



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**Fomentando a empatia através da Expressão Criativa no
Ensino Artístico Especializado em Dança: um estudo com
os alunos do 1º ano no Conservatório Regional Silva
Marques**

Patrícia Ferreira de Carvalho Macedo

Orientadora: Professora Doutora Ana Silva Marques

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

setembro de 2023



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**Fomentando a empatia através da Expressão Criativa no
Ensino Artístico Especializado em Dança: um estudo com
os alunos do 1º ano no Conservatório Regional Silva
Marques**

Patrícia Ferreira de Carvalho Macedo

Orientadora: Professora Doutora Ana Silva Marques

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

setembro de 2023

Agradecimentos

À instituição que acolheu o meu projeto de estágio, Conservatório Regional Silva Marques, em especial à professora Cláudia Santos e à querida professora Bárbara Faustino, que tanto partilhou do seu saber comigo e pelo apoio constante prestado.

À turma do 1º ano, pelos constantes desafios que me apresentaram e pelo carinho que sempre demonstraram por mim.

À minha turma do Curso de Mestrado pela partilha de informação e apoio, em especial à Ana Tibúrcio e ao Luís Sousa.

À professora orientadora, Ana Silva Marques, que me ajudou a traçar um caminho.

À Direção do Conservatório Regional de Artes do Montijo (CRAM), pelo espaço e tempo que me deram para conseguir conciliar o trabalho e este Curso. Aos colegas Diogo Castro, pelas conversas e leituras sobre este tema e Pedro Martins, por perceber que às vezes não havia tempo para fazer mais. À equipa de professoras de dança do CRAM, em especial à Nádía Fernandes que muitas vezes ficou sobrecarregada e à Carla Correia, que para além de colega de trabalho fez esta caminhada de Curso comigo tendo sido um apoio enorme a todos os níveis.

À Joana Santos por ter dedicado o seu tempo a ler uma parte deste trabalho.

À D. Rosa pelo apoio incondicional à minha família nestes dois anos, sem ela teria sido mais difícil.

À minha querida prima Xana, incansável, que sempre se disponibilizou para me apoiar, esclarecendo dúvidas e fazendo a revisão bibliográfica deste relatório. Ajudou-me muitíssimo!

Aos meus pais pela força que sempre me deram para ir em frente.

Ao meu marido e ao meu filho, que compreenderam as minhas ausências e me deram o espaço e os abraços que eu necessitei.

Resumo

O presente relatório de estágio foi concretizado no âmbito da 11ª edição do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa, no ano letivo 2022/2023. O estágio foi realizado no Conservatório Regional Silva Marques no contexto da disciplina de Expressão Criativa, tendo como público-alvo os alunos do 1º ano do Curso do Ensino Artístico Especializado em Dança, composto por 20 alunos com idades compreendidas entre os 10 e os 11 anos.

Este trabalho surgiu do interesse em aprofundar mais os conhecimentos na área da Inteligência Emocional numa das habilidades que a compõem, a Empatia, sendo uma competência socioemocional de grande relevância e cada vez mais importante a ser explorada no contexto escolar. O objetivo principal do estudo foi o de fomentar a empatia nos alunos, nas aulas de Expressão Criativa, proporcionando atividades que desenvolvessem a compreensão emocional, cognitiva e comportamental, capacitando-os para se relacionarem com os outros de forma empática e solidária.

A preparação das aulas foi adaptada às necessidades da turma, garantindo o cumprimento dos conteúdos do programa da disciplina. Além disso, foram incluídos exercícios direcionados para o desenvolvimento de competências sociais, como o aprimoramento da comunicação, habilidades do aprender a fazer, do aprender a conviver e do aprender a ser. Estas atividades foram ao encontro da escuta ativa, da autonomia na resolução de problemas, da autoconfiança, do respeito pelo próximo e da empatia.

Para este estudo recorreu-se à metodologia de Investigação-ação, de carácter qualitativo, aplicando-se diferentes instrumentos de recolha de dados nas diversas fases do estágio (Observação Estruturada, Participação Acompanhada e Lecionação Autónoma).

Os resultados obtidos revelaram uma melhoria significativa nas relações interpessoais e intrapessoais dos alunos, criando relações positivas com respeito mútuo, autoconhecimento e empatia.

Palavras-chave: Expressão Criativa, Empatia, Escuta Ativa.

Abstract

This internship report was carried out within the scope of the 11th edition of the Master's Course in Dance Teaching at the Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa, in the academic year 2022/2023. The internship was carried out at the Silva Marques Regional Conservatory in the context of the Creative Expression discipline, with the target audience being students of the 1st year of the Specialized Artistic Education Course in Dance, composed of 20 students aged between 10 and 11 years.

This work arose from the interest in deepening knowledge in the area of Emotional Intelligence in one of the skills that compose it, Empathy, being a socio-emotional competence of great relevance and increasingly important to be explored in the school context. The main objective of the study was to foster empathy in students, in Creative Expression classes, providing activities that develop emotional, cognitive and behavioral understanding, enabling them to relate to others in an empathic and supportive way.

The preparation of classes was adapted to the needs of the class, ensuring compliance with the contents of the discipline's syllabus. In addition, exercises were included aimed at developing social skills, such as improving communication, learning to do, learning to live together and learning to be skills. These activities were in line with active listening, autonomy in problem solving, self-confidence, respect for others and empathy.

For this study, a qualitative action-research methodology was used, applying different data collection instruments in the various stages of the internship (Structured Observation, Accompanied Participation and Autonomous Teaching).

The results obtained revealed a significant improvement in the students' interpersonal and intrapersonal relationships, creating positive relationships with mutual respect, self-knowledge and empathy.

Keywords: Creative Expression, Empathy, Active Listening.

Índice Geral

Agradecimentos	2
Resumo	3
Abstract	4
Introdução	8
1. Enquadramento Geral	10
1.1. Caracterização da instituição	10
1.2. Plano de estudos	11
1.3. Recursos humanos, físicos e materiais	11
1.4. Caracterização da amostra	12
1.5. Objetivos do estágio	14
2. Enquadramento Teórico	16
2.1. A Expressão Criativa	16
2.2. O contexto atual das competências socioemocionais	17
2.2.1. Empatia	23
3. Enquadramento Metodológico	28
3.1. Técnicas e instrumentos utilizados no estágio	28
3.2. Calendarização das fases do estágio	30
4. Estágio	34
4.1. Fase de Observação Estruturada	34
4.1.1. Análise reflexiva sintética - Observação Estruturada	36
4.2. Fase de lecionação acompanhada	36
4.2.1. Análise reflexiva sintética – Lecionação Acompanhada	38
4.3. Fase de Lecionação Autónoma	42
4.3.1. Discussão dos resultados	44
4.4. Participação em outras atividades	74
Conclusão	75

Referências bibliográficas	78
Apêndices	I
Apêndice A – Questionário nº 1: Emoções	I
Apêndice B – Questionário nº 2: Expectativas sobre o Curso de Dança	II
Apêndice C – Questionário nº 3: Avaliação da Empatia	IV
Apêndice D – Registo da Fase da Observação Estruturada	VIII
Apêndice E – Registo de observações da Fase de Lecionação Acompanhada	XII
Apêndice F – Diário de Bordo da Fase da Lecionação Acompanhada e da Fase da Lecionação Autónoma	XIX
Apêndice G - Aulas da Fase de Lecionação Acompanhada	L
Apêndice H – Exemplo de Plano de Aula	LXXIII
Apêndice I – Planos de Aula nº 17 e 18	LXXIV
Apêndice J – Plano de Aula nº 31	LXXXVIII
Apêndice K – Plano de Aula nº 34	XCIV
Apêndice L – Gráficos das respostas ao Questionário nº 1	CI
Apêndice M – Gráficos das respostas ao Questionário nº 2	CII
Apêndice N – Gráficos das respostas ao Questionário nº 3	CVII
Anexos	I
Anexo A – Matriz Curricular do CRSM	I
Anexo B – Programa disciplina de Expressão Criativa	II

Índice de Figuras

Figura 1.....	28
Figura 2.....	43
Figura 3.....	45
Figura 4.....	45
Figura 5.....	52
Figura 6.....	52
Figura 7.....	56
Figura 8.....	57
Figura 9.....	58
Figura 10.....	62
Figura 11.....	67
Figura 12.....	68
Figura 13.....	69
Figura 14.....	69
Figura 15.....	70
Figura 16.....	71
Figura 17.....	72
Figura 18.....	72
Figura 19.....	73

Índice de Quadros

Quadro 1.....	39
Quadro 2.....	40
Quadro 3.....	41
Quadro 4.....	57

Índice de Tabelas

Tabela 1.....	11
Tabela 2.....	30
Tabela 3.....	31
Tabela 4.....	32
Tabela 5.....	33
Tabela 6.....	37
Tabela 7.....	38

Introdução

O atual relatório de estágio foi concretizado no âmbito da 11ª edição do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança (ESD), do Instituto Politécnico de Lisboa, com o título 'Fomentando a empatia através da Expressão Criativa no Ensino Artístico Especializado em Dança: um estudo com os alunos do 1º ano no Conservatório Regional Silva Marques'.

Todo o percurso de estágio e realização do relatório esteve sob a orientação da Professora Doutora Ana Silva Marques, docente na ESD, no ano letivo 2022/2023. Teve aplicação prática no Ensino Artístico Especializado (EAE) em Dança no Conservatório Regional Silva Marques (CRSM), na disciplina de Expressão Criativa com acompanhamento da professora cooperante Cláudia Santos.

Este trabalho surgiu do interesse da estagiária em aprofundar mais os conhecimentos na área da Inteligência Emocional numa das habilidades que a compõem, a Empatia. Cada vez mais o mercado de trabalho procura profissionais com estas competências. Hoje em dia a empatia assume um papel preponderante na liderança, pois é cada vez mais recorrente o uso de equipas e com o abreviar da globalização é fundamental segurar talentos (Goleman, 2015).

A escola é o local onde os alunos passam maioritariamente o seu tempo por isso faz sentido trabalhar estas competências socioemocionais na escola. Pretendeu-se perceber de que forma este tema pode ser adequado aos conteúdos programáticos da disciplina de Expressão Criativa do EAE em Dança. Assim, o objetivo principal consistiu em promover determinadas competências sociais (relacionadas com comunicação, do aprender a fazer, do aprender a conviver e do aprender a ser) como: escuta ativa, autonomia na resolução de problemas, respeito pelo outro, empatia e autoconfiança. Considera-se que são aspetos basilares para o desenvolvimento da empatia. Deste modo, através do presente trabalho procura-se responder às seguintes questões: será que é possível promover a empatia entre os alunos através dos conteúdos programáticos da disciplina de Expressão Criativa? Como aplicar uma habilidade socioemocional nos alunos, como a empatia, através do movimento? Que estratégias pedagógicas terão de ser usadas para promover a empatia entre os alunos nas aulas de Expressão Criativa? A aplicabilidade desta habilidade socioemocional poderá acrescentar valor à disciplina de Expressão Criativa? Para responder a estas questões houve uma Fase de Observação Estruturada, onde foram tiradas notas sobre o ambiente das aulas, a relação entre os alunos, atenção dos alunos, escuta ativa, autoconsciência, autocontrolo, aspetos relacionados com a relação intrapessoal e interpessoal. Posteriormente, com base na observação e na pesquisa foram criados planos de aula que incidiam nestes aspetos. Foi

adotada uma metodologia de investigação denominada Investigação-Ação, aplicando-se diversos instrumentos de recolha de dados ao longo das 3 fases do estágio (Observação Estruturada, Lecionação Acompanhada e Lecionação Autónoma) como: observação, notas de campo, diário de bordo, registo audiovisual, grupos de discussão e 3 questionários, com o intuito de compreender os resultados alcançados na realização do estágio.

A estrutura deste relatório, organiza-se em 4 capítulos: após esta introdução apresenta-se o capítulo 1 com o 'Enquadramento Geral' deste trabalho onde se contextualiza o local onde decorreu o estágio e se definem os objetivos; de seguida, o capítulo 2 refere-se ao 'Enquadramento Teórico' que é a base de fundamentação para todo este estudo; no capítulo 3, 'Enquadramento Metodológico', aborda-se a metodologia de investigação utilizada, referindo-se a calendarização de todo o estágio e os instrumentos utilizados para recolha de dados; no capítulo 4, 'Estágio', apresentam-se as atividades desenvolvidas no período do estágio abrangendo as fases de Observação Estruturada, Lecionação Acompanhada, Lecionação Autónoma e Outras Atividades. Em cada uma destas fases são descritos ao detalhe os procedimentos e os instrumentos de recolha de dados aplicados, incluindo uma interpretação dos respetivos resultados obtidos.

Por fim, na Conclusão, retiram-se as principais conclusões e reflexões gerais do trabalho realizado.

1. Enquadramento Geral

Neste ponto serão evidenciados o contexto onde o estágio decorreu e o plano de estudos da instituição.

1.1. Caracterização da instituição

O Conservatório Regional Silva Marques (CRSM), localizado em Alhandra, freguesia do concelho de Vila Franca de Xira, é uma instituição vinculada aos Estatutos e Regulamentos da coletividade Sociedade Euterpe Alhandrense (SEA), que foi fundada em dezembro de 1862. É uma escola de ensino particular e cooperativo, onde são ministrados os cursos de Ensino Artístico Especializado (EAE) de música e dança. Em 1996 abriu o curso oficial de música e, em 2015 o curso oficial de dança, como resposta à procura de atividades nesta área.

A atribuição da designação desta instituição deve-se, a Silva Marques, Compositor e Maestro que tantos anos se dedicou a esta escola, inicialmente com o nome 'Escola de Formação Artística Silva Marques'.

Para além do ensino da Música e da Dança, esta coletividade está associada à atividade cultural, educativa, desportiva e recreativa. Tem a banda de música, o grupo coral, o coro juvenil e o grupo de teatro, oferecendo oficinas de teatro. Os cursos de música e de dança são disponibilizados em regime livre. Regularmente promove apresentações públicas dos seus alunos em diversos contextos. A dança abrange várias áreas: dança para bebés, dança criativa, expressões (3 aos 5 anos) e iniciações de dança, técnica de dança clássica, técnica de pontas, barra-de-chão, dança contemporânea, Expressão Criativa, danças tradicionais, dança jazz, composição coreográfica e música.

É a única escola de regime oficial de dança na zona, e como tal abarca muitos alunos dos concelhos limítrofes de Vila Franca de Xira (Alenquer, Arruda dos Vinhos, Azambuja, Benavente e Cartaxo), e da região norte da Área Metropolitana de Lisboa, onde Vila Franca de Xira se insere.

É uma instituição que se propõe a participar em diversos projetos com o objetivo de sensibilizar a população para as artes, participando e criando diversas atividades e encontros para os seus alunos e tem como objetivo principal a promoção de um ensino de qualidade nos domínios da Dança e da Música. O CRSM procura atender à necessidade de desenvolvimento destes campos artísticos, focando-se especialmente na população jovem que busca a formação artística não apenas por razões profissionais, mas também como um meio de enriquecimento cultural.

1.2. Plano de estudos

O plano de estudos refere-se à matriz curricular do CRSM para o Curso Básico de Dança (Anexo A), que contém o 2º e 3º ciclo de ensino. Para os alunos entre os 6 e os 10 anos, a escola oferece um curso de iniciação. As disciplinas e a respetiva carga horária da componente artística para o 1º ano (grupo da amostra do estudo) são:

Tabela 1

Disciplinas e Respetiva Carga Horária Semanal do 1º Ano do Ensino Articulado

1º ANO DO ENSINO ARTICULADO – componente vocacional	
DISCIPLINAS	CARGA HORÁRIA
Técnica de Dança Clássica	6 Tempos letivos (45 min.)
Técnica de Dança Contemporânea	4 Tempos letivos (45 min.)
Expressão Criativa	2 Tempos letivos (45 min.)
Música	2 Tempos letivos (45 min.)

1.3. Recursos humanos, físicos e materiais

O corpo docente do CRSM é constituído por aproximadamente um total de 40 professores. Os cursos de dança contemplam 7 professoras da área da dança e 2 professores da área da música. Das 7 docentes de dança, 5 lecionam o regime oficial e todas lecionam o regime livre. Quatro têm Mestrado em Ensino de Dança e 3 possuem Licenciatura. Na área da música, um professor possui Profissionalização e o outro Licenciatura.

No que concerne aos recursos físicos o CRSM funciona num edifício com rés-do-chão, 1º e 2º pisos. Este foi inaugurado em 1974. Dispõe de: 5 salas de instrumento; 1 sala de percussão; 3 salas para atividades de conjunto; 1 auditório; 1 biblioteca; 1 sala de professores; 1 gabinete de Direção Pedagógica; 1 sala de reuniões; 2 salas de dança e um ginásio, equipados com espelhos e barras para dança, com aparelhagem de som; 1 depósito de instrumentos de sopro; 1 sala de arquivo de partituras; 1 área administrativa; 1 balneário feminino; 1 balneário masculino.

Este estágio foi maioritariamente realizado no ginásio do edifício principal. Em duas das aulas lecionadas foi utilizado o auditório; nos *workshops* realizados no período não letivo do Natal usufruiu-se do ginásio do CRSM, com uma dimensão maior, equipado com espelho, barras, soalho flutuante e algum material de ginástica. O espaço adjacente a este ginásio possuía casas-de-banho e um espaço de convívio com apoio para refeições.

A professora titular da turma, Bárbara Faustino, esteve sempre presente nas aulas de estágio disponibilizando-se a dar o apoio necessário.

1.4. Caracterização da amostra

Tendo em consideração que a amostra é determinante para o desenvolvimento de estudos de investigação, procurou definir-se este conceito.

Segundo Coutinho (2013) podemos considerar como amostra o conjunto de sujeitos (pessoas, documentos, etc.) dos quais será feita a recolha de dados e que terá de apresentar as mesmas características da população a partir da qual foi extraída, ou seja, constitui-se como “um subconjunto da população que terá de representar, ou seja reflectir os seus traços” (p. 85).

A amostra para este estudo refere-se ao 1º ano do ensino artístico especializado em dança, com idades compreendidas entre os 10 e 11 anos. A turma com quem foi realizado o estágio é constituída por 20 alunos, 19 do sexo feminino e 1 do sexo masculino, tendo havido uma desistência no 3º período passando a contar com 19 alunos no total. Este grupo iniciou as aulas do EAE em Dança, em setembro de 2022, dois dos alunos realizaram anteriormente o curso de Iniciação à Dança. Nesta turma um dos elementos demonstrou sempre muita dificuldade de integração no grupo e fazia-se acompanhar de um relatório clínico, vindo da consulta de Pediatria do Neurodesenvolvimento, com um quadro de Perturbação do Desenvolvimento Intelectual no contexto de Síndrome de Microduplicação associada a Perturbação de Hiperatividade com Défice de Atenção e a Perturbação da Comunicação Social.

