8	7
J	6	6	6	6	6	6	NO	6	6	6
K	6	6	6	6	6	6	NO	6	6	6
L	8	7	8	8	7	7	NO	7	7	6
M	8	8	8	8	8	7	NO	8	7	7

Tabelas de Observação - Turma 2

Aula 1

Grelha de observação global da turma

	Nenhum	Poucos	Alguns	Muitos	Todos	Não observado
Os alunos executam os movimentos respeitando a pulsação musical.			X			
Os alunos executam os movimentos na pulsação da música sem auxílio do professor.			X			
Os alunos têm percepção da estrutura musical.			X			
Os alunos compreendem o início, meio e fim de uma frase musical.			X			
Os alunos exploram diferentes movimentos de acordo com o <i>groove</i> da música.			X			
Os alunos aplicam as dinâmicas da música na forma como executam os movimentos.			X			
Os alunos sabem distinguir divisão binária e ternária.						X
Os alunos conseguem subdividir o tempo forte.			X			
Os alunos exploram diferentes variações rítmicas nas suas improvisações.		X				

Grelha individual

Legenda:

- 1 – Executa os movimentos respeitando a pulsação
- 2 – Executa os movimentos na pulsação da música sem auxílio do professor
- 3 – Tem percepção da estrutura musical
- 4 – Compreende o início, meio e fim de uma frase musical
- 5 – Respeita a duração do movimento na estrutura musical
- 6 – Aplica as dinâmicas da música na forma como executa os movimentos
- 7 – Distingue divisão binária e ternária
- 8 – Consegue subdividir o tempo forte
- 9 – Improvisa de acordo com o *groove* da música
- 10 – Explora diferentes possibilidades rítmicas

* x alunx faltou à aula

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	7	6	7	7	7	7	NO	7	6	6
B	6	6	6	6	6	6	NO	7	6	6
C	5	5	6	5	6	5	NO	7	6	5
D	8	6	7	7	7	7	NO	7	6	5
E	6	6	6	6	6	6	NO	7	7	6
F	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
G	8	8	7	7	7	7	NO	7	6	6
H	8	7	7	7	7	7	NO	7	7	6
I	7	7	7	7	7	7	NO	7	6	6
J	7	7	7	7	7	7	NO	7	6	6
K	7	7	7	7	7	7	NO	7	6	7
L	9	9	9	9	9	9	NO	7	6	6
M	7	7	7	7	7	7	NO	7	7	7
N	7	7	7	7	7	7	NO	7	6	5

Aula 2

Grelha de observação global da turma

	Nenhum	Poucos	Alguns	Muitos	Todos	Não observado
Os alunos executam os movimentos respeitando a pulsação musical.			X			
Os alunos executam os movimentos na pulsação da música sem auxílio do professor.			X			
Os alunos têm percepção da estrutura musical.			X			
Os alunos compreendem o início, meio e fim de uma frase musical.			X			
Os alunos exploram diferentes movimentos de acordo com o <i>groove</i> da música.			X			
Os alunos aplicam as dinâmicas da música na forma como executam os movimentos.			X			
Os alunos sabem distinguir divisão binária e ternária.						X
Os alunos conseguem subdividir o tempo forte.						X
Os alunos exploram diferentes variações rítmicas nas suas improvisações.			X			

Grelha individual

Legenda:

- 1 – Executa os movimentos respeitando a pulsação
- 2 – Executa os movimentos na pulsação da música sem auxílio do professor
- 3 – Tem percepção da estrutura musical
- 4 – Compreende o início, meio e fim de uma frase musical
- 5 – Respeita a duração do movimento na estrutura musical
- 6 – Aplica as dinâmicas da música na forma como executa os movimentos
- 7 – Distingue divisão binária e ternária
- 8 – Consegue subdividir o tempo forte
- 9 – Improvisa de acordo com o *groove* da música
- 10 – Explora diferentes possibilidades rítmicas