De acordo com Adolescent Health (s.d.) estas idades referem-se à fase da adolescência, (fase de desenvolvimento que decorre entre a infância e a idade adulta), período entre os 10 e os 19 anos, com transformações rápidas tanto ao nível físico, como cognitivo e psicossocial.

O adolescente irá passar por um conjunto de modificações simultâneas a nível físico, cerebral, endócrino, emocional, social e sexual que conduzem a alterações estruturais, físicas, mentais e emocionais que levam a comportamentos e emoções novas quer para o adolescente quer para a sua família, amigos e todos os que interagem com eles. (Davim et al., 2009)

Para Pappámikail (2013) esta fase pertence a uma categoria cultural associada a aspetos culturais e psicológicos que convergem em maneiras de ser e de estar com mais expressão e irreverência. É uma etapa de afirmação de si próprio e marcada pela reivindicação de autonomia (procura pela liberdade e pela autorregulação) associada à individualidade, independência, responsabilidade e autoconhecimento. Há uma procura de novas formas de ser e de estar, à conquista de novos espaços para conviver. O adolescente age para se diferenciar do adulto procurando, amiudadas vezes, o confronto com ele. (Funes, 2019). Gera-se tensão familiar pelas regras/limites impostos e pela necessidade de aquisição

de um novo estatuto mais igualitário aos seus educadores (Pappámikail, 2013). Outras das características dos adolescentes, são o companheirismo entre pares, experienciar estados emocionais inesperados e a necessidade da experiência da descoberta (Funes, 2019). Carvalho e Novo (2013) referem que as relações interpessoais que se iniciam com a entrada na adolescência, com a criação de amizades profundas, influenciam o indivíduo proporcionando oportunidades de desenvolvimento. As crianças e jovens que desenvolvem competências sociais positivas têm tendência a uma resolução construtiva de conflitos, sendo detentoras de uma maior estabilidade emocional. A empatia tem sido considerada, também, uma habilidade importante na promoção do comportamento pró-social na adolescência.

Abreu (2004) refere que a primeira fase da adolescência é a puberdade. Há uma série de mudanças no indivíduo, a nível sexual, cognitivo, emocional e social. Estas alterações ocorrem, por norma, mais cedo nas raparigas (entre os 9 e os 10 anos de idade) do que nos rapazes. No que respeita a alterações fisiológicas há uma aceleração do crescimento em altura e do aumento do peso. Os membros superiores e inferiores crescem mais rapidamente, o que leva a um desequilíbrio corporal, e torna os indivíduos mais 'desengonçados', procurando adaptar este novo corpo ao espaço envolvente. Os órgãos reprodutores modificam a sua estrutura e como alterações externas (caracteres secundários) aparecem os seios nas meninas e os pelos pubianos e axilares em ambos os sexos. Nas raparigas aparece a menarca, o que pode causar diferentes reações, dependendo da personalidade, da autoestima e confiança da menina. O facto de estas alterações, ao nível da maturação sexual, serem mais precoces ou tardias, poderá gerar desconforto e até um conflito interno nas raparigas, pois sentir-se-ão deslocadas entre os amigos. Estas mudanças poderão afetar as emoções e os afetos, e refletir-se nos seus comportamentos. Estas modificações em ambos os sexos, deverão ser aceites pelos próprios indivíduos, deverá haver uma internalização, uma nova representação de uma nova imagem corporal, uma nova forma de como se é visto pela própria pessoa e pelos outros. Ao nível comportamental há uma tendência para o isolamento e instabilidade emocional. Isto deve-se à necessidade de uma busca pelo autoconhecimento e independência, que são aspetos importantes para a formação da identidade. Na relação com os pais o púbere cria um afastamento, pois necessita de se afastar da relação emocional vinda da infância buscando no grupo de amigos esta compreensão e consolação. Ao nível do pensamento e do raciocínio estes passam a ser lógicos.

Segundo Sequeira (1990) entre os 7 e os 11 anos os indivíduos iniciam operações mentais com base em objetos concretos e já começam a resolver problemas mentalmente. Entre os 11 e os 15 anos já adquiriram um raciocínio hipotético-dedutivo.

Nesta fase de desenvolvimento a escola tem um papel muito relevante na vida psíquica da criança amplificando as suas relações pessoais, assim como a sua capacidade intelectual

(Pedroza, 2012). Todavia é necessário que o professor tente conhecer o aluno na sua forma de pensar para criar pontes de interesse com as tarefas relacionadas com a escola, pois nesta fase a personalidade assume um papel preponderante o que pode gerar conflitos com “os costumes, hábitos de vida e relações da sociedade. O retorno da atenção sobre ele próprio causa, no adolescente, as mesmas alternâncias de graça e de embaraço dos três anos” (Pedroza, 2012, p. 46).

Na opinião de Berndt (1982) os adolescentes agem, em situações competitivas, comparativamente às crianças mais novas, pensando no resultado do grupo, alcançando um resultado satisfatório como equipa. “Durante a primeira adolescência, os amigos são semelhantes na sua orientação para a escola e para a cultura de pares (música rock, moda, etc.)” (p. 1447). Estão mais despertados para as relações de amizade e para os sentimentos dos outros e confiam que os amigos agirão com o mesmo cuidado para com eles. Os autores Gardner e Costa (2002) referem que o adolescente procura valorização por parte dos amigos relativamente às suas perceções, conhecimentos ou sensibilidade e não sobre a sua situação social ou a sua força. Há um sentido de procura pelo reconhecimento por parte dos seus pares, pela identidade e do senso do eu.

A adolescência é uma fase de desenvolvimento temporária onde os indivíduos procuram descobrir quem são e quais são os seus valores havendo uma procura de definição de papéis sociais e de identidade. A relação com os outros é fundamental para este processo no indivíduo e por isso a interação com os colegas pode funcionar como uma forma de suporte emocional que permite aos jovens apresentar as suas ideias de forma mais aberta (Mata, 2016). O relacionamento entre pares poderá ajudar a uma reestruturação do seu eu e no desenvolvimento da autoestima e autoconfiança.

1.5. Objetivos do estágio

Para a consecução do estágio foram definidos previamente objetivos que se passam a apresentar:

Objetivo Geral

Neste estudo como objetivo geral pretendeu-se fomentar a empatia nos alunos nas aulas de Expressão Criativa, proporcionando atividades que desenvolvessem a compreensão emocional, cognitiva e comportamental, capacitando-os para se relacionarem com os outros de forma empática e solidária.

Objetivos Específicos

Os objetivos específicos deste estudo foram:

- Capacitar os alunos para que reconheçam, compreendam e lidem com as suas emoções e sentimentos, assim como as emoções e sentimentos dos outros, a fim de promoverem a inteligência emocional e competências de relacionamento intrapessoal;
- Potenciar a autoconsciência e a autoconfiança do aluno, promovendo uma autorregulação emocional, de forma a interagir com tolerância e respeito pelo outro;
- Desenvolver habilidades socioemocionais nos alunos por meio da aplicação de estratégias na disciplina de Expressão Criativa, com foco na potencialização da autoconsciência, autoconfiança e autorregulação emocional para promover a interação, com tolerância e respeito pelo outro;
- Promover a adoção de comportamentos de observação ativa (escuta ativa), colaboração, cooperação e partilha entre os alunos, com vista a melhorar a relação interpessoal e criar um ambiente de aprendizagem positivo;
- Incentivar a valorização da empatia como uma habilidade fundamental para o convívio em sociedade, por meio do desenvolvimento da consciência e da reflexão constante dos alunos no ambiente da sala de aula.

2. Enquadramento Teórico

Apresentar-se-á de seguida, através da pesquisa de diversos autores, a base do enquadramento teórico que suportou este estudo.

2.1. A Expressão Criativa

De acordo com Marques (2012) a arte na educação pode e deve ter influência no processo de desenvolvimento do indivíduo, pelo desenvolvimento das inteligências e pelo conhecimento que vai sendo adquirido. Para a autora, a dança na qualidade de atividade física é importante na formação do Homem, pois permite que se expressem e comuniquem ideias e sentimentos.

Kourkouta et al. (2014), consideram que a dança é uma ferramenta que ajuda na gestão emocional das crianças ajudando-as a expressarem-se, através de uma linguagem verbal e corporal.

Segundo Lacerda e Gonçalves (2009) através da dança (da exploração de movimentos e da vivência das emoções) o indivíduo descobre a sua gestualidade própria, o seu modo de ouvir e de ver, construindo, também, um pensamento crítico. A escola deverá acolher este domínio como forma de promoção da inteligência, da sensibilidade e da criatividade.

A Expressão Criativa é uma disciplina com base nos estudos de movimento de Rudolf Laban que nasceu, na Bratislava (império austro-húngaro) e “estudou os movimentos humanos e estabeleceu parâmetros para sua leitura através de um sistema de análise que, se abordado corretamente, leva ao autoconhecimento e ao desenvolvimento qualitativo das relações interpessoais.” (Rengel, & Mommensohn, 1992, p. 101).

Rengel e Mommensohn (1992) referem que Laban viveu nas duas guerras mundiais, e procurou novos caminhos para a expressão artística. Esteve ligado ao desenho, ao teatro e à dança. Dedicou-se à Análise de Movimento. Devido ao Nazismo, viu-se obrigado a retirar-se da Alemanha estabelecendo-se em Inglaterra, divulgando a dança como elemento essencial na educação. Inspira artistas e educadores, dentro das mais variadas áreas artísticas, devido aos seus estudos sobre o movimento humano tendo criado um sistema de análise, que leva ao autoconhecimento do indivíduo.

O movimento, segundo Laban (1978) é “o resultado, ou a busca de um objeto dotado de valor, ou de uma condição mental.” (p. 20). Pelas formas de mover e ritmos percebemos a atitude da pessoa, seja um estado de espírito, uma reação ou traços mais complexos da personalidade. O meio envolvente do indivíduo também influencia o seu movimento.

Ou seja, o corpo expressa a sua relação com o seu meio. O movimento existe a partir de impulsos internos, que Laban (1978) dominou por esforços. O esforço é composto por

quatro fatores: Peso – quantidade de força usada para realizar o movimento (pode ser leve ou pesado); Tempo – fator que indica se é rápido ou lento, e que tempo se produz; Espaço – fator relativo ao trajeto que o movimento traça no espaço e como se orienta nesse espaço, podendo ser direto ou flexível; Fluência – fator relativo à energia do movimento, pode ser livre ou controlada.

De acordo com Laban (1978, citado por Freire (2001), há quatro aspetos fundamentais do movimento, que podem ser explicados da seguinte forma: 1) O corpo: qual a parte do corpo que está em movimento?; 2) A qualidade do esforço: como se move o corpo? Poderá incluir habilidades rítmicas, resistência, reações imediatas ou demoradas; 3) O espaço: onde se move o corpo? (planos e níveis de movimento); 4) Relações: com quem ou quê se move o corpo? São as interações do corpo em movimento com objetos ou outros indivíduos.

Através da dança, o indivíduo explora novas possibilidades de movimento, tendo um papel transformador na sua relação consigo próprio e com os outros.

Nesta disciplina, Expressão Criativa, os alunos são estimulados a desenvolver a sua imaginação, a conhecer o seu próprio movimento e a sua resposta criativa nas aulas, bem como a sua capacidade de apreciação e de reflexão crítica.

Como conteúdos programáticos são trabalhados no 1º ano do 2º ciclo: corpo, espaço, energia, relação, estrutura coreográfica, a análise crítica e a pesquisa.

Pelo trabalho que é desenvolvido com os alunos ao nível inter-relacional a Expressão Criativa é um campo onde pode ser desenvolvida a temática sobre as competências socioemocionais. Os profissionais ligados ao ensino da dança estão numa posição singular para estabelecer uma ligação entre a experiência interior e exterior do aluno. Podem desenvolver um espaço que permita o envolvimento imediato do estudante e, simultaneamente, ensinar estratégias que ajudem na regulação emocional (Buck-Pavlick, 2020).

2.2. O contexto atual das competências socioemocionais

De acordo com Braga et al. (2016) as competências socioemocionais são capacidades com base nas aptidões pessoais (autoconsciência e autoestima), afetivas e relacionais. Valente (2019) refere que são capacidades e atitudes relativas ao ‘saber estar’ e ao ‘saber gerir’ as emoções, gerando relações positivas e tomadas de decisão assertivas. Estas incluem “pensar antes de agir; expressar sentimentos; expor ideias, em vez de impor; proteger as emoções; gerir ansiedade; filtrar estímulos stressantes; trabalhar perdas e frustrações; saber ter coerência, ousadia, autoestima, empatia, determinação, autonomia” (p. 55).

Na opinião de Rodrigues dos Santos e Ferreira (2012) há um aumento considerável de violência no contexto escolar e de comportamentos agressivos por parte dos alunos, o que

tem sido uma preocupação das escolas. Cooperação, competição, individualismo, coletivismo, altruísmo e agressão são algumas das categorias que os alunos vão desenvolvendo ao longo da sua vida no contexto escolar.

Segundo Guerreiro et al. (2020) na sociedade atual, a diversidade multicultural aumenta, e procura-se a democratização nas relações, rompendo com valores do passado. No meio familiar são transmitidas poucas referências éticas. A família deixou de ter como base esta transmissão de valores e a criação de um alicerce socioemocional. A escola é o local onde as crianças permanecem mais tempo e esta passou a ter um papel fulcral neste sentido. Para os autores é importante que haja uma preocupação de criar uma relação de bom ambiente saudável entre elas, devendo os estabelecimentos de ensino ir além dos conhecimentos académicos e desenvolver competências psicossociais. Estes autores defendem que é urgente educar as crianças relativamente à sua humanidade e a escola é o melhor local para o desenvolvimento do ensino-aprendizagem de valores que, ancorados no diálogo e na reflexão crítica, conduzem à busca do bem comum levando os jovens a descobrirem-se “respeitando-os na sua especificidade e individualidade, permitindo a reflexão livre e consciente, de modo a que se tornem aprendentes moralmente autónomos, que consigam conciliar o interesse individual com o(s) interesses(s) social(ais) e coletivos.” (Guerreiro et al., 2020, p. 4).

Guerreiro et al. (2020) referem que há uma necessidade de transformar o papel do professor, pois este ainda é visto como sendo o detentor de toda a sabedoria e conhecimento, num papel de guia, de forma a promover um pensamento crítico no aluno, reflexivo, com autonomia na tomada de decisões, capaz de gerir os seus estados emocionais intra e interpessoalmente, gerando indivíduos autoconfiantes e com capacidade de sociabilizar.

As competências socioemocionais podem ser ensinadas e aprendidas, e são consideradas cada vez mais importantes no mundo atual, sendo fundamentais para o sucesso em muitos contextos, como é o caso da educação e nas restantes dimensões da vida em sociedade. Há inclusive quem defenda que: “Aqueles que tiverem níveis elevados de competências sociais e emocionais (ex: autoconfiança e perseverança) são suscetíveis de beneficiar mais de investimentos em competências cognitivas (ex: aulas de Matemática ou Ciências).” (Guerreiro et al., 2020, p. 5). Ao contrário dos indivíduos com reduzidas competências socioemocionais que poderão ter dificuldades na aceitação social, dificuldades de aprendizagem e até problemas ao nível comportamental. Em conformidade com a Organização Mundial da Saúde o modelo de vida compreende a promoção e o desenvolvimento de dez competências, “a saber: o autoconhecimento, a empatia, a comunicação eficaz, o relacionamento interpessoal, a tomada de decisões, a resolução de

problemas, o pensamento criativo, o pensamento crítico, a gestão de sentimentos e emoções e a gestão do stress” (Guerreiro et al., 2020, p. 6).

As competências socioemocionais são a base da inteligência emocional e estão interconectadas com esta e o seu desenvolvimento é fundamental para aumentar a inteligência emocional e melhorar a qualidade de vida, na medida em que é uma habilidade que envolve a capacidade de reconhecer, compreender e gerir as emoções próprias do indivíduo e as dos outros e, como tal, usar esse conhecimento para regular os pensamentos e comportamentos.

Segundo Moreira (2022), o psicólogo Howard Gardner, em 1983 publicou *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, apresentando a teoria da existência das inteligências múltiplas, referindo que existe um amplo espectro de inteligências, com sete diversidades. Ferrari (2008) refere que Gardner considera a existência de sete tipos de inteligência: lógico-matemática, linguística, espacial, físico-cinestésica, interpessoal, intrapessoal e musical, existindo talentos para atividades específicas.

De acordo com Mayer et al. (2016) em 1990 os psicólogos John Mayer e Peter Salovey propuseram a existência de uma nova inteligência baseada em estudos sobre habilidades ligadas à área das emoções e sugeriram a existência de uma nova inteligência a que chamaram de ‘inteligência emocional’. Na opinião de Mayer e Salovey, (1997, citado por Mayer et al., 2016) “as pessoas emocionalmente mais inteligentes (a) percebem as emoções com precisão, (b) usam as emoções para facilitar o pensamento com precisão, (c) entendem as emoções e os significados emocionais e (d) gerenciam as emoções em si mesmas e nos outros.” (p. 2)

Como refere Moreira (2022) Daniel Goleman, psicólogo e ex-jornalista, tornou o conceito da ‘Inteligência Emocional’ conhecido pelo lançamento do seu livro em 1995 *Emotional Intelligence: why it can matter more than IQ*. Goleman, como teórico desta temática, tem tido um papel de reunir, resumir e divulgar os vários estudos sobre Inteligência Emocional, propondo também um modelo com base no desempenho no trabalho e na liderança. As habilidades relacionadas com a inteligência emocional envolvem o domínio afetivo e cognitivo, pois as capacidades cognitivas por si só, são insuficientes, carecendo da aptidão humana para os sentimentos (Goleman e Cherniss, 2000).

A palavra emoção deriva do latim *emovere* que significa mover de dentro para fora. A emoção representa o conjunto de respostas químicas e neurais que transmite para o exterior uma alteração do estado do corpo do indivíduo, traduzindo-se numa expressão facial ou num gesto ou movimento diferentes (Damásio, 2012).

Em harmonia com Goleman (2012), a inteligência emocional é a aptidão de auto motivação e persistência apesar das frustrações, de autocontrolo dos impulsos, do estado de

espírito impedindo que o desânimo controle a capacidade de pensar, de ser empático e esperançoso.

Moreira (2022) refere que a inteligência emocional é a capacidade que temos para reconhecer, avaliar e gerir as nossas próprias emoções e as dos outros sendo “uma dança entre o nosso cérebro racional e o nosso cérebro emocional.” (p. 26). Goleman (2012) divide a inteligência emocional em cinco categorias:

1. Autoconsciência: reconhecer as nossas emoções de forma a facilitar a nossa tomada de decisão;
2. Autocontrolo/autorregulação: capacidade de gerir as nossas emoções face a cada situação;
3. Automotivação: Capacidade de direcionar as emoções para alcançar objetivos;
4. Empatia: capacidade de reconhecer as emoções nos outros colocando-se na perspetiva dos outros;
5. Relacionamentos interpessoais: capacidade de interagir com os outros de forma harmoniosa, gerindo as emoções dos outros nas relações interpessoais.

Que se passarão a apresentar de seguida.

Autoconsciência

Na opinião de Goleman (2015) a autoconsciência é a capacidade de conhecer plenamente os seus sentimentos, motivações, fortalezas e fraquezas. As pessoas com uma grande autoconsciência são mais honestas consigo e com os outros, pois têm a noção de que os seus sentimentos podem condicionar o seu desempenho pessoal e podem afetar os outros. Por isso não são pessoas muito críticas e são moderadas nas suas ambições.

Segundo Gardner e Costa (2002) esta categoria relaciona-se com a nossa inteligência intrapessoal no sentido em que se desenvolvermos mais esta categoria haverá um conhecimento mais aprofundado de sentimentos altamente complexos, diferenciando um sentimento de prazer de um de dor, ajudando numa tomada de decisão mais assertiva. Esta categoria leva-nos a compreender melhor as nossas emoções. Quanto mais conseguimos reconhecer as nossas emoções, mais conseguimos reconhecer as emoções das outras pessoas e ao fazê-lo aproximamo-nos mais do outro ao nível do seu cuidado e respeito, tendo uma conduta moral.

Como refere Moreira (2022) para que possamos aumentar a nossa autoconsciência é necessário reconhecer por que princípios regemos a nossa vida, quais os nossos valores pessoais. Estes valores são transmitidos desde a nossa infância através da interação com o meio (pais, educadores e pessoas com quem nos vamos cruzando). É necessário perceber como a informação vinda do exterior tem influência e como gera certas emoções em nós, que

impacto tem em nós. Por vezes, o facto de as pessoas não viverem de acordo com os seus valores, com as suas crenças, gera um conflito interior, exteriorizando-se em comportamentos menos felizes. Solicitar feedback a pessoas que demonstram afeto por nós é uma poderosa forma de desenvolver autoconsciência. Ao questionar sobre os nossos pontos positivos fortalecemos a nossa autoestima, todavia, paralelamente, devemos indagar sobre os comportamentos que impactam os outros pois “com essa consciência, podemos controlar os próximos comportamentos junto dessa pessoa ou esclarecer o que está a acontecer.” (Moreira, 2022, p. 150).

A Autoconsciência é uma habilidade conexas à Autoconfiança o que pode levar a uma maior capacidade do indivíduo em resolver problemas. Para este processo acontecer é necessário uma autoreflexão constante e consequente melhoria nas respostas do indivíduo face às situações com que se depara. Para que esta habilidade se desenvolva é necessário criar um contexto de calma e o trabalho de meditação poderá ajudar à condução desta competência, pois há um foco no eu conduzindo a novas perspetivas para a resolução de problemas.

Autocontrolo

O autocontrolo ou autorregulação é uma ferramenta que nos ajuda a direccionar as nossas emoções que são comandadas por impulsos biológicos e que não podem ser eliminados, mas que são controláveis. A autorregulação é o elemento da inteligência emocional que nos dá esse controlo (Goleman, 2015).

O autocontrolo funciona como um regulador que nos indica se devemos ou não agir, permite-nos atuar de forma pensada e não reativa. (Moreira, 2022). Em conformidade com o autor, quando temos uma autoconsciência de nós próprios iremos ter uma maior capacidade para analisar as nossas emoções escolhendo o comportamento que iremos ter. É necessário aprender a diminuir alguns impulsos. Esta regulação é feita pelas conexões entre as regiões da amígdala e do córtex pré-frontal. Este funciona como gestor das emoções, processando e tomando as decisões sobre as nossas ações. Ao haver autocontrolo, o córtex pré-frontal irá abrandar os sinais enviados pela amígdala. Essa região relaciona-se com a memória disponível e ao ser interrompida por emoções fortes poderá bloquear a nossa capacidade de tomar decisões assertivas. “quando treinamos o nosso autocontrolo, aumentamos a capacidade de recuperar mais rapidamente do evento.” (Moreira, 2022, p. 157).

Segundo Goleman (2015), esta categoria fortalece a integridade e os indivíduos que a têm mais desenvolvida lidam com maior facilidade com as mudanças. “Os sinais de autorregulação são, por conseguinte, fáceis de identificar: propensão para refletir e considerar

todos os fatores; tranquilidade face a situações indefinidas ou mudanças; integridade – capacidade de não ceder a impulsos.” (Goleman, 2015, p. 24).

Como refere Moreira (2022) uma das técnicas mais eficazes para treinarmos o nosso autocontrolo é a utilização correta da respiração, utilizando o diafragma, que irá ativar também o sistema nervoso parassimpático, diminuindo a tensão muscular, a pressão arterial e o ritmo cardíaco. Ao respirarmos profundamente iremos focar a nossa atenção neste processo desviando o nosso pensamento para outras zonas do cérebro evitando a ‘ruminação’ de pensamentos negativos.

Motivação

A motivação é um conjunto de processos que nos impelem para agir, estando envolvido em algo que nos leva a desenvolver determinada tarefa. De acordo com Pedroza (2012) a motivação envolve a razão que leva o indivíduo a agir para alcançar satisfação, seja ela pessoal, social, cognitiva ou afetiva. A tarefa deverá impulsionar um estado emocional no indivíduo, para o mover para a ação. Para tal é necessário encontrar um sentido emocional nas tarefas que realizamos. “Muitas vezes vamos precisar da ajuda do grupo do qual pertencemos. Temos de estar envolvidos com as pessoas e deixarmos ser envolvidos por elas para encontrarmos satisfação naquilo que fazemos.” (Pedroza, 2012, p. 59).

Segundo Goleman (2015) os indivíduos com o propósito de atingir os seus objetivos têm tendência para ser mais otimistas, mesmo perante situações mais adversas.

Relações interpessoais

Para Brenner e Ferreira (2020) as relações interpessoais compreendem todas as interações do dia a dia que possibilitam a convivência, sejam elas de conexão ou geradoras de conflito. Há uma interação com indivíduos diferentes e, como tal, os pensamentos, opiniões e atitudes também poderão divergir, todavia, para que o ambiente seja equilibrado, é necessário traçar um objetivo comum respeitando o outro como um ser diferente, aceitando que cada pessoa contém em si uma história e vivências únicas.

A escola, tendo como objetivo um processo coletivo de educação, posiciona-se num contexto onde se proporcionam relações interpessoais. Fakhouri Baia e De Souza Machado (2021) referem que “As relações interpessoais na escola são um elemento importante na constituição do desenvolvimento local.” (p. 177). Espelham a dinâmica territorial, mostrando a discordância resultante de interesses de grupos e também os esforços de harmonizar diversidades culturais e construir identidades em conjunto. A escola é um local constituído por sujeitos diferentes, e como tal, os costumes, as crenças e os estratos sociais também divergem. O sujeito, como ser único, é o resultado da interação entre os processos

intrapessoais e interpessoais. Pertencer ao grupo não implica que tenhamos de ser todos iguais ou que tenhamos todos as mesmas opiniões e a diversidade é enriquecedora. O grupo escola engloba participantes distintos e deverá contribuir para a construção do processo democrático e cada participante deverá ter um papel ativo e distinto. O educador deve perceber de forma clara os objetivos, papéis e funções do grupo que ele integra. Olhar para o grupo dos alunos é fundamental para compreender os seus comportamentos, visto que eles experienciam a diversidade cultural o que pode ser um fator de conflito. (Pedroza, 2012)

Para Fakhouri Baia e De Souza Machado (2021), no relacionamento interpessoal professor e aluno, o professor encontra personalidades e características diferentes, construindo uma percepção sobre o outro, que são transmitidas através das suas ações. A partir destas, os alunos desenvolvem sentimentos e formas de pensar sobre o modo como os outros os veem, o que pode levar à baixa autoestima do aluno, se o que for transmitido for negativo. Este poderá necessitar de interagir de forma que se sinta aceite pelo grupo.

Nestas relações, professor-aluno, aluno-aluno, aluno-comunidade escolar, comunidade escolar-mundo, a escola deverá ser promotora de uma convivência para a aprendizagem. “Todas estas relações ocorrem na vivência educativa e ressoam por toda a parte onde transitam seus envolvidos e que exibem as marcas positivas ou negativas destes encontros.” (Rodrigues dos Santos & Ferreira, 2012, p. 2).

Para Moreira (2022) a nossa energia, estado emocional que pomos na relação com os outros tem um grande poder na ligação que criamos com os outros.

Segundo Brenner e Ferreira (2020), para garantirmos relações interpessoais saudáveis é necessário primar pelo respeito e autocontrolo de cada indivíduo. Para que as possamos estabelecer é necessário desenvolver a nossa inteligência interpessoal. Gardner e Costa (2002) referem que esta inteligência é uma capacidade de observar e avaliar os outros sujeitos na sua forma de agir e comunicar as suas emoções. Segundo Goleman (2015) esta categoria refere-se à aptidão que cada pessoa tem para gerir as relações com os outros.

2.2.1. Empatia

A palavra empatia tem pouco mais de 100 anos, surge da “palavra alemã *Einfühlung* (sentir dentro, sentir em) no contexto da filosofia da arte, no final do século XIX, e era utilizado inicialmente para descrever a experiência estética” (Brolezzi, 2014, p. 3).

É uma habilidade multidimensional que requisita a capacidade de perceber e entender a perspetiva do outro, bem como sentir o seu estado emocional. Desde sempre que existiu a empatia pelo outro, sendo uma forma primária de comunicação social. O conceito de empatia tem crescido nos últimos anos, tem possibilitado novas leituras e uma ligação à área da psicopedagogia.

A empatia pode ser considerada como a capacidade de compreensão dos sentimentos do outro, assim como emoções e pensamentos. Pode gerar uma preocupação e uma compaixão pelo que se passa à nossa volta, pelas ações realizadas pelo outro. É a capacidade de nos colocarmos no lugar do outro para perceber as suas ações e perceber os seus sentimentos e estados psicológicos (Godinho, 2015).

Para sermos capazes de nos colocar no lugar do outro, necessitamos de ser hábeis na leitura da comunicação não verbal, como o tom de voz, o movimento corporal do outro, as expressões faciais, etc.

Para Goleman (2012) a empatia tem origem na autoconsciência, assim a capacidade de aferir os sentimentos dos outros está intimamente ligada com a abertura do indivíduo às suas próprias emoções, logo a “incapacidade de registar os sentimentos alheios constitui um fortíssimo défice de inteligência emocional”. (p. 109).

De acordo com Rosenberg (2021) outro dos elementos importantes para nos conectarmos empaticamente com alguém é o escutar, implicando uma atenção plena na mensagem passada pela outra pessoa, sem um entendimento intelectual, sem julgamento, sem tentar assumir uma responsabilidade por nós. Pois, ao cogitarmos sobre o que nos está a ser dito criamos relações com as nossas conjecturas, não estando totalmente presentes, estando apenas a olhar para o indivíduo. Após esta atenção e escuta, é importante dar retorno às pessoas, parafraseando o que compreendemos da mensagem.

Quando nos ouvem repetir o que disseram, as pessoas costumam ficar mais sensíveis ao mais pequeno indício de crítica ou de sarcasmo. Da mesma maneira, sentem-se atingidas por um tom assertivo que insinue que lhes dizemos o que se passa dentro de si. (Rosenberg, 2021, p. 128)

Rosenberg (2021) refere que a empatia é uma habilidade importante no processo de comunicação, que ajuda a manter os relacionamentos saudáveis. Pois, ao mostrar empatia pelo outro em situações de maior tensão pode afastar o risco de conflito e de violência.

Há três tipos de empatia:

1. Cognitiva: que se prende com a capacidade de entender a perspetiva dos outros e que implica autoconsciência (Goleman et al., 2017). Torna-se importante distinguir entre o eu e o outro. (Hauke, 2016).
2. Emocional: conseguir processar os sentimentos dos outros (Goleman et al., 2017). É um processo de espelhamento das emoções do outro.
3. Cinestésica – respostas corporais e emocionais dos observadores face a alguém em movimento, ou seja, o espectador vivencia o espetáculo como se fosse um participante ativo, projetando os movimentos e as emoções do bailarino (Hauke, 2016).

A empatia começa a desenvolver-se na 1ª infância, a partir dos 18 meses, altura em que a criança começa a entender que é um ser individual, e toma consciência de que as emoções e as dores dos outros não são as suas. A sensação de si mesmo é subjetiva e materializa-se nos contatos entre o bebé e o cuidador de forma tátil/motor, logo “as primeiras interações na vida de um ser humano – aquelas que o moldam de forma mais intuitiva e precedem as interações verbais – são sensório-físicas e cinestésicas.” (Hauke, 2016, p. 137).

Segundo Goleman (2012), alguns estudos revelam que o nível de empatia provém da forma como as crianças são educadas pelos pais, chamando-as à atenção para as consequências dos seus atos para com os outros e também pelo processo de imitação, criando um conjunto de respostas empáticas, quando veem outras pessoas a passar por uma situação idêntica. O processo pelo qual é transmitida esta empatia, de pais para filhos, chama-se de sintonização. É através deste que os pais validam o que os filhos estão a sentir. Esta aprendizagem mais básica da vida emocional é adquirida no seio da intimidade, num primeiro momento entre mãe e filho, a sintonia contínua permite à criança perceber que quem os rodeia tem a capacidade de partilhar os seus sentimentos (Goleman, 2012). A falta desta sintonização leva a uma obliteração do seu repertório emocional. O processo terapêutico poderá ajudar à recuperação desta competência, pelo papel de ‘espelhar’ o paciente, que o terapeuta utiliza.

A família é parte fundamental no crescimento, a aproximação afetiva faz com que haja uma menor recorrência a comportamentos agressivos e melhores condições para um bom estado emocional e mental. A empatia é essencial na criação de um ambiente familiar saudável para as crianças regulado por comportamentos parentais adequados (Kusiak et al., 2019).

Ao nível neurológico os circuitos relacionados com a empatia são a ligação do córtex visual à amígdala. Isto porque existem neurónios do córtex visual que são ativados em resposta a expressões faciais ou movimentos corporais específicos. Dá-nos alguma indicação de que a empatia poderá derivar da biologia do indivíduo, pois o cérebro concebe neurónios com capacidade para responder a expressões relacionadas com as emoções.

É no fim da infância que emergem os níveis mais avançados de empatia, quando a criança se torna capaz de compreender o que se passa para além da situação imediata, e ver que a condição ou a situação de cada pessoa na vida pode constituir uma fonte de sofrimento crónico. (Goleman, 2012, p. 118)

O professor deve incutir nos seus alunos este tipo de sentimento, para que criem um relacionamento saudável com os colegas.

É importante aferir a importância da empatia quando o professor avalia o conhecimento do aluno. Neste caso seria responsabilidade do professor compreender o aluno internamente (Brolezzi, 2014).

O professor na sua aula poderá favorecer este tipo de relação entre os alunos, para que os mesmos possam vir a fortalecer vários aspetos na sua formação, de modo a tornarem-se adultos conscientes e exemplares.

A empatia é um dos comportamentos sociais que representam uma ação ou atividade positiva, atendendo às necessidades e ao bem-estar da outra pessoa. Deverá haver uma preocupação de motivar os alunos a serem empáticos e saberem relacionar-se entre eles.

Assim, o professor deve construir e encontrar formas de facilitar ou promover dinâmicas entre eles para direcioná-los no trilho correto. As crianças têm tendência para o egocentrismo, não dando a atenção necessária ao outro. O professor aqui deverá ser o mediador da situação e tentar através da empatia criar um reconhecimento emocional e ser facilitador da relação estabelecida. A criança percebe nos outros ações, objetivos e estados de espírito, usando essa informação para aprenderem sobre os seus próprios estados, porque ao observarem os comportamentos dos outros tiram conclusões sobre os seus comportamentos e as consequências que daí advêm. (Godinho, 2015).

A capacidade de partilhar, compreender e sentir o outro é de facto de extrema importância para que o futuro do aluno seja vivido de forma saudável. Quando visualizamos uma determinada ação, o nosso cérebro reage e é como se sentíssemos a mesma emoção que o outro. Logo desde cedo todos têm a capacidade de participar emocionalmente nas experiências dos outros. As capacidades e experiências que vão vivenciado ao longo da vida fazem com que a empatia se vá desenvolvendo na criança. Numa fase inicial a empatia tem um carácter fundamentalmente afetivo “que depois se vai transformando à medida que a estrutura cognitiva da criança se vai desenvolvendo, aperfeiçoando e complexificando.” (Godinho, 2015, p. 55). Quando ocorrem comportamentos menos corretos em ambiente escolar, o aluno deve ser orientado para encontrar empatia. A regulação da agressividade é condicionada pela afetividade, uma vez que a consciência da dor e sofrimento do outro gera uma resposta emocional empática que inibe a agressividade. (Godinho, 2015)

As crianças podem fortalecer este tipo de trabalho, construindo um eu mais empático, demonstrando um conjunto de características emocionais, cognitivas e comportamentais, sem que os sentimentos negativos prevaleçam sobre os positivos.

A parte afetiva de uma criança é extremamente importante no seu desenvolvimento, deve existir uma inibição das ações menos boas, notando-se que a empatia pode ser um bom regulador nesse sentido. Os alunos que já praticam a empatia pelo outro, conseguem

demonstrar condutas sociais mais positivas, assim como ter uma perspectiva pela vida mais otimizada e criativa mantendo uma relação com a estabilidade emocional.

“A dança e o movimento conjunto sempre foram um meio de conectar as pessoas e, ao mesmo tempo, podem apoiar a consciência de si mesmo.” (Hauke, 2016, p. 130). O movimento é basilar no processo de aprendizagem do ser humano.

Segundo Hauke (2016) foram identificados num estudo, para o propósito, da promoção de habilidades empáticas e dinâmicas pró-sociais, como afiliação e coesão de grupo, três elementos de coordenação de movimento interpessoal: imitação, movimento síncrono e cooperação incorporada. A imitação é primordial no desenvolvimento de sentimentos e comunicação entre pares. Depois de uma observação, há uma reprodução de determinado movimento o mais próximo do original. Movimento síncrono é a coordenação de ações entre indivíduos no espaço e no tempo com o fim de atingir um mesmo objetivo. Cooperação incorporada é algo mais complexo que a sincronização, pois tem o mesmo fim em movimento, por exemplo mover-se na mesma direção.

A dança e a música são formas de unir e aproximar as pessoas. O movimento em sincronia integra muitos rituais de grupo funcionando como forma de fortalecimento e união entre as pessoas. (Hauke, 2016)

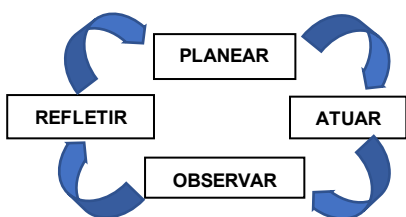
Hauke (2016) expõe que o Contacto Improvisação, Tango Argentino e Capoeira, estilos de dança inter-relacional oferecem a experiência de se mover em sincronia com outra pessoa (em espelho ou de forma complementar), reforçando os processos de empatia cinestésica em alto grau.

Para a criação de uma maior autoconsciência do eu, para além do processo de sintonização e das habilidades de autoperceção, é necessário que o indivíduo tenha um repertório motor vasto, capacitando-o para ser mais empático. Quanto maior for esse repertório maior será a capacidade de se expressar através do corpo e para interpretar a linguagem não-verbal dos outros, facilitando os processos de comunicação.

3. Enquadramento Metodológico

Neste estudo foi aplicada uma metodologia Investigação-Ação, pois tem como objetivo, neste caso, a melhoria do sistema educativo através de uma constante reflexão e aplicação do feedback para promoção de novos comportamentos e respostas por parte dos alunos. “A investigação-ação consiste na recolha de informações sistemáticas com o objetivo de promover mudanças sociais.” (Bogdan & Biklen, 2003, p. 292). Segundo Coutinho (2013), esta metodologia inclui mudança e investigação através de um processo cíclico ou em espiral que vai alternando entre ação e reflexão crítica (Figura 1):

Figura 1
Ciclo Investigação-Ação



Conforme refere Mesquita-Pires (2010), os professores e educadores podem aplicar esta metodologia, pois estão envolvidos na prática da investigação e na sua teorização.

O importante nesta metodologia são as reflexões que o professor vai realizando através do seu exercício, “contribuindo dessa forma não só para a resolução de problemas como também (e principalmente!) para a planificação e introdução de alterações dessa e nessa mesma prática.” (Coutinho, 2013, p. 313).

Esta autora também refere que a Investigação-Ação tem como objetivos: “compreender, melhorar e reformar práticas; Intervenção em pequena escala no funcionamento de entidades reais e análise detalhada dos efeitos dessa intervenção (...)” (p. 317).

3.1. Técnicas e instrumentos utilizados no estágio

Para Coutinho (2013) a elaboração de um plano de investigação, independente da sua natureza qualitativa, quantitativa ou multi-metodológica obriga a que o investigador recolha dados originais.

Inicialmente foi entregue um consentimento informado, preenchido pelos Encarregados de Educação autorizando os seus educandos a fazerem parte da amostra para este estudo.

Os instrumentos de recolha de dados utilizados foram: observação, notas de campo, diário de bordo, registo audiovisual, grupos de discussão e questionários.

Observação: “Enquanto método de investigação qualitativa, a Observação Participante possibilita obter uma perspetiva holística e natural das matérias a serem estudadas.” (Mónico et al., 2017, p. 724).

Notas de campo: após cada observação foi feito um registo escrito da reflexão com sugestões ou estratégias que poderiam vir a ser implementadas.

Para Bogdan e Biklen (2003) as notas de campo são um conjunto de escritos com reflexões, com relatos sobre o que o investigador vê, ouve e experiencia, recolhendo dados de um estudo qualitativo.

Diário de bordo: Este instrumento serviu como reflexão enquanto docente, sobre a prática aplicada aos alunos, de forma a ajudar no processo cíclico de melhoria na metodologia Investigação-Ação. Foram registadas ideias e situações decorridas nas aulas. Batista (2019) refere que o ato de escrever em diários auxilia os professores a refletirem sobre as suas práticas pedagógicas ajudando-os nas suas planificações, resultando em aulas mais significativas tanto para os alunos quanto para os professores.

As notas de campo e o diário de bordo foram o suporte para a realização deste relatório de estágio.

Registo audiovisual: Nalgumas aulas foram feitos registos fotográficos e também de vídeo, de forma a validar todas reflexões feitas no diário de bordo e evidenciar a evolução dos exercícios.

“As fotografias que aparecem num meio que se está a estudar podem dar uma boa perceção dos indivíduos que já não estão presentes, ou de como certos acontecimentos particulares desse meio eram.” (Bogdan & Biklen, 2003, p. 184).

Grupos de discussão: Segundo Coutinho (2013) na Investigação-Ação existem técnicas com base na conversação, desenrolando-se o diálogo, num ambiente de interação.

Ao longo deste percurso foram realizados vários grupos de discussão com todos os alunos, onde eram colocadas questões sobre a temática dos exercícios, com o objetivo de obter mais notas de campo para reflexão no diário de bordo e com vista a promover o pensamento crítico nos alunos.

Questionários: De acordo com Coutinho (2013) os questionários são uma forma de inquérito que permite obter respostas dos participantes de um estudo, dispensando a presença do entrevistador. Esses questionários são aplicados por meio de formulários impressos enviados por correio para grandes populações ou entregues em mãos para amostras menores, e assemelham-se às entrevistas no propósito de reunir informações sobre os participantes no estudo.

Durante o ano letivo, foram aplicados três questionários aos alunos.

Um primeiro no dia **9 de fevereiro de 2023**, referente a um exercício a pares (Apêndice A), um segundo no dia **23 de março de 2023**, com o objetivo de conhecer as expectativas dos alunos face ao curso de dança revelando um pouco da sua autoconsciência (Apêndice B) e

um terceiro, no dia **1 de junho de 2023**, fornecendo dados sobre a aplicação da temática do estágio (Apêndice C).

3.2. Calendarização das fases do estágio

O desenvolvimento do estágio implica modalidades de implementação diferenciadas tais como: Observação Estruturada, Lecionação Acompanhada e Lecionação Autônoma. De seguida irá ser apresentada a sua organização no tempo (aulas) e temáticas desenvolvidas (Tabela 2, Tabela 3, Tabela 4 e Tabela 5). O estágio, de acordo com o Regulamento (Escola Superior de Dança, 2012), teve um total de 60 horas.

Tabela 2
Calendarização da Fase de Observação Estruturada

FASE DO ESTÁGIO	Nº DA AULA	DATAS	HORAS	TEMÁTICAS
Observação Estruturada	1	13/10/2022	1h30	Exploração de exercícios de equipa
	2	20/10/2022	1h30	Exploração de ações por cópia
	3	03/11/2022	1h30	Trabalho de apoios no chão
	4	10/11/2022	1h30	Foco no objeto (bola de ténis)
TOTAL	6h00			

Tabela 3
Calendarização da Fase de Lecionação Acompanhada

FASE DO ESTÁGIO	Nº DA AULA	DATAS	HORAS	TEMÁTICAS
Lecionação acompanhada	5	17/11/2022	1h30	Preparação para a prova pública – estagiária lecionou o retorno à calma
	6	24/11/2022	1h30	Prova pública - estagiária lecionou o retorno à calma
	7	15/12/2022	1h30	Trabalho de relação através do objeto (paus de bambus)
Interrupção letiva do Natal - 22/12/2022 a 03/01/2023				
Lecionação acompanhada	8	05/01/2023	1h30	Estudo do espaço - estagiária lecionou o retorno à calma a partir das sensações dos pés
	9	12/01/2023	1h30	Foco no movimento do outro – estagiária lecionou o aquecimento “Como é que eu me movo e como comunico com o olhar?”
	10	19/01/2023	1h30	Composição das frases de movimento a pares e apresentação
	11	26/01/2023	1h30	Conexão do corpo com o chão através dos pés
TOTAL	10h30			

Tabela 4

Calendarização da Fase de Lecionação Autónoma até interrupção letiva da Páscoa

FASE DO ESTÁGIO	Nº DA AULA	DATAS	HORAS	TEMÁTICAS
Lecionação Autónoma	12	19/12/2022	1h45 – 3º ano	Lecionação dos <i>Workshops</i> “Eu e o outro”
	13		1h45 – 4º ano	
	14		1h45 – 5º ano	
	15	21/12/2022	1h45 – 1º ano	
	16		1h45 – 2º ano	
	17	02/02/2023	1h30	Emoções
	18	09/02/2023	1h30	Emoções/Aplicação do questionário nº 1
	19	16/02/2023	1h30	Emoções
	20	02/03/2023	1h30	Autoconsciência como caminho para empatia
	21	09/03/2023	1h30	Autoconsciência como caminho para empatia
	22	16/03/2023	1h30	Prova - Autoconsciência como caminho para empatia
	23	23/03/2023	1h30	Conversa com os alunos e aplicação de questionário nº 2
	24	23/03/2023	1h30	Controlo das emoções
	25	30/03/2023	1h30	Controlo das emoções
	26	04/04/2023	1h45 – 5º ano	Lecionação dos <i>Workshops</i> “A empatia através da dança”
	27	05/04/2023	1h45 – 1º ano	
28	1h45 – 2º ano			
29	1h45 – 3º ano			
30	1h45 – 4º ano			
Interrupção letiva da Páscoa - 06/04/2023 a 14/04/2023				

Tabela 5

Calendarização da Fase de Lecionação Autónoma e de outras atividades

FASE DO ESTÁGIO	Nº DA AULA	DATAS	HORAS	TEMÁTICAS
Lecionação Autónoma	31	20/04/2023	1h30	Emoções positivas que criam energias positivas em grupo
	32	27/04/2023	1h30	inter-relações
	33	04/05/2023	1h30	inter-relações e empatia
	34	11/05/2023	1h30	empatia e comunicação pacífica
	35	25/05/2023	1h30	empatia e relação interpessoal
	36	01/06/2023	1h30	Preenchimento de questionário nº 3
				40h00
Outras atividades		15/06/2023	3h30	Apoio nos ensaios para espetáculo de final de ano
TOTAL	3h30			
TOTAL DE ESTÁGIO	60h00			

4. Estágio

Antes de dar início ao estágio, a estagiária efetuou uma reunião *on-line* com a sua orientadora e com a Direção Pedagógica do Departamento da Dança, com o propósito de se apresentarem mutuamente e, de igual modo, discutirem de forma genérica os objetivos que seriam abordados através da temática proposta no projeto de estágio. Posteriormente, e mais próximo ao início do ano letivo, a estagiária participou num encontro presencial, no qual teve a oportunidade de tomar conhecimento do potencial horário das aulas de Expressão Criativa, destinadas ao 1º ano do EAE em Dança. Foi-lhe comunicado que essas aulas decorreriam uma vez por semana, precisamente às quintas-feiras, com uma carga horária de 90 minutos, compreendendo o período das 15h00 às 16h30. Foi ainda realizada uma visita a todas as instalações da Escola Cooperante.

Passaremos de seguida a abordar as diferentes etapas de estágio quer no que respeita a um ponto de vista descritivo, assim como numa abordagem analítica e qualitativa das mesmas. Ao longo deste capítulo serão apresentados alguns registos fotográficos e gravações audiovisuais das aulas e exercícios/situações específicas, no corpo de texto e em notas de rodapé, de forma a evidenciar a componente prática pedagógica realizada no estágio.

4.1. Fase de Observação Estruturada

O estágio iniciou-se com a uma fase de observação das aulas de Expressão Criativa que decorriam com a professora desta disciplina, professora Bárbara Faustino. Nesta fase, e tal como se prevê no Regulamento de Curso de Mestrado é determinante a: “Capacidade de observar, refletir e apresentar em registo sistemático, aspetos estruturais, pedagógicos, metodológicos, didáticos e relacionais, em contexto de aula.” (Escola Superior de Dança, 2012, p. 4).

Decorreu entre o dia 13 de outubro até 10 de novembro de 2022 (aulas nº 1, 2, 3 e 4), em que cada sessão tinha 90 minutos, tendo-se realizado 6 horas. No dia 24 de novembro os alunos iriam ter a prova pública e em conjunto com a professora cooperante pensou-se que seria importante introduzir o trabalho prático da professora estagiária uma aula antes da prova, já que esta iria iniciar efetivamente a lecionação acompanhada no dia da prova pública.

Foi realizada uma observação naturalista tendo um guia de aspetos a observar: Escuta ativa; Capacidade de concentração nas atividades; Ambiente geral da aula; Autoconsciência; Autocontrolo; Relações interpessoais entre alunos; Relações interpessoais aluno e professora.

Todas as observações foram registadas recorrendo às notas de campo e diário de bordo. Recorreu-se a tabelas para resumir cada observação (Apêndice D). Apresenta-se de seguida as reflexões da estagiária em relação a cada aula observada.

Na **aula nº 1** notou-se indisciplina na turma, no geral com falta de escuta ativa. Os alunos interrompiam constantemente falando ao mesmo tempo. Demonstravam inquietude, movendo-se e fazendo acrobacias ao invés de escutar. Além disso, algumas respostas foram agressivas e com linguagem inapropriada. Um aluno não se integrou na aula, permanecendo sempre sentado e mostrando indisponibilidade para conversar com a professora.

Na **aula nº 2** o comportamento anterior persistiu, todavia, a professora optou por conduzir a aula por cópia, cujos alunos realizavam todos os movimentos copiando a professora, resultando numa maior concentração e silêncio por parte dos alunos. A professora foi solicitando silêncio por diversas vezes. O aluno que não participou na aula anterior tentou participar, contudo desistiu e ficou afastado. A professora propôs a criação de uma sequência em grupo, porém dois alunos separaram-se da restante turma.

Na **aula nº 3** houve uma mudança de professora devido a baixa médica. A professora substituta (Bárbara) enfrentou desafios durante a aula com a inquietude dos alunos. Falavam simultaneamente, tornando difícil a tarefa de ouvi-los. A professora usou como estratégia, falar mais baixo, contudo não obteve bons resultados. Durante os exercícios que exigiam espera, os alunos conversavam entre si em vez de observarem em silêncio. Alguns alunos perturbavam a concentração e o ambiente da aula batendo palmas durante a execução dos seus colegas. Houve momentos em que após a explicação do exercício pela professora, os alunos perguntavam aos colegas o que fazer, demonstrando falta de atenção e concentração. No final da aula, um aluno saiu antes do término após ser acusado por um colega que constantemente interrompia os outros.

Na **aula nº 4** a professora estabeleceu regras no início da aula, mas os alunos revelaram falta de autocontrolo e inquietude. Falavam constantemente durante os exercícios, exigindo atenção constante da professora. Focalizavam a sua atenção nos outros, comentando sobre as suas formas de movimento, em vez de se autocentrarem, demonstrando pouca autoconsciência. Houve demonstração de pouca autoconfiança, alguns alunos desistiam com facilidade. Durante a aula, a professora utilizou bolas de ténis como estímulo, mas os alunos demonstraram dispersão e falta de respeito, batendo as bolas durante as explicações da professora. Novamente, um dos alunos não participou e a professora estagiária persistiu oferecendo-se para realizar os exercícios junto dele, conquistando a sua confiança. No final da aula, este já estava mais integrado e autónomo. Um dos alunos demonstrou ser conflituoso.

4.1.1. Análise reflexiva sintética - Observação Estruturada

Durante esta fase de observação, a turma revelou ausência de escuta ativa. Notou-se falta de concentração nos exercícios propostos pela professora titular, pois a atenção estava frequentemente voltada para os outros colegas, em vez de se concentrarem em si próprios. Essa falta de foco refletiu-se nos corpos inquietos dos alunos durante os momentos de escuta. Foi notório, também, a dificuldade dos estudantes em esperar pela sua vez de falar, pois durante as discussões em grupo, muitos deles falavam ao mesmo tempo e aquando dos exercícios moviam-se e falavam também. Houve uma demonstração clara de impaciência e de falta de autocontrolo do seu comportamento. Estes comportamentos indicaram uma necessidade de promover habilidades de escuta ativa e de concentração no grupo. A escuta ativa é fundamental para uma comunicação eficaz, pois implica ouvir com atenção o outro, compreender o que está a ser ouvido e responder de forma adequada. Ao praticar esta habilidade, os alunos aprendem a valorizar as ideias e opiniões dos outros, além de desenvolver a sua autoconsciência.

Após este conjunto de observações a estagiária considerou que como estratégia deveria usar uma comunicação assertiva que segundo Filho e Blikstein (2013) engloba um conjunto de técnicas que visa alcançar um diálogo mais eficaz, evitando as armadilhas das reações emocionais que poderão surgir durante a comunicação, estimulando uma conversação firme, controlada e direta. Outra estratégia a ter em conta foi implementação da prática de grupos de discussão para promover o exercício de turnos de fala, criando regras claras para que cada pessoa fosse ouvida e respeitada promovendo o autocontrolo e incidir em exercícios que promovessem a autoconsciência. Seria importante que fossem pensados estímulos visuais e cinestésicos que ajudassem a desenvolver estas habilidades. Só assim se poderia caminhar para a empatia entre os alunos.

4.2. Fase de lecionação acompanhada

A fase de lecionação acompanhada corresponde à capacidade de participar pontualmente nas aulas, na lecionação ou marcação de exercícios ou na explicação de alguns conteúdos ou participando em correções aos alunos, de acordo com o professor cooperante. (Escola Superior de Dança, 2012)

A fase de Lecionação Acompanhada iniciou no dia 17 de novembro de 2022, terminando no dia 26 de janeiro de 2022 (aulas nº 5 a 11), com um total de 10h30 horas. Toda esta etapa, teve uma parte de observação (Apêndice E) e outra de lecionação de um ou mais exercícios e foi sendo registado no diário de bordo todas as reflexões e sugestões da estagiária (Apêndice F). Apesar da Lecionação Acompanhada ter iniciado uma aula mais cedo, entendeu-se por bem manter a calendarização que estava prevista inicialmente realizando

esta fase até ao dia 26 de janeiro, todavia a última sessão teve uma maior participação e orientação da estagiária na proposta de atividades.

Houve uma adequação do tema de investigação aos conteúdos programáticos (Anexo B). A estagiária procurou iniciar uma relação positiva com os alunos e professora titular, estabelecendo uma comunicação assertiva, garantindo um ambiente acolhedor e respeitoso em sala de aula. Houve o cuidado de ir estabelecendo junto com a professora titular os objetivos para os exercícios que iam ser lecionados pela estagiária, garantindo que estavam adequados às outras propostas da professora.

Na tabela que se segue estão descritos os objetivos específicos de cada exercício lecionado pela estagiária.

Foram tidas em consideração as seguintes premissas: Promover a noção de espaço próprio e partilhado; Promover o autoconhecimento do próprio corpo; Desenvolver a autoconfiança; Reconhecer dentro das ações as possibilidades de movimento; Promover o respeito pelo grupo; Desenvolver a autoconsciência; Promover a concentração em si mesmo; Promover a noção de peso do corpo; Desenvolver a consciência do contato do corpo com o chão; Promover o relaxamento; Ser capaz de observar o próprio movimento; Promover a noção do outro; Reconhecer a importância dos pés ao nível do peso e da ligação com o chão.

Nos quadros que se apresentam de seguida serão evidenciadas de forma sintética as atividades desenvolvidas nas aulas de participação acompanhada, respetivos exercícios e objetivos (Tabela 6 e Tabela 7). (Todas as aulas poderão ser consultadas de forma integral no Apêndice G).