* x alunx faltou à aula

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	6	6	6	6	6	5	NO	NO	5	5
B	6	6	6	6	6	6	NO	NO	6	6
C	6	6	6	6	6	6	NO	NO	5	5
D	7	7	7	7	7	7	NO	NO	6	7
E	7	7	6	6	6	6	NO	NO	7	7
F	8	8	7	7	7	8	NO	NO	7	7
G	8	8	9	8	8	8	NO	NO	7	7
H	8	8	8	8	8	8	NO	NO	7	7
I	7	7	8	8	8	7	NO	NO	6	7
J	8	7	7	7	7	7	NO	NO	7	7
K	8	8	7	7	7	7	NO	NO	6	6
L	8	8	9	8	8	8	NO	NO	6	6
M	8	8	9	8	8	8	NO	NO	6	7
N	8	7	7	7	7	7	NO	NO	6	6

Aula 3

Grelha de observação global da turma

	Nenhum	Poucos	Alguns	Muitos	Todos	Não observado
Os alunos executam os movimentos respeitando a pulsação musical.			X			
Os alunos executam os movimentos na pulsação da música sem auxílio do professor.			X			
Os alunos têm percepção da estrutura musical.			X			
Os alunos compreendem o início, meio e fim de uma frase musical.			X			
Os alunos exploram diferentes movimentos de acordo com o <i>groove</i> da música.			X			
Os alunos aplicam as dinâmicas da música na forma como executam os movimentos.			X			
Os alunos sabem distinguir divisão binária e ternária.						X
Os alunos conseguem subdividir o tempo forte.				X		
Os alunos exploram diferentes variações rítmicas nas suas improvisações.		X				

Grelha individual

Legenda:

- 1 – Executa os movimentos respeitando a pulsação
- 2 – Executa os movimentos na pulsação da música sem auxílio do professor
- 3 – Tem percepção da estrutura musical
- 4 – Compreende o início, meio e fim de uma frase musical
- 5 – Respeita a duração do movimento na estrutura musical
- 6 – Aplica as dinâmicas da música na forma como executa os movimentos
- 7 – Distingue divisão binária e ternária
- 8 – Consegue subdividir o tempo forte
- 9 – Improvisa de acordo com o *groove* da música
- 10 – Explora diferentes possibilidades rítmicas

* x alunx faltou à aula

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	6	6	6	6	7	6	NO	7	6	5
B	6	6	6	6	6	6	NO	6	6	6
C	6	6	6	6	6	6	NO	6	5	5
D	8	8	8	8	8	8	NO	8	6	6
E	7	6	6	6	7	7	NO	7	7	6
F	8	8	8	8	8	8	NO	8	7	6
G	8	8	8	8	8	8	NO	9	7	6
H	8	8	8	8	8	8	NO	8	7	6
I	7	7	7	6	6	6	NO	8	7	6
J	6	6	6	6	6	6	NO	7	7	6
K	6	6	6	6	6	6	NO	8	7	6
L	8	8	8	8	8	8	NO	8	6	6
M	8	8	8	8	8	8	NO	8	7	7
N	6	6	6	6	6	6	NO	7	6	6

Apêndice E

Tabela de frequência de passos de Técnica de Dança Contemporânea, no exercício criado partindo da música – Corridinho Zé Bandarrinha

Movimentos	Frequência
Enrolamento de coluna à frente em 8t na 6º posição	1
Enrolamento de coluna à frente em 4t na 6º posição	4
Enrolamento de coluna e <i>flat back</i>	2
Trabalho de pés: Meia ponta, volta à posição inicial	2
Trabalho de pés: meia ponta, ponta, meia ponta, pousa calcanhar, volta à posição inicial	4
Trabalho de pés: ponta, volta à posição inicial	3
Trabalho de pés: ponta com <i>plié</i> na perna de apoio, volta à posição inicial	3
<i>Prances</i> a tempo com $\frac{1}{4}$ de volta de 4 em 4	1
<i>Prances</i> a meio tempo com $\frac{1}{4}$ de volta de 4 em 4	1
<i>Prances</i> a meio tempo com $\frac{1}{4}$ de volta de 8 em 8	1
Saltos	4
<i>Pliés</i>	1
<i>Rises</i>	2
Coordenação de braços simples	3
Coordenação de braços complexa	1
Sem coordenação de braços	1
Improvisação temática	2
Outros passos	3