Tabela 6
Exercícios e objetivos das aulas nº 5 a 7 da Fase de Lecionação Acompanhada

AULA Nº	EXERCÍCIOS LEZIONADOS	OBJETIVOS
5 e 6	Relaxamento (fase de retorno à calma)	<ul style="list-style-type: none">• Praticar a sensação de peso das diferentes partes do corpo;• Praticar a capacidade de concentração e foco no eu;• Praticar o uso da respiração para promoção do relaxamento;• Reconhecer a expansão da barriga na inspiração e o movimento oposto na inspiração.
7	Ações motoras através de cores (fase de aquecimento)	<ul style="list-style-type: none">• Reconhecer e praticar diferentes ações motoras;• Demonstrar noção de espaço próprio;• Praticar a capacidade de concentração e do foco através do estímulo visual.

Tabela 7

Exercícios e objetivos das aulas nº 8 a 11 da Fase de Lecionação Acompanhada

AULA Nº	EXERCÍCIOS LECIONADOS	• OBJETIVOS
8	Relaxamento (fase de retorno à calma)	<ul style="list-style-type: none"> • Analisar o peso nas diferentes partes dos pés; • Demonstrar o uso da força da gravidade no movimento; • Reconhecer a sensação do contacto dos pés com o chão.
9	‘Como eu me movo e como comunico com o olhar?’ (fase de aquecimento)	<ul style="list-style-type: none"> • Praticar o movimento das diferentes partes do corpo; • Reconhecer e observar o seu corpo em movimento; • Demonstrar a noção de espaço próprio.
10	‘O meu nome no meu corpo’ (fase de aquecimento)	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer e praticar o movimento das diferentes partes do corpo; • Praticar a observação do seu próprio movimento; • Demonstrar a noção do espaço próprio.
	‘Sensações através do olhar’ (fase de aquecimento)	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrar a ação de andar usando o espaço próprio e partilhado; • Praticar o uso do espaço em grupo; • Reconhecer a comunicação através do olhar.
11	Aquecimento	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilizar as diferentes partes do corpo solicitadas; • Praticar o andar sob diferentes formas de apoio dos pés no chão; • Associar o som ao movimento.
	Caminhar sobre diferentes texturas	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrar a ação de andar sobre diferentes texturas; • Identificar as diferentes texturas através das sensações nos pés.
	Explorar o andar imaginando as diferentes texturas	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrar movimentos nos pés a partir da memória das sensações sobre texturas; • Usar o espaço de forma a respeitar o espaço dos outros.

Nesta fase foram aplicados como instrumentos de recolha de dados, a observação naturalista e grupos de discussão.

4.2.1. Análise reflexiva sintética – Lecionação Acompanhada

Ao longo destas sessões observou-se alguns conflitos entre alunos, com exceção do dia prova pública em que como sentiram que estavam a ser avaliados, demonstraram concentração e uma atitude de escuta.

Em exercícios cujos alunos tinham de esperar pela sua vez, não respeitavam quem estava a executar, não tinham uma atitude de observação, conversando uns com os outros,

revelando ausência de escuta ativa (a maioria não ouvia os feedbacks da professora titular), afetando de forma negativa todo o ambiente da aula.

Foi notória nesta fase, a dificuldade por parte dos alunos em manter o corpo quieto nos momentos de espera para iniciar os exercícios.

A leção por parte da estagiária começou por incidir no foco do 'eu', através das sensações do corpo e da tomada de consciência da respiração, e no conhecimento do espaço próprio de cada aluno, pois foi sendo observado que os alunos tinham dificuldade em preencher homogeneamente os espaços vazios da sala, colocando-se muito em cima uns dos outros, desrespeitando o espaço dos colegas. O espaço próprio é um espaço que permite ao aluno explorar o seu movimento de forma mais individual, sem entrar no espaço do outro, tendo em consideração os limites pessoais. O corpo ocupa um espaço próprio e através da sua exploração poderemos trabalhar a questão da consciência corporal de cada um. Segundo Ferreira (2017) Kinesfera ou Cinesfera é o espaço em torno do nosso corpo que pode ser acessado sem necessidade de sair do eixo do corpo ou de transferir o peso corporal. Este mesmo autor refere que Laban (1966, citado por Ferreira, 2017) denomina de cinesfera a esfera ao redor do corpo que pode ser alcançada facilmente com os membros estendidos sem dar um passo além da base de apoio quando estamos de pé. Carregamos a nossa esfera connosco ao movermo-nos, criando uma nova base de apoio.

Nas **aulas nº 9 e 10**, foi trabalhado o olhar, primeiro de forma individual, com o propósito de se observarem a movimentar-se, trabalhando a autoconsciência e a autoconfiança e, posteriormente em grupo, através da comunicação com o olhar, iniciando um trabalho de comunicação não verbal, com a finalidade de promover o respeito entre o grupo. Observou-se que alguns alunos desviavam o olhar uns dos outros. Realizou-se um círculo de discussão sobre a sensação que tinham quando alguém na rua desviava o olhar, no momento em que eles olhavam para essa pessoa. As respostas relativas a pessoas que conhecessem foram (Quadro 1 e Quadro 2):

'Senti-me/senti...':

Quadro 1

Respostas dos alunos sobre o desviar do olhar

excluída	De parte
não queria saber de mim	que essa pessoa era estúpida*
não me davam importância	que essa pessoa era burra*
triste	pessoa não era bem-educada (mais ou menos 5 alunos responderam)

*Foi solicitado a este aluno que dissesse esta informação de outra forma, mais cuidada, alterando para "pessoa menos-educada".

Quadro 2

Respostas dos alunos sobre o desviar do olhar

que não gostavam de mim	Que não me valorizavam
Preocupada com a pessoa que desviou, se calhar está a passar por algum problema. Ia tentar saber o que se passava com ela.	pessoa não era bem-educada (mais ou menos 5 alunos responderam)

Após esta análise constatou-se que a maioria dos alunos entendeu que quando alguém desvia o olhar, poderá causar sentimentos e emoções negativas na outra pessoa. Isto pode dever-se ao facto de:

Os movimentos oculares de cada um são influenciados pela sua personalidade, na situação em que se encontra, por suas atitudes para com as pessoas que o acompanham e pela importância que desfruta dentro do grupo. (p. 75) (...) Assim como podem transmitir atitudes e sentimentos, os movimentos oculares podem também expressar a personalidade. (Davis, 1979, p. 76)

É evidente para Davis (1979) que “a pessoa perturbada ou desgostosa *trata* de evitar o olhar do próximo.” (p. 76).

No entanto, apenas um dos alunos revelou uma maior inteligência emocional ao demonstrar empatia pelo indivíduo que desviou o olhar, evitando que este comportamento tivesse um impacto negativo nele próprio, refletindo uma preocupação com o bem-estar do outro.

Segundo Davis (1979) Jean-Paul Satre sugeriu que o contato através do olhar torna-nos conscientes da presença do outro indivíduo, também ele uma pessoa que expressa uma consciência e vontades próprias. “Quando os olhos se encontram, nota-se um tipo especial de entendimento de ser humano a ser humano.” (p. 71).

O ato de desviar o olhar pode ser interpretado como uma forma de evitar o contacto visual e, conseqüentemente, a conexão emocional com o outro. Este comportamento pode ser motivado por diversos fatores, como insegurança, falta de confiança ou algum desconforto por parte do indivíduo. A percepção dos alunos sobre esta questão pode não estar relacionada com maus valores pessoais pode ser uma interpretação subjetiva. Ao desviar o olhar, a pessoa pode transmitir uma mensagem de desinteresse, de desprezo ou até mesmo hostilidade. Parece inclusive haver diferenciação entre géneros. A pesquisa de Davis (1979) refere que homens e mulheres olham mais quando simpatizam com alguém, mas as suas formas de intensificar o tempo de olhar diferem: os homens fazem-no quando estão a ouvir, enquanto as mulheres quando estão a falar. Essas diferenças podem ser explicadas pelas diferentes formas de ensino no controlo emocional para meninas e meninos, levando as mulheres a serem mais recetivas às emoções e ao olhar das pessoas com quem interagem.

Voltou-se a repetir o exercício a olhar uns para os outros, e solicitou-se que tivessem esta consciência da importância de retribuir o olhar ao outro. Sentiu-se uma melhoria e um respeito maior pelo grupo, pois havia mais foco no outro e sem troca de risos.

A questão da forma como comunicamos com o outro através do olhar, ganhou uma maior consciência por parte dos alunos, pois o olhar é uma forma de expressão não verbal, podendo transmitir diferentes mensagens e emoções, estabelecendo uma conexão com o outro e entendimento do outro. A falta de empatia poderá revelar-se também pelo desinteresse na forma como se olha para o outro, pois não se reconhece emoções, levando a um comportamento de maior insensibilidade. Pois a empatia:

é compreender diferentes pontos de vista, escutar os outros com atenção (procurando compreender o que está a ser dito mesmo sem palavras, isto é, dando importância também à comunicação não-verbal, à mímica, à postura, aos gestos, ao contato visual). (Alarcão & Fonseca, 2020, p. 119)

No exercício cujos alunos tinham de olhar só para os pés, ao cruzarem-se uns com os outros pela sala, a estagiária colocou a questão: ‘O que sentiram a olhar para os pés?’. No Quadro 3 apresentam-se as respostas dos alunos.

Quadro 3

Respostas dos alunos sobre o sentimento de olhar para os pés

Medo – de cair e de esbarrar contra alguém;	Excluída;
Perigo;	É a mesma sensação de estar ao telemóvel! Não socializamos, não vemos os outros (2 alunos responderam);
Normal;	Triste – estou sozinha;’
Sozinha – não estamos a socializar (2 alunos responderam);	Envergonhada (quando tenho vergonha baixo o olhar);
Desconfiança (não conseguia ver todos) e confiança (porque sabia que todos estavam a fazer o mesmo que eu, a olhar para os pés);	

Ao analisar estas respostas destacam-se diferentes perceções e experiências individuais perante a situação de olhar sem observar o que se passa ao redor, focando apenas os pés, podendo ser identificadas várias emoções e sentimentos por parte dos alunos. Conseguem-se retirar alguns sentimentos relativos à conexão/socialização com os outros como ‘sozinha’ (indica que há falta de interação social), ‘excluída’ (há um sentimento de não pertença a um grupo), ‘É a mesma sensação de estar ao telemóvel! Não socializamos, não vemos os outros’ (sugere falta de interação social) e ‘triste’ (expressa um sentimento de solidão).

A professora estagiária colocou outra questão:

‘O que sentimos quando mudámos a nossa forma de olhar para o outro com uma atitude mais positiva?’

Houve só duas respostas, e a maioria assentiu com a cabeça:

- “Sente-se mais vontade de ter um dia bom”;
- “Quando olhamos com um olhar contente recebemos um olhar contente”.
- Conclusão da professora estagiária: “então o nosso comportamento pode influenciar o comportamento do outro.”

Sentiu-se uma maior tomada de consciência de que a nossa forma de comunicar através do olhar pode ter muita relevância no nosso comportamento e conseqüentemente no dos outros.

Na aula número 11, sentiu-se uma melhoria na concentração dos alunos e na escuta ativa, estando um ambiente mais calmo.

4.3. Fase de Lecionação Autónoma

Tal como referido na tabela de calendarização das diferentes fases do estágio, a fase de Lecionação Autónoma iniciou com um *workshop* para cada turma do EAE em dança, no período da interrupção letiva do Natal. A estagiária teve de calendarizar aulas extra, fora do horário habitual das sessões do 1º ano, para conseguir cumprir com as 60 horas de estágio.

Os cinco *workshops* (**aulas nº 12, 13, 14, 15 e 16**), aplicadas às turmas de 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos do EAD, denominados ‘Eu e o outro’ decorreram no dia 19 e 21 de dezembro de 2022, com 1 hora e 45 minutos cada, e ocorreram no âmbito de uma residência artística que o CRSM promoveu. Os alunos, para além de frequentar estes *workshops*, estiveram em fase de criação para uma apresentação pública. Os *workshops* tiveram como objetivos gerais promover a Intra-relação, com exercícios de exploração do espaço próprio e de escuta ativa através da resposta ao som, de inter-relação através da escuta ativa do outro e posteriormente da criação conjunta de movimento em duetos e, em algumas turmas, em grupo, dando-se assim continuidade ao tema iniciado na fase da Lecionação Acompanhada.

Esta fase foi retomada no dia 2 de fevereiro de 2023 terminando no dia 1 de junho de 2023.

Para cada aula foi criado um plano de aula (Apêndice H).

Nas **aulas nº 17, 18** (Apêndice I) e **19** foi trabalhada a temática das emoções, pois a estagiária tinha como previsto iniciar o trabalho com os alunos sobre a autoconsciência, porém para esta categoria ser trabalhada seria necessário que cada um conhecesse que emoções existem, como podemos incluí-las na forma como nos movemos e como as observamos nos outros.

Nas **aulas nº 20, 21 e 22** os exercícios incidiram sobre a temática da autoconsciência das emoções através de conceitos de respeito pelo espaço do outro, de escuta ativa no trabalho de grande grupo e a pares, e de consciência da aplicação das emoções no movimento.

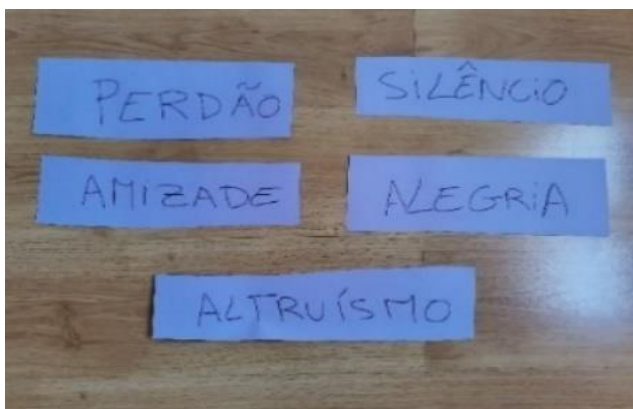
Na **aula nº 23** foi realizado um questionário aos alunos de forma a investigar sobre suas expectativas relativas ao curso de dança e se tinham consciência das suas aspirações futuras. Este foi conduzido em conformidade com a Direção Pedagógica da Dança e com a professora titular, devido à percepção de que a maioria dos alunos explorava o seu movimento a partir da sua forma, focando na sua estética, em vez de considerar as emoções e a sua forma de expressão pessoal. O objetivo de aplicar o questionário era obter dados sobre a percepção dos alunos em relação à experiência de formação em dança.

Nas **aulas nº 24 e 25** a temática desenvolvida foi o controlo das emoções ou autocontrolo. Foi lido um conto¹ e discutiu-se em conjunto algumas questões relativas a este. Foi realizado um trabalho de relação interpessoal, com foco na atenção mútua, e os participantes tiveram uma experiência de construir uma imagem coletiva, ajustando-se à velocidade do movimento.

Nas **aulas 26, 27, 28, 29 e 30** foram realizados novamente *workshops*, de 1h hora e 45 minutos, mais uma vez para a estagiária conseguir completar no final do estágio as 60 horas. Foram concretizados na interrupção letiva da Páscoa, com a temática 'A empatia através da dança', com aplicação às turmas do 1º, 2º, 3º, 4º e 5º anos do EAE.

Figura 2

Palavras para criação de imagens



A **aula nº 31** (Apêndice J) teve como tema 'Emoções positivas que criam energias positivas em grupo', partindo de um conto, onde foram discutidas algumas ideias. Seguiu-se para um trabalho de grupo a partir de palavras relacionadas com o texto (Figura 2).

Na **aula nº 32** trabalhou-se a temática das 'Inter-relações'. Os exercícios incidiram muito no trabalho a pares, respeitando e escutando o outro, e na ideia de 'parafrasear' o movimento do outro, sendo um elemento importante na escuta ativa para chegar à empatia, culminando num exercício de criação em grupo a partir das palavras.

¹ Conangla, M., & Soler, J. (2013). *Energias e relações para crescer* (1ª ed). Edicare Lda.

Na **aula nº 33** a temática foi 'Inter-relações e empatia', com o objetivo de os alunos através do movimento irem aprofundando a questão de se colocarem no lugar do outro, e tomarem decisões conjuntas escutando e respeitando o outro através da forma como comunicavam.

A **aula nº 34** (Apêndice K), incidiu sobre o trabalho em grupo, a partir de um conto 'A casa da palavra', em que cada aluno tinha um papel definido e importante dentro do grupo, para contruírem uma sequência de movimento conjunto. A temática desenvolvida foi a 'empatia e a comunicação pacífica'.

A **aula nº 35** 'Empatia e relação interpessoal' foi a continuação do trabalho da aula anterior, com a apresentação de todos os grupos.

Na última **aula (nº36)**, foi aplicado um questionário final, questionário nº 3 (Apêndice C) sobre a temática desenvolvida no decorrer do estágio e que foi alvo de análise no ponto seguinte. Considera-se que foram determinantes para uma representatividade dos dados recolhidos, importantes para a redação deste relatório final de estágio.

4.3.1. Discussão dos resultados

Nos *workshops* lecionados (**aulas nº 12, 13, 14, 15 e 16**) no período da interrupção letiva do Natal, a estagiária introduziu o tema "Eu e o outro", com o objetivo claro de promover a Intra-relação e a inter-relação de cada grupo. Observou-se em algumas turmas uma certa dificuldade em realizar os exercícios que deveriam ser executados de olhos fechados, revelando alguma insegurança, mas que após conversa entre estagiária e alunos sobre a importância de experienciar o espaço e o movimento através de outras perceções trazidas por outros sentidos, os alunos esforçaram-se e acataram o seu pedido. Resultou num ambiente mais positivo e os alunos saíram bem-dispostos da sessão.

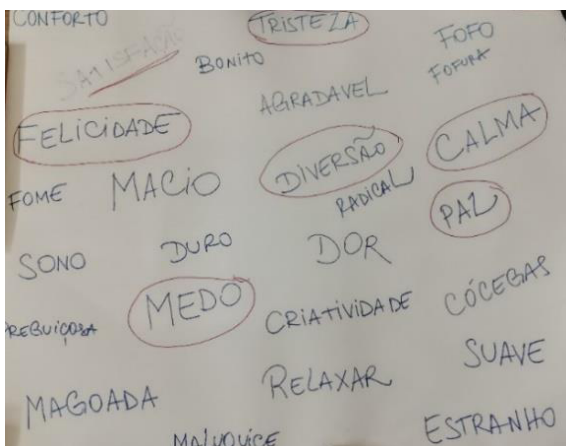
A Lecionação Autónoma apenas com a turma em estudo (1º ano), iniciou no dia 2 de fevereiro de 2023.

Ao longo de toda esta fase, a professora estagiária adotou conscientemente uma forma de comunicação mais assertiva com os alunos. Fez questão de conscientizá-los sobre a importância de haver empatia mútua, solicitando repetidamente que se colocassem no lugar tanto da estagiária quanto do aluno que desejava ser ouvido e não era. Além disso, sempre que necessário, abordou a importância de haver uma postura corporal adequada ao ouvir os outros em sala de aula e ao iniciar um exercício de movimento, enfatizando a importância de manter o corpo imóvel antes de se mover. A professora estagiária destacou a relevância de se manter uma postura de escuta ativa tanto para os bailarinos prestes a entrar no palco quanto para aqueles que estão em palco ou para aqueles que são parte do público, pois em todas estas dimensões é crucial ter uma postura corporal que demonstre atenção e

envolvimento. A escolha de pares e de grupos foi sempre realizada pela estagiária, com o propósito de promover novas relações e de os retirar da sua zona de conforto. Apenas a partir da aula nº 31 é que os alunos foram autónomos na sua escolha.

No decorrer das aulas foi sendo observado uma grande falta de escuta ativa por parte dos alunos. Quando era dada uma instrução de um exercício, e após o reforço da mesma, vários alunos voltavam a questionar sobre dúvidas já esclarecidas antes.

Figura 3
Palavras relacionadas com emoções

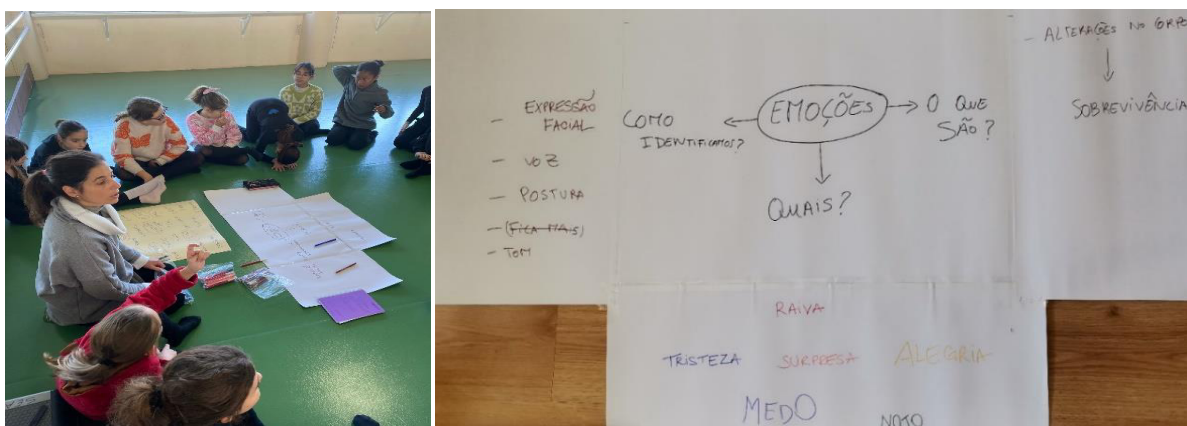


Iniciou-se um bloco de aulas, a partir da aula nº 17, com o propósito de incidir sobre a autoconsciência, e para tal, abordou-se o tema das emoções. Partiu-se da aula nº 11 (da Fase de Lecionação Acompanhada), das sensações resultantes através da exploração de texturas com os pés (Figura 3). Os alunos trouxeram 4 palavras que identificavam o que tinham sentido. Estas foram sendo escritas numa

cartolina. Após a participação de todos, foi questionado quais das palavras expostas poderiam ser emoções. A maioria dos alunos demonstrou dificuldade em diferenciar. Foram selecionadas palavras que poderiam estar relacionadas com esta temática.

Em conjunto com os alunos foi sendo identificado em cartolina as seguintes questões (Figura 4): O que são emoções? São alterações no corpo e que são o alerta para a nossa sobrevivência; Como identificamos as emoções? Através da expressão facial, da voz, da postura do corpo e da alteração da cor da face (mais pálida ou mais vermelha); Quais são as emoções? Raiva, tristeza, surpresa, alegria, medo e nojo.

Figura 4
Estagiária e alunos a discutirem e a escreverem sobre a temática das emoções



Na **aula nº 18**, foi realizado um breve **questionário, nº 1**, (Apêndice A) relacionado com uma pequena sequência de movimentos criada individualmente por cada aluno, associada a uma emoção escolhida por eles mesmos. Em seguida, essas sequências foram espelhadas a pares, ou seja, cada aluno executou a sequência do parceiro. Um dos alunos não quis participar neste exercício. De seguida passa-se a discutir os resultados do questionário cujos gráficos estão no Apêndice L.

Na **questão 1**, 'Na criação do movimento, ainda sozinhos sem o vosso par, sentiram que passaram a emoção para o vosso movimento?' 2 alunos responderam que 'não' e 17 responderam que 'sim'. Revelando que a maioria teve autoconsciência da emoção explícita na expressão do seu movimento.

Na **questão 2**, 'Quando foste espelhado sentiste que o par estava a sentir a mesma emoção?' 13 alunos responderam que 'não' e 6 responderam que 'sim'. Revelando que a maioria não sentiu que a sua emoção estava a ser repetida/copiada pelo outro, demonstrando pouca empatia emocional do aluno que copiou, da perspectiva daquele que estava a ser copiado (autor do movimento).

Relativamente à **questão 3**: 'Quando espelhaste conseguiste colocar-te na emoção do outro, sentiste a mesma emoção?' 11 responderam que 'não' e 8 responderam que 'sim'. A maioria dos alunos que copiou não conseguiu sentir empatia emocional pelo outro.

Com base nos dados apresentados, conclui-se que a maioria dos alunos demonstrou autoconsciência das emoções expressas no seu próprio movimento no momento a sós, indicando que foram capazes de transmitir a emoção pretendida. No entanto, quando foram espelhados pelos seus pares, a maioria dos alunos não sentiu que o seu colega estava a experienciar a mesma emoção, revelando uma falta de empatia emocional por parte do aluno que estava a copiar. Além disso, a maioria dos alunos que copiou não conseguiu colocar-se na emoção do outro, mostrando uma maior dificuldade em desenvolver empatia emocional com o parceiro. Estes resultados sugerem que os alunos tiveram maior dificuldade em conectar as emoções do movimento com a experiência emocional do outro, provavelmente devido a uma maior atenção à forma do movimento e uma falta de autoconsciência no que concerne às próprias emoções.

Na **aula nº 19**, a professora estagiária alterou o seu posicionamento ao nível do espaço da sala, devido à necessidade de que os alunos demonstravam em olhar-se ao espelho, focando muito na forma do movimento. Alguns alunos questionaram o porquê de haver esta mudança, tendo-lhes sido colocada a questão: 'o que vocês sentem com esta mudança?' Cujas respostas foram: 'Temos outra paisagem!'; 'Estamos mais despertos para o espaço, porque não estamos habituados.'; 'Perdemos o contacto com o espelho.'

Foi referido que a mudança de espaço ‘mexe’ com a nossa segurança e com a nossa autoconfiança, e que é importante passarmos por isto, para nos sabermos adaptar a novas situações. ‘Como gerimos as nossas emoções face a uma alteração do nosso corpo no espaço?’

Foi realizado um exercício de improvisação de movimento associando uma emoção, cujo parceiro tinha de espelhar e posteriormente verbalizar a emoção que estava a ser implementada. Este exercício funcionou bem. A maioria dos alunos já conseguiu demonstrar maior concentração na emoção e menos na forma do movimento.

Nas **aulas nº 20 e 21** preparou-se a prova de avaliação dos alunos com a temática ‘Autoconsciência como caminho para a empatia’. Foram lecionados exercícios com exploração do espaço próprio ‘Cinesfera’, de forma que ganhassem mais consciência do espaço que o próprio movimento ocupa, dando a conhecer a tridimensionalidade do movimento. A relação entre pares e grupo foi também trabalhada, ao nível da atenção sobre o movimento do outro, com conceitos de velocidade. A turma revelou dificuldades no que concerne ao respeito uns pelos outros, e dificuldade em aceitar que por vezes temos de liderar e outras vezes temos de ser liderados, demonstrando pouca autoconfiança, autoconhecimento e dificuldade em ceder a vez ao outro e aceitar o outro. Tinham sido planeados mais exercícios, mas devido a estas questões teve de se investir mais no exercício de grande grupo, parando e exercitando em pequeno grupo, para que todos conseguissem comunicar corretamente através do movimento.

Na preparação para a apresentação das sequências para a prova, colocou-se grupos de 3 de cada vez a apresentar, trabalhou-se o respeito por quem está no “palco”, o saber observar sem comentar com o colega do lado. Deu-se algumas diretrizes para observação, para quem estava no papel de público: Será que usaram a repetição de dois movimentos?; Será que é legível as emoções na sequência de movimento?; Será que se percebe a projeção espacial?.

Aquando da troca de pares também foi trabalhado o sair em silêncio para o espaço lateral (de espera) e o entrar em ‘cena’ em silêncio.

Na **aula nº 22**, foi a prova de avaliação dos alunos encontrando-se nervosos.

A aula no geral correu bem, os alunos foram capazes de observar os colegas, no momento da apresentação das sequências. Houve alguns que ainda conversaram, tendo de ser chamados a atenção. Observou-se que a velocidade mais lenta, é difícil de controlar, pois o mais lento para eles é sempre um pouco mais rápido. Na pergunta e resposta lento e rápido, também foi pouco observada velocidade 1 (mais lenta).

Os alunos demonstraram, relativamente às outras sessões, uma postura de maior escuta ativa e de autocontrolo. Na **aula nº 23** foi-lhes perguntado o porquê de terem um

comportamento diferente das outras aulas. Em resposta disseram que sentiram que os alunos que assistiam comentavam muito sobre a prestação deles. Ao que lhes foi dito que eles não podem controlar a atitude dos outros, mas podem controlar a atitude deles face aos acontecimentos e que como bailarinos a atuarem num palco podem ter de lidar com um público menos correto e têm de ser capazes de ter autocontrolo e estarem focados no que estão a dançar e não no que os outros possam estar a fazer e a pensar acerca da prestação deles.

Um dos alunos manifestou a preocupação em demonstrar espargatas durante a prova, achando que o júri ia valorizar a 'forma' do movimento. Ao que lhes foi dito que aquela disciplina serve para eles trabalharem o próprio movimento espontâneo e que o público quer sentir emoções e que essas são passadas pelo bailarino na sua forma de expressão, na veracidade do movimento, que é trabalhado de dentro para fora (das emoções que o bailarino expressa). A forma virá como consequência.

Manifestaram que estavam mais atentos porque tinham gente a assistir ao que foi dito que essa atenção tem de ser construída todas as aulas, que não podem ter comportamentos diferentes na forma de estar conforme os contextos. Por este motivo, foi passado um questionário, nº 2, (Apêndice B) sobre as expectativas deles relativamente ao que iriam fazer futuramente quanto aos estudos e como eles se situavam neste curso de formação em dança. Este questionário foi respondido por 19 alunos, um deles faltou por motivo de doença. De seguida passam a ser discutidos os resultados do questionário.

Analisando o gráfico (Apêndice M), relativamente à **questão 1, 'Quais as expectativas (sonhos) para o final desta formação em dança (no final do 5º ano em dança)?'**

- 15 alunos responderam que pretendem ser profissionais de dança (bailarinos, coreógrafos e prosseguir os estudos em dança);
- 9 alunos pretendem conseguir fazer alguns passos em concreto relacionados com flexibilidade e técnica (espargata, *grand jeté*, agarrar o pé com a mão e aprender a fazer exercícios com sapatilhas de pontas);
- 2 alunos querem ser professores de ballet/dança;
- 3 querem apenas ser felizes;
- 1 quer passar nas disciplinas;
- 1 quer ser personagem principal;
- 1 não quer abandonar a dança, quer continuar a ter uma ligação à dança, mesmo que não seja profissionalmente;
- 1 só está a fazer este curso para não usar tecnologias.

Vários alunos deram mais do que uma resposta.

Estes dados revelam que a maioria quer manter uma ligação com a dança quer a nível dos estudos, quer a nível profissional. No entanto há uma variedade de aspirações e objetivos até na busca pela felicidade e satisfação pessoal na dança.

No gráfico (Apêndice M) relativo à **questão 2**, 'O que esperam fazer no futuro, ao nível dos estudos e até profissionalmente?'

- 7 alunos responderam que pretendem ser professores de dança;
- 7 alunos responderam que pretendem ser bailarinos;
- 6 pretendem seguir estudos em dança;
- 2 querem ser modelos;
- 1 quer ser pintor;
- 2 querem ser médicos veterinários;
- 1 quer ser *youtuber*;
- 1 pretende ser detetive;
- 1 pretende ser secretário da Kidzania.

Vários alunos deram mais do que uma resposta.

Estes dados revelam que a maioria quer fazer uma carreira ligada à dança.

No que concerne ao gráfico (Apêndice M) sobre a **questão 3.1**. 'Como está a correr o 1º ano?'

- 9 alunos responderam que o 1º ano está a correr bem;
- 4 alunos responderam que o 1º ano está a correr muito bem;
- 1 aluno respondeu que o 1º ano está a correr mais ou menos.

No total obteve-se 14 respostas, pois alguns alunos reponderam apenas acerca dos aspetos negativos que decorriam da prática do 1º ano. Considerando estes resultados, verifica-se que a maioria dos alunos relatou que o 1º ano está a correr bem.

No gráfico (**questão 3.2.**) (Apêndice M, os alunos tiveram de descrever aspetos negativos sobre a vivência deles relativamente ao 1º ano de dança.

- 4 responderam que estiveram distraídos/faladores durante as aulas;
- 2 responderam que sentem que é um curso difícil;
- 1 revelou que se zangou várias vezes com um colega;
- 1 manifestou que o curso tem professoras menos boas;
- 1 revelou que houve confusões;
- 1 respondeu que sente que há pessoas que ficam excluídas da turma;
- 1 respondeu que não evoluiu o suficiente;
- 1 respondeu que deviam aprender algo mais difícil (tecnicamente deveria ser mais desafiante);

- 1 respondeu que há exercícios que não faz tão bem;
- 1 respondeu ter sentido dificuldades de auto-organização.

Obteve-se 14 respostas no total, pois alguns dos alunos não revelaram aspetos negativos. No entanto destes dados 4 alunos demonstraram, pelo tipo de resposta, que tinham consciência que se distraíam com facilidade e um aluno respondeu que era falador, o que pode perturbar o funcionamento de uma aula.

Em relação à **questão 4**, (Apêndice M) 'o que podes fazer, para melhorar os aspetos negativos?'

- 6 não responderam;
- 7 responderam que deveriam estar com mais atenção;
- 3 responderam que deveriam treinar mais;
- 1 respondeu que não sabia;
- 1 respondeu que deveria ser mais positivo;
- 1 respondeu que deveria ter mais paciência;
- 1 respondeu que deveria alongar mais;
- 1 respondeu que se deveria acalmar;
- 1 respondeu deveria fazer as aulas;
- 1 respondeu que deveria habituar-se ao curso.

Vários alunos deram mais do que uma resposta.

No que concerne a este gráfico verifica-se que 7 alunos têm consciência que para melhorar os aspetos negativos, deveriam estar com mais atenção nas aulas.

Em relação à **questão nº 5** (Apêndice M) 'Outras observações que queiras acrescentar sobre o teu percurso na dança' obteve-se as seguintes respostas:

- 7 responderam que adoravam o curso de dança;
- 5 não responderam;
- 2 responderam dizendo que o curso era divertido;
- 2 responderam que neste curso se aprendia depressa;
- 1 respondeu que este curso poderia ajudá-lo mais tarde em audições;
- 1 respondeu que gostava de sair da escola e ainda ir para o CRSM ter aulas;
- 1 respondeu que esperava não desistir;
- 1 respondeu que gostava de continuar com os seus amigos;
- 1 respondeu que não sabia se iria passar nas aulas de dança;
- 1 respondeu que estava no CRSM para que os pais tivessem orgulho nele;
- 1 respondeu que gostava de aprender a fazer o pino a cair para trás.

Destes resultados verifica-se que um grande número de alunos está a gostar do curso de dança.

Com base nos dados apresentados, decorrentes do questionário aos alunos, verifica-se que a dança é uma atividade com que a maioria dos participantes se identifica ao nível dos estudos e que perspectiva dar continuidade ao nível profissional. Através da dança procuram felicidade e satisfação pessoal. Alguns alunos demonstraram consciência que os seus comportamentos poderão prejudicar a sua aprendizagem.

Na **aula nº 24**, iniciou-se um novo bloco com uma nova temática 'Controlo das emoções'. Foi lido um conto 'Na pedra ou na areia?' do livro 'Energias e relações para crescer' e num círculo de discussão com os alunos foram realizadas as seguintes reflexões:

- Devemos ver o lado positivo das situações;
- A raiva pode bloquear-nos a nossa forma de ver as situações;
- Se o amigo tivesse reagido à bofetada podia dar-se uma situação bastante conflituosa, pois comportamento pode gerar o mesmo comportamento no outro;
- É necessário haver autocontrolo (controlamos o que pensamos e fazemos, mas não controlamos o que os outros fazem e pensam).

Na **aula nº 25**, foi dada a continuidade à mesma temática, com exercícios de relação interpessoal, promovendo a escuta ativa do outro, um trabalho de concentração e de sincronização com o grupo e de controlo da velocidade do movimento, perante as solicitações da professora estagiária. Nesta aula um dos alunos entrou em conflito verbal com outro elemento do grupo e como tal, foi retirado temporariamente do espaço do exercício, para que o ambiente ficasse mais controlado. Após ficar apenas a assistir o aluno voltou a integrar a aula.

As **aulas 26, 27, 28, 29 e 30** foram lecionadas no período da interrupção letiva da Páscoa, em formato de *workshops* para todas as turmas do EAE em dança. A temática desenvolvida foi 'A empatia através da dança'. Os alunos foram envolvidos no sentido em que foram convidados a entrar na sala como se de um museu se tratasse, com exposição de várias palavras nas paredes, frases e imagens ligadas à empatia² e adereços (Figura 5), com uma música de fundo (que também foi usada para um exercício a meio da aula, com o intuito de poder remeter para memórias)³. Cada aluno usou o seu tempo para visitar o espaço. Ao sentir que todos já o tinham feito, foram convidados a sentarem-se para visualizarem um pequeno

² <https://1drv.ms/v/s!AggzJWkrJY4Ugg0INIFYXTFltxazPA?e=JmkMat>

³ <https://1drv.ms/v/s!AggzJWkrJY4Ugg0qUaVAriiFiDubwg?e=sx0zLO>

filme de animação sobre empatia⁴. No final do *workshop* também foi passado um vídeo que explicava o conceito de empatia⁵.

Figura 5
Palavras e frases relacionadas com Empatia e adereços (lenços) usados como estímulo



Em todas as sessões foi explicado o conceito de inteligência emocional e falou-se sobre as emoções antes de iniciarem os exercícios.

Os alunos do 1º ano gostaram do *workshop*.

Sentiram-se menos presos do que nas aulas, sentiram-se mais livres ao nível do movimento, porque diziam não ter a pressão da avaliação. Conseguiram ligar as palavras ao movimento (Figura 6).

Figura 6
Alunos a relacionarem o movimento às palavras expostas



⁴ Aquela Pausa (Diretor). (2018, dezembro 10). *Melhor comercial de Natal 2018 - ouriço - porco espinho (What would Christmas be without love?)* [Youtube]. <https://www.youtube.com/watch?v=r4EqESNuUv0>

⁵ Psicologia também é ciência (Diretor). (2020, julho 21). *Mas afinal o que é a empatia?* [Youtube]. https://www.youtube.com/watch?v=b-hTcfWN3_s

Alguns disseram que a aula foi bonita. O exercício que a maioria diz ter gostado mais foi o de moldar o boneco (da plasticina)⁶. Um dos alunos diz que gostou muito do exercício do atravessamento do círculo. Gostaram bastante de usar os lenços. A sessão correu muito bem, sentiu-se o grupo bastante calmo. Dois dos alunos que entram sempre em conflito optaram por ficar juntos no trabalho a pares, o que foi uma tomada de decisão muito positiva, tendo-lhes sido referido isso mesmo.

Várias hipóteses para a aula ter corrido bastante bem (reflexão feita com o grupo):

- Foram só doze alunos a participar;
- A aula foi de manhã;
- Sentiram-se menos preocupados com a avaliação;
- Foi uma aula diferente, mais de grupo.

Na turma do 2º ano, foram 6 alunas. Gostaram da sessão. Colocaram questões sobre a empatia emocional, se seria bom sentirmo-la por alguém, visto ficarmos contagiados pela emoção do outro, ao que foi explicado que temos de ser capazes de ouvir o outro e percebermos que aquela emoção/experiência é do outro e não nossa, não a podemos tomar como nossa, como se tivéssemos um limite que não podemos ultrapassar, e para isso acontecer é importante conhecermo-nos a nós próprios e termos autoconfiança.

No 3º ano foram 5 alunas. Sentiram-se mais confortáveis do que normalmente se sentem nas aulas pelas ligações que criaram juntas. Algumas das alunas não queriam vir e foram forçadas pelos seus pais, todavia ficaram muito felizes por ter participado, sentiram-se muito bem. Neste grupo foi interessante o exercício número 8, “improvisar, espelhar e interpretar” porque a meio estavam todas a fazer igual e já não sabiam se o movimento era delas ou da outra pessoa, e gostaram dessa experiência, pois não interessava quem começava, quem acabava, e de quem seria o movimento e quando se aperceberam dessa situação começaram a rir-se durante a execução, tomando consciência do que se estava a passar. Gostaram muito do puzzle final, de colaborarem umas com as outras, criando imagens em que suportavam uma parte do corpo de alguém e estando sempre focadas em auxiliar alguém. Gostaram deste género de aula porque nas aulas normais têm de estar sempre a mostrar aos outros o que criaram e que isso as desconforta. Por este motivo, falou-se sobre a autoconsciência e a autoconfiança, e que o que se pretende observar num intérprete é a veracidade do movimento e como tal, é necessário desligarmo-nos da forma do movimento, pois esta deverá ser uma consequência.

No 4º ano foram 5 alunas. Perguntaram no fim se não iriam ter mais *workshops* destes, ao que lhes foi respondido que com a mesma estagiária era pouco provável que isso

⁶ <https://1drv.ms/v/s!AggzJWkrJY4Ugg0t9qW18W82Y70TEg?e=2y742m>

acontecesse, até porque estas sessões estavam dentro do âmbito do estágio. Foi uma turma muito colaborante entre todas e que tiveram necessidade de criar ligações o tempo todo, nomeadamente usavam muitas vezes o abraço entre todas como movimento. No fim disseram que tiveram pena de algumas colegas não estarem presentes, pois pensam que este tipo de aulas ia ajudá-las a unirem-se mais, referindo que não se dão com todas as colegas. Mostraram uma grande capacidade na resolução de problemas durante o decorrer da sessão e uma boa capacidade criativa.

No 5º ano, foram 6 alunas. Demonstraram ser uma turma mais introvertida e com menos confiança. Estavam bastante presas demonstrando alguma preocupação com o que os outros ou a professora pudessem pensar. Manifestaram que gostaram da aula e que o exercício que mais gostaram foi o de ‘moldar a plasticina’.

No geral, estes *workshops* tiveram um impacto positivo nos alunos, permitindo-lhes explorar as suas emoções e movimentos de forma mais autêntica e sem julgamentos, o que contribuiu para um ambiente mais harmonioso e colaborativo.

Na **aula nº 31**, foi trabalhado o tema ‘Emoções positivas que criam energias positivas em grupo’. Esta aula proporcionou um bom ambiente à turma. O 1º exercício ajudou a integrar o grupo como um todo. O 2º exercício obrigou a uma concentração grande no outro. No final foi questionado: quem é que tinha conseguido manter o foco no par até ao fim? A maioria respondeu que conseguiu, todavia houve alguns alunos que não colocaram o dedo no ar, manifestando que por vezes desconcentravam-se. No 3º exercício foi a 1ª vez que lhes foi dada autonomia para escolher os grupos de trabalho, pois apenas nos *workshops* de abril é que lhes foi dada essa oportunidade. Até então, era sempre a professora que escolhia os pares e os grupos. A construção das imagens funcionou bem em todos os grupos com exceção de um, pois um dos alunos, que geralmente está no meio dos conflitos da turma, ficou num grupo até bastante altruísta, mas que já estava a ficar saturado das abordagens do colega e da sua falta de memorização do seu lugar nas imagens, por falta de concentração. Ao nível da construção das imagens verificou-se que ainda não havia muita noção de ocupação dos espaços vazios no espaço próprio do outro e da variação de níveis e, muitas vezes, as imagens eram bidimensionais. No exercício de relaxamento a maioria dos alunos estava bastante concentrado em si, só houve dois elementos que de vez em quando abriam os olhos e sorriam um para o outro. Notou-se uma evolução neste saber estar num exercício desta tipologia. No fim deste exercício foi solicitado aos alunos que dissessem uma emoção relativa à aula. A maioria respondeu: ‘felicidade/alegria’; o grupo do aluno que gerou mais mau estar, respondeu todo ‘raiva’; houve uma pessoa a responder ‘calma’; houve uma pessoa a responder ‘medo’; houve duas pessoas a responderem ‘surpresa’. No geral, a sessão foi positiva pois promoveu um bom ambiente em grupo, trabalhando emoções positivas, todavia

também revelou algumas dificuldades na situação de conflito que se gerou num dos grupos e na compreensão do uso do espaço. Porém, no relaxamento os alunos demonstraram uma evolução na sua capacidade de concentração em si próprios.

Na **aula nº 32** a temática foi 'Inter-relações', onde houve a promoção de exercícios com contacto e outro com a implementação da 'paráfrase do movimento', como sendo um elemento da escuta ativa, na criação da empatia. Os alunos também trabalharam em grupos maiores ao nível da improvisação. A aula iniciou-se com uma conversa que não estava prevista. Os alunos sentiram necessidade de contar que no dia 24 de abril, os dois alunos que costumavam entrar em conflito tiveram uma discussão muito grande, em que se magoaram fisicamente um ao outro. Falou-se sobre o que eles sentiam quando isto acontecia. A maioria revelou: tristeza, outros, medo, que a situação se alastrasse para outras pessoas, e que até podiam acontecer situações piores. Questionou-se o que um dos envolvidos poderia ter feito, um aluno respondeu que poderia ter-se controlado, que poderia não ter respondido, pois sabia que se respondesse ia gerar raiva no outro e alguém lembrou a história do conto que foi falado nas aulas de Expressão Criativa, em que um dos amigos optava pelo silêncio. Lembrou-se este conceito, de autocontrolo. Perguntou-se se gostavam mais de estar rodeados de pessoas positivas ou de pessoas negativas, que gostam de conflito. E a maioria disse que gostava de estar com pessoas positivas. Ficou a pergunta no ar: 'o que é que cada um pode fazer para haver um bom ambiente?' 'Será que somos capazes de olhar para nós próprios e avaliar que talvez a nossa forma de responder ao outro não é a mais correta?' O aluno que entrou em conflito admitiu que sempre teve estes problemas no 1º ciclo com vários colegas, entravam facilmente em conflito consigo. Perguntou-se: 'E já paraste para pensar no porquê?' 'Será que há algo na forma como comunicas, que despoleta estas atitudes no outro?' A professora estagiária concluiu que seria bom analisar-se em nós o porquê destas situações acontecerem, para se poder melhorar os relacionamentos. No exercício de aquecimento notou-se uma melhoria na capacidade de concentração, apesar de alguns alunos ainda se mostrarem inquietos, todavia não tiveram tendência para distrair os colegas que estavam por perto, houve esse respeito pelo grupo.

No 'dançar a sensação' foi nítido que a maioria gostou bastante deste exercício. Houve respeito pelo corpo do outro. Quando se solicitou que escolhessem a pessoa mais próxima do par, o elemento mais conflituoso ficou mais de parte, ninguém se aproximou. Foi solicitado a um grupo que estava em trio que um dos membros cedesse e se fosse juntar à pessoa que não tinha par no momento.

O exercício da 'pergunta e resposta a espelhar e acrescentar' foi um pouco confuso, porque foi pedida a alternância da vez e talvez isso tenha criado confusão, pois muitas das vezes não sabiam onde acabava a frase de movimento para começar outra nova, e muitos

não compreenderam o conceito do exercício à 1ª. Contudo voltou-se a explicar e conseguiram praticá-lo. Numa próxima vez, seria melhor não alterar logo a vez, mantendo sempre a mesma pessoa a espelhar e a acrescentar durante algumas vezes e depois trocar.

Na **aula nº 33** o tema trabalhado foi 'Inter-relações e empatia'. O exercício de 'interpretar a interpretação' foi bastante interessante, pois foi observado a modificação do movimento ao longo do exercício. Sentiu-se os alunos bastante focados nos seus respetivos pares. Um dos alunos que tem dificuldade de concentração e que costuma falar bastante durante os exercícios, estava muito concentrada e foi notório um crescimento/evolução neste sentido. Alguns alunos continuaram a ter necessidade de dizer que já tinham terminado o movimento, para que o seu par desse início à sua vez. No fim a professora estagiária questionou: 'como é que vocês comunicam ao par que já finalizaram a vossa interpretação?' Ao que responderam: 'eu faço um sinal com a cabeça'; 'eu faço um sinal com a mão'; 'eu digo-lhe que é a vez dela'; 'eu paro o meu movimento'. A professora perguntou: 'como é que os bailarinos comunicam com o público que já finalizaram?' A maioria respondeu que os bailarinos ou terminam numa pose ou simplesmente param e que geralmente o fim do espetáculo está associado ao fim de uma música ou ao *fade out* da luz. Concluiu-se que deviam tentar comunicar com o próprio corpo: através do olhar, através do fim do movimento, através da pausa, sem falar. Ao terem de escolher para par a pessoa mais próxima (solicitado pela professora estagiária), o aluno que costuma entrar em conflito, mais uma vez, não foi ter com ninguém e ninguém o quis escolher, todavia rapidamente um dos colegas percebeu que estava mais próximo e voltou atrás ficando com ele.

No 3º exercício, do 'dominó com as ações de Laban', foi interessante a tentativa de exploração da mesma ação de diversas formas (Figura 7). A comunicação entre o grupo correu bem.

Figura 7

Ações de Laban e alunos a explorarem-nas no exercício do 'dominó'



O exercício da ‘família’⁷, correu bastante bem. Houve uma evolução na forma de construção do puzzle, com 3 níveis, sem pensarem numa frente, demonstrando uma exploração grande nas diferentes imagens, revelando muita criatividade.

Figura 8
Exercício de relaxamento



O exercício do relaxamento (Figura 8), com o uso da bola a pares, correu muito bem. Os alunos ficaram contentes por repetir este exercício, pois gostaram bastante de o fazer na última aula. O aluno que rapidamente costuma entrar em conflito, teve dificuldade em relaxar, mantendo alguma tensão no corpo e os olhos abertos. Foi pedido para cada um dizer uma palavra acerca da aula ao que responderam (Quadro 4):

Quadro 4
Respostas dos alunos acerca da aula

Divertida	Alegria (3 pessoas reponderam)	engraçada
bola (associado ao último exercício)	tranquilidade	normal
Calma (5 pessoas responderam, apesar de um uma delas ter respondido também alegre)		

Com base nas palavras escolhidas pelos alunos, sobre a aula, conclui-se que resultou numa experiência positiva, com ênfase na emoção de alegria, no sentimento de calma e de diversão. A alegria é destacada por 3 pessoas, enquanto a calma foi mencionada por 5, embora uma delas tenha mencionado também a alegria. A palavra ‘bola’, foi associada ao último exercício, sugerindo que este teve um impacto significativo e memorável para o aluno que o mencionou. A menção de ‘tranquilidade’ e de ‘normal’ indica que a experiência foi tranquila e comum, em comparação com as outras aulas anteriores. A palavra ‘engraçada’ destaca um ambiente de diversão, o que pode ter contribuído para um ambiente positivo.

Na **aula nº 34** a temática trabalhada foi a ‘Empatia e comunicação pacífica’. Foi lido o conto ‘A casa da palavra’ com o objetivo de criar um exercício de grupo cooperativo, em que todos os elementos do grupo estavam responsáveis por uma determinada tarefa, para a construção de uma sequência de movimento (Figura 9). Houve alguns conflitos num dos grupos entre dois alunos, e a professora estagiária optou por retirar um dos elementos para

⁷ https://1drv.ms/f/s!AggzJWkrJY4Uqq0gf_jV7Yd3SpC1ww?e=142En6

que se acalmasse e fosse beber um pouco de água ao balneário aproveitando para conversar com o aluno.

Figura 9
Sequência de movimento criada pelos alunos



Na **aula nº 35** a temática foi a 'Empatia e a relação interpessoal' que foi a continuação da aula anterior com a apresentação dos trabalhos por grupos.

Na **aula nº 36**, foi aplicado o **questionário final, nº 3** (Apêndice C), a 19 alunos. De seguida passa a ser apresentada a discussão dos resultados do questionário.

Analisando o gráfico (Apêndice N) sobre a **questão 1** 'O que aprendeste nestas aulas?' havia 21 respostas possíveis. Cada aluno poderia escolher mais do que uma resposta. Foram verificadas as respostas que tinham maior prevalência e para tal traçou-se uma média de respostas analisando-se as que estavam acima de uma média de 11.

As categorias que obtiveram maior número de respostas foram:

- A estar mais atento ao outro – 15 respostas;
- A conhecer as minhas emoções – 13 respostas;
- A conhecer as emoções nos outros – 13 respostas;
- A ser mais capaz de criar movimentos – 14 respostas;
- A estar mais concentrado – 12 respostas;
- A aceitar as diferentes perspetivas dos meus colegas perante um problema – 14 respostas;
- A considerar que devo incluir os meus colegas no grupo – 15 respostas;
- A ter mais confiança em mim – 12 respostas;
- A escutar os outros – 15 respostas;
- A respeitar o espaço do outro – 17 respostas;
- A considerar que a respiração ajuda a refletir melhor – 11 respostas;
- A respeitar os outros – 16 respostas;

- A ser mais decidido – 12 respostas;
- O meu movimento, a minha forma de dançar é própria e por isso tem valor – 16 respostas;
- Valorizar a amizade – 13 respostas.

Estas respostas indicam um foco significativo em vários aspetos:

- 1) Autoconhecimento: muitos alunos responderam que aprenderam a estar mais concentrados neles próprios, isto pode ajudar no aumento da autoconsciência, quem e como são.
- 2) Conhecimento das emoções: Grande parte dos alunos começou a estar mais atento às suas próprias emoções revelando uma maior autoconsciência e às emoções dos outros, estabelecendo uma comunicação com mais respeito pelo outro;
- 3) No desenvolvimento da empatia e na compreensão do outro: aprender a estar atento ao outro, aceitar diferentes perspetivas e respeitar o espaço do outro são habilidades essenciais para um relacionamento positivo entre pessoas.
- 4) Há uma consciência da autoconfiança: valorizar a própria forma de se mover e de ter uma maior capacidade na tomada de decisão sugerindo que as aulas também tiveram um impacto positivo no desenvolvimento da autoestima, reconhecendo o valor da sua individualidade e da sua forma de expressão.
- 5) Importância da escuta ativa e comunicação com o outro: ‘escutar os outros’ foi mencionada por vários alunos, pois foi um objetivo constante nas aulas o comunicar escutando o outro até ao fim, ouvindo as ideias e perspetivas dos colegas. Este aspeto poderá contribuir para a promoção de um ambiente colaborativo e com respeito, resultando numa maior valorização da amizade e dos laços afetivos que podem ser estabelecidos com os outros;
- 6) Uso da respiração como ferramenta para autocontrolo: foi implementada esta ferramenta durante as aulas para melhorar a reflexão e promover o bem-estar emocional, controlando as emoções antes de reagir.

Da análise do gráfico (Apêndice N) relativamente à **questão nº 2**, ‘Consideras que as aulas de Expressão Criativa, ajudaram-te a criar amizades?’ Houve 19 respostas.

- 18 alunos responderam que ‘sim’;
- 1 aluno respondeu que ‘não’.

Estes dados indicam que a maioria dos alunos teve uma experiência positiva com a criação de amizades durante as várias sessões de Expressão Criativa, contribuindo para a promoção da interação social e a formação de laços afetivos entre os alunos. Estas aulas podem propiciar, dentro de um ambiente positivo e inclusivo, o desenvolvimento de habilidades sociais e a criação de amizades, através da colaboração em exercícios que

desenvolvem a área artística, onde a partilha de ideias/expressões e o respeito mútuo são uma constante, fomentando um sentido de comunidade. O facto de 1 aluno ter respondido negativamente à questão colocada pode significar que estas aulas não foram confortáveis para ele e como tal, não se sentiu conectado durante as sessões.

No gráfico (Apêndice N), 18 alunos justificaram as respostas à pergunta 'Porque é que as aulas de Expressão Criativa te ajudaram a criar amizades?' da seguinte forma:

- 1) Pelo trabalho de grupo – 5 respostas;
- 2) Trabalhamos em grupo com pessoas com quem não costumamos falar – 6 respostas;
- 3) Conheci melhor as pessoas – 3 respostas;
- 4) Na Expressão Criativa podemos ser o que somos como pessoas, mostramos emoções e pensamentos – 2 respostas;
- 5) As aulas tornaram-me menos tímido – 1 resposta;
- 6) Porque me obrigou a observar o movimento dos outros – 1 resposta.

O aluno que respondeu negativamente à questão nº 2, justificou:

- 7) A mim não me ajudou a criar amizades – 1 resposta.

Estas respostas indicam algumas perceções sobre o impacto das aulas de Expressão Criativa nas inter-relações pessoais:

- 1) Este ponto revela que o trabalho em equipa durante as aulas foi uma oportunidade para os alunos interagirem uns com os outros, promovendo a cooperação, a comunicação e a formação de laços afetivos;
- 2) O ponto 2 indica que estas aulas podem ter reunido alunos que não têm por hábito reunir-se, incentivando a quebrar barreiras sociais e aproximando as pessoas umas das outras;
- 3) O ponto 3 dá a indicação que estas aulas têm espaço para que os alunos se conheçam melhor, pois trocaram ideias, transmitiram emoções, levando a um maior conhecimento do outro;
- 4) Esta resposta revela que há uma valorização da autenticidade de cada um, na sua forma de mover, pensar e expressar, promovendo a aceitação do outro;
- 5) Aqui é destacado o desenvolvimento da autoconfiança do aluno, sentindo-se mais confortável na sua exposição;
- 6) Através da observação do movimento dos outros, podem ser compreendidas expressões facilitando a comunicação interpessoal e a empatia;
- 7) A resposta negativa sugere que as aulas de Expressão Criativa não promoveram a criação de laços com os colegas.

No gráfico (Apêndice N) relativo à **questão nº 3**, 'Recordando as aulas que realizámos, qual o exercício ou exercícios de que mais gostaste?' Era uma pergunta de resposta aberta e

após resposta dos alunos consideraram-se 15 categorias de exercícios. Houve alunos que colocaram mais do que um exercício, havendo um total 24 respostas. Traçando uma média nas categorias que obtiveram mais respostas verifica-se que os exercícios que reuniram mais do que 2 respostas foram:

- Cardume – 2 respostas;
- Plasticina – 2 respostas;
- Pergunta e resposta – 2 respostas;
- O da família/puzzle – 7 respostas;
- O da corda – 2 respostas.

Os exercícios que obtiveram apenas 1 resposta foram:

- Trocar rapidamente de níveis;
- Ações de Laban;
- Criar movimentos/imagens;
- Espelho e parafrasear;
- Adivinhar a emoção/movimento através das cores;
- Dominó;
- Trabalho a pares;
- Relaxamento com respiração;
- Não aprendi nenhum.

O exercício que reuniu mais consenso foi o da família/puzzle, todavia muitos outros foram escolhidos. De seguida passa-se a apresentar a justificação de terem escolhido os exercícios descritos anteriormente.

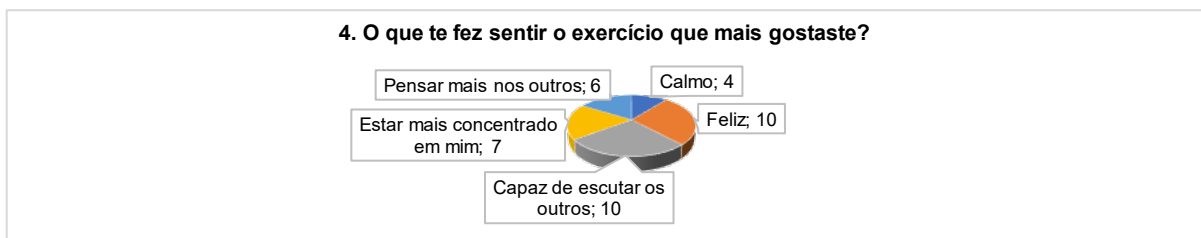
Analisando as justificações dadas à resposta número 3 (Apêndice N), verificou-se que alguns alunos não justificaram. Porém, entre aqueles que justificaram puderam ser identificadas várias sensações e momentos de consciencialização por parte dos alunos:

1. Exercício da corda: é valorizado por ser divertido;
2. Relaxamento com respiração: é apreciado por ajudar a refletir;
3. Trabalho a pares: é valorizado por aproximar as pessoas umas das outras;
4. Exercício da família/puzzle: é apreciado por conectar as pessoas umas às outras, e pelo sentimento de união que existe em grupo. Deixou a sensação da criação de laços de amizade;
5. Dominó: é valorizado por promover a concentração e conexão com os outros;
6. Pergunta e resposta: é apreciado pela comunicação com o outro e pela interação que promove com pessoas com quem normalmente não se conversa;
7. Espelho e parafrasear: é tido em conta pela sua natureza acalmante;

8. Plasticina: é apreciado pela sua natureza interessante e pela amizade que pode advir do próprio exercício;
9. Criar movimentos/imagens: é valorizado pelo trabalho de grupo;
10. Ações de Laban: é tido em conta pela criatividade e esforço envolvidos;
11. Cardume: é valorizado pela criatividade, esforço e foco coletivo.

Figura 10

Respostas dos alunos à questão nº 4 do questionário nº 3



Da análise do gráfico (Figura 10) relativamente à **questão nº 4**, 'O que te fez sentir o exercício que mais gostaste?', houve alunos que responderam a mais do que uma categoria. Esta foi uma pergunta de resposta fechada, em que foram escolhidas 5 possíveis respostas. No total houve 37 respostas. O número de respostas às categorias foram:

- Calmo – 4 respostas;
- Feliz – 10 respostas;
- Capaz de escutar os outros – 10 respostas;
- Estar mais concentrado em mim - 7 respostas;
- Pensar mais nos outros – 6 respostas.

A categoria 'feliz' e 'capaz de escutar os outros' foram as mais votadas, podendo significar que a emoção provocada nos alunos foi a felicidade, gerando um contexto de aula mais positivo, pois os alunos sentiram-se bem-dispostos ao executar o seu exercício preferido. A capacidade de escuta dos outros, foi sempre um dos objetivos presentes na maioria dos exercícios e como tal significa que foi atingido pelos alunos. O facto dos estudantes terem tido a liberdade de escolha, optando por mais do que uma resposta, dá-nos a indicação de haver uma série de experiências individuais que envolvem aspetos emocionais, sociais e até pessoais, o que nos sugere que as aulas de Expressão Criativa são um meio para o desenvolvimento intra e interpessoal para os alunos.

Na questão número 4 solicitou-se uma justificação às respostas, e os gráficos (Apêndice K) são relevantes das mesmas.

Dos 4 alunos que responderam um deles justificou de duas formas diferentes, obtendo-se 5 categorias. Os alunos sentiram-se calmos, executando o exercício que mais gostaram porque:

- 1) 'As músicas relaxaram-me' - Esta justificação é indicadora que a música pode influenciar o estado emocional dos alunos;
- 2) 'Pude acalmar a minha raiva' - Este aspeto é indicador que o tipo de exercício pode ajudar a canalizar as emoções, e a auxiliar no autocontrolo das emoções;
- 3) 'Estava mais concentrada em mim' - Esta resposta é reveladora que os exercícios experienciados incentivaram a uma maior reflexão e conexão com as suas próprias emoções e pensamentos;
- 4) 'Mais descontraída' - Este aspeto é indicador que o exercício poderá ter gerado um contexto mais relaxante, com menos ansiedade;
- 5) 'Estava com alguém' - A sensação de não estar só poderá ter gerado um ambiente de maior segurança e apoio, proporcionando um ambiente mais tranquilo.

A justificação para que os alunos se tenham sentido mais calmos a executarem o exercício preferido indica que através do movimento ou do tipo do contexto em que trabalhamos o corpo pode-se influenciar o estado emocional dos alunos.

Dos 10 alunos que responderam sentirem-se felizes executando o exercício que mais gostaram justificaram que:

- 1) Estou orgulhoso de mim – 1 resposta;
- 2) Através dos sentimentos pude escutar os outros- 1 resposta;
- 3) Há amizade – 1 resposta;
- 4) Há conexão com os outros, com colegas e amigos – 3 respostas;
- 5) Damos ideias em conjunto – 1 resposta;
- 6) Muda a nossa emoção de tristeza para felicidade – 1 resposta;
- 7) É divertido – 1 resposta;
- 8) Gosto de trabalhar em grupo – 2 respostas;
- 9) Sinto-me bem – 1 resposta;
- 10) Estava mais elétrico – 1 resposta;
- 11) Estava com alguém que se sentia feliz – 1 resposta.

Estas justificativas estão relacionadas com a satisfação pessoal e com a interação com os outros, onde o trabalho de grupo é valorizado.

- 1) Esta afirmação está relacionada com um sentimento de realização pessoal, dando a entender que o aluno ou conseguiu superar algum desafio ou conseguiu atingir algum objetivo proposto;
- 2) Este aspeto é indicador que houve uma conexão emocional com os outros, revelando empatia;
- 3) Esta justificação revela que os exercícios contribuíram para um contexto positivo entre colegas ajudando na criação de laços de amizade;

- 4) Esta afirmação é indicadora que os exercícios que criaram ligações entre alunos geraram sentimento de felicidade;
- 5) Esta resposta relaciona-se com o trabalho de grupo, onde há um propósito colaborativo, com troca de ideias que se traduzem num sentimento de felicidade;
- 6) Este aspeto enfatiza que o exercício promoveu positivamente uma mudança no estado emocional dos alunos;
- 7) Esta afirmação revela que a experiência foi divertida o que levou a um estado de felicidade;
- 8) Esta resposta está relacionada com afirmação do ponto número 5, indicando que mais uma vez a interação social promovida por um trabalho de equipa pode gerar uma emoção feliz;
- 9) Este aspeto leva a crer que há uma sensação de bem-estar com a prática do exercício proposto e que gera felicidade;
- 10) A resposta indica que há um estado de maior euforia, maior energia, deixando o aluno feliz;
- 11) Nesta resposta é notável o contágio emocional que se proporcionou com o exercício, pois alguém estava feliz e contribui para um ambiente de boa disposição, levando os outros a sentirem-se também felizes;

Na generalidade estas respostas enfatizam a importância da interação entre os alunos, através dos trabalhos de grupo, pois neste caso promoveram uma atmosfera positiva levando a uma maior satisfação pessoal.

Dos 10 alunos que responderam sentirem-se capazes de escutar os outros executando o exercício que mais gostaram justificaram que:

- 1) Estou mais atento – 1 resposta;
- 2) Temos de respeitar os outros – 1 resposta;
- 3) Para todos exprimirem as suas ideias – 1 resposta;
- 4) Os outros dão sempre ideias e nunca aceitam as nossas – 1 resposta;
- 5) Quase ninguém me escuta – 1 resposta;
- 6) Gosto de ouvir as opiniões dos outros – 2 respostas;
- 7) É bom para todos – 1 resposta;
- 8) Estava com alguém – 1 resposta.

Analisando os dados acima percebe-se que a escuta ativa se relaciona com o respeito pelas ideias dos outros e a forma como se comunica em grupo.

- 1) Esta afirmação revela que o aluno conseguiu desenvolver a sua capacidade de atenção e de concentração para escutar os colegas;

- 2) Este aspeto indica que para haver escuta ativa há que ter respeito mútuo, só assim há uma comunicação efetiva;
- 3) Esta resposta enfatiza que se houver escuta ativa todos os elementos do grupo poderão expressar as suas ideias e emoções;
- 4) Esta afirmação tem um ponto de vista negativo, levando a pensar que há uma falta de aceitação das suas ideias no grupo, sentindo-se desencorajado a partilhá-las;
- 5) Tal como o ponto anterior, este aluno poderá sentir que as suas ideias não são valorizadas pelos outros membros do grupo, o que poderá afetar de forma negativa a sua motivação para se envolver no processo de comunicação;
- 6) Ao contrário das duas respostas anteriores, este aluno valoriza a diversidade de opiniões dos colegas, tendo uma atitude positiva face à escuta ativa;
- 7) Esta afirmação indica que este aluno tem uma perspetiva de inclusão de todos os seus colegas na comunicação, revelando que a escuta ativa beneficia todos os elementos do grupo;
- 8) Esta resposta sugere que o aluno se sentiu seguro por ter no seu grupo alguém que lhe transmitiu essa segurança para conseguir escutar os outros.

A escuta ativa é a habilidade de ouvir os outros de forma atenta, respeitosa e inclusiva, onde diferentes perspetivas são consideradas promovendo uma comunicação mais efetiva, gerando um ambiente mais positivo e saudável.

Dos 7 alunos que responderam sentirem-se mais concentrados em si próprios executando o exercício que mais gostaram justificaram que (um deles deu duas justificações obtendo-se 8 categorias):

- 1) Na Expressão Criativa consigo concentrar-me mais no meu movimento - 1 resposta;
- 2) Estava em grupo – 1 resposta;
- 3) Estava concentrado em mim e queria realizar a atividade – 1 resposta;
- 4) Ia tendo mais ideias – 1 resposta;
- 5) Pensei num lugar onde me sentisse confortável – 1 resposta;
- 6) Porque é o que gosto de fazer e por isso tenho de estar concentrada – 1 resposta;
- 7) Faz-me pensar mais em mim – 1 resposta;
- 8) Temos de focar em nós, para não nos desconcentrarmos – 1 resposta.

Estas justificativas revelam que o exercício que mais gostaram ajudou-os a focar a sua atenção em si próprios.

- 1) Esta resposta enfatiza que a disciplina de Expressão Criativa promove exercícios em que os alunos conseguem ligar-se mais ao seu próprio movimento, como algo único;

- 2) Para este aluno o estar em grupo pode ser uma motivação para se conseguir concentrar em si mesmo, talvez até pelo sentimento de pertença e vontade de se expressar perante os colegas;
- 3) Nesta afirmação parece haver um desejo de querer cumprir a tarefa e como tal, sabia que para o fazer tinha de concentrar em si mesma;
- 4) A atividade proposta poderá ter estimulado mais a criatividade o que o ajudou a estar mais concentrado em si mesmo;
- 5) Esta resposta enfatiza que o exercício promoveu um espaço para sua imaginação criando um mundo interno onde se sentisse mais confortável, o que poderá ter ajudado na concentração durante a atividade;
- 6) Tal como o ponto número 3, o aluno acabou por se concentrar em si próprio, pela motivação que sentia em realizar a tarefa proposta;
- 7) Esta resposta indica que o objetivo do próprio exercício estava direcionado para o foco em si próprio, promovendo esse estado;
- 8) Este aspeto indica que o aluno compreendeu que para se concentrar no exercício proposto tinha necessidade de focar a sua atenção em si, evitando distrair-se com ruído exterior.

Um dos objetivos das aulas foi trabalhar a concentração em si próprios, e estas respostas mostram que os mesmos foram atingidos por estes alunos. A concentração em si mesmos implica um trabalho de autorreflexão, de autoconhecimento e de autoconsciência, onde as emoções, criatividade e pensamentos ganham uma maior perceção. Também parece que o trabalho de grupo poderá ter proporcionado a um maior foco de alguns alunos.

Dos 7 alunos que responderam sentirem-se a pensar mais nos outros executando o exercício que mais gostaram justificaram que (2 não justificaram, obtendo-se 5 categorias):

- 1) Todos tinham de pensar em união – 1 resposta;
- 2) Para ver se eles estavam a fazer bem – 1 resposta;
- 3) Pensar num lugar seguro para a minha família – 1 resposta;
- 4) Juntos temos mais ideias – 1 resposta;
- 5) Estava com alguém – 1 resposta.

Analisando estes dados podem ser retiradas as seguintes reflexões:

- 1) Esta resposta dá a indicação de que o exercício tinha como objetivo a união de grupo e isto pode ter levado os alunos a direcionarem os seus pensamentos para esse propósito levando à colaboração de todos;
- 2) Esta afirmação sugere que o aluno estava preocupado com o desempenho dos seus colegas. Poderá revelar uma atitude empática, demonstrando interesse pelo sucesso dos colegas;

- 3) Esta justificação indica uma preocupação pelo bem-estar do grupo, revelando uma conexão emocional;
- 4) Nesta resposta o aluno valoriza o trabalho em grupo reconhecendo que pensar nos outros poderá contribuir para criar mais ideias;
- 5) Nesta resposta o aluno pode ter sido estimulado a pensar mais nos outros, por estar em colaboração com outro elemento, tendo em consideração as suas ações e sentimentos.

Estas justificações revelam que o exercício que mais marcou os alunos pela positiva, levou-os a focarem-se mais nos outros, ao nível da colaboração e preocupação com o bem-estar dos colegas. Esta capacidade de pensar nos outros é muito importante porque cria um ambiente mais positivo e inclusivo no trabalho em equipa, abrindo espaço para o desenvolvimento de habilidades sociais como a empatia.

Na segunda parte do questionário foram colocadas em seguida várias afirmações cujos alunos tinham de assinalar de 1 a 5 o quanto discordavam ou concordavam em que:

- O número 1 revela 'discordo totalmente';
- O número 2 revela 'discordo um pouco';
- O número 3 revela 'nem discordo nem concordo';
- O número 4 revela 'concordo pouco';
- O número 5 revela 'concordo totalmente'.

Figura 11

Respostas dos alunos à questão nº 1 do questionário nº 3



Analisando o gráfico (Figura 11) 'quando estou com raiva em relação a alguém, tento imaginar o que ele está a pensar ou a sentir' obteve-se 19 respostas em que:

- 1) 0 alunos discordaram totalmente - nenhum aluno discordou totalmente da afirmação, indicando que nenhum dos estudantes revela indiferença pelo que o outro pensa, nenhum revela ausência de empatia;
- 2) 2 alunos discordaram um pouco - o que sugere que esses alunos têm uma postura mais distante relativamente à compreensão dos pensamentos e emoções da pessoa

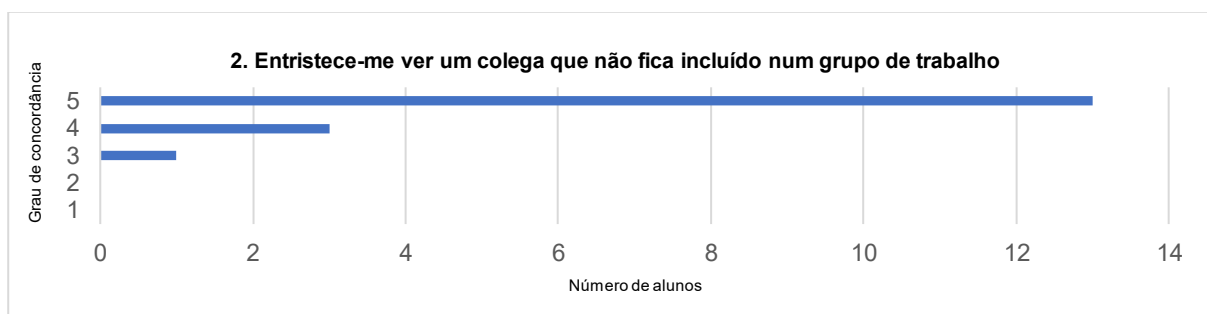
que os deixou com raiva. Podem pensar que entender o outro não é importante para lidar com a raiva;

- 3) 5 alunos nem discordaram nem concordaram - podendo significar que têm sentimentos mistos sobre a importância de entender os pensamentos e emoções da pessoa que os deixou com raiva;
- 4) 6 alunos concordaram pouco - indicando que por vezes poderão tentar entender o que a outra pessoa está a pensar ou a sentir quando estão com raiva;
- 5) 6 alunos concordaram totalmente - sendo indicador que consideram importante imaginar o que a pessoa que os deixou com raiva está a pensar ou a sentir, revelando maior empatia.

Estes resultados indicam que a maioria dos alunos tenta entender os pensamentos e emoções dos