Apêndice F

Tabela de frequência de passos da Técnica de Dança Contemporânea, no exercício criado partindo da música - Corridinho do Nelito

Movimentos	Frequência
Enrolamento de coluna à frente em 8t	
Enrolamento de coluna à frente em 4t na	1
Enrolamento de coluna e <i>flat back</i>	
Trabalho de pés: Meia ponta, volta à posição inicial	
Trabalho de pés: meia ponta, ponta, meia ponta, pousa calcanhar, volta à posição inicial	2
Trabalho de pés: ponta, volta à posição inicial	
Trabalho de pés: ponta com <i>plié</i> na perna de apoio, volta à posição inicial	1
<i>Prances</i> a tempo com $\frac{1}{4}$ de volta de 4 em 4	2
<i>Prances</i> a meio tempo com $\frac{1}{4}$ de volta de 4 em 4	
<i>Prances</i> a meio tempo com $\frac{1}{4}$ de volta de 8 em 8	1
<i>Retiré</i>	2
Saltos	3
<i>Pliés</i>	1
<i>Rises</i>	1
<i>Swing</i> de tronco e braços	2
Coordenação de braços simples	3
Coordenação de braços complexa	2
Sem coordenação de braços	
Improvisação temática	
Outros passos	1

Apêndice G

Tabela de frequência de passos da Técnica de Dança Contemporânea nos exercícios de chão, partindo da música Toma lá dá cá.

Movimentos	EX 1	EX 2	EX 3	EX 4	F. Total
Movimento de articulação de pés	1	1			2
<i>Swings</i> de braços	1			1	2
<i>Swings</i> de braço e tronco à frente		1			1
<i>Swings</i> de braço e tronco laterais	1	1			2
<i>Swings</i> de pernas			1	1	2
Balanços com as costas no chão			1	1	2
Rolamento pelo ombro	1	1		1	3
Rebolar nos joelhos		1		1	2
Rebolar com o corpo todo no chão	1				1
Suspensão apoiando o peso do corpo nos braços	1	1		1	3
Enrolamento de coluna e <i>flat back</i> à frente	1	1			2
Enrolamento de coluna lateral			1		1
Barquinho	1		1		2
Movimentos de expansão recolhimento no nível baixo			1		1
Movimentos de expansão recolhimento no nível médio				1	1
Alongamentos de pernas e tronco				1	1
Coordenação de braços simples	1		1		2
Coordenação de braços complexa		1		1	2

Apêndice H

Tabela de frequência de passos da Técnica de Dança Contemporânea nos exercícios na vertical, partindo da música Toma lá dá cá.

Movimentos	EX 1	EX 2	EX 3	EX 4	F. Total
Movimento de articulação de pés	1				1
<i>Swings</i> de braços			1		1
<i>Swing</i> de braços com transferência de peso por 2ª posição		1			1
<i>Swing</i> de pernas	1	1	1	1	4
<i>Swing</i> de braços e tronco	1	1			2
<i>Swing</i> de braços e tronco com salto	1			1	2
<i>Prances</i>	1				1
<i>Plié</i>		1	1		2
Pequenos saltos – paralelo, segunda, <i>sissonne</i>		1	1		2
<i>Glissade</i>		1			1
<i>Pas de chat</i> paralelo		1	1		2
<i>assemblé</i>		1			1
<i>Retirés</i>			1	1	2
<i>Pas de cheval</i>			1		1
<i>Grand battement</i>				1	1
Outros movimentos				1	1
Improvisação				1	1
Coordenação de braços simples	1				1
Coordenação de braços complexa		1	1	1	3
Mudanças de direção	1	1	1	1	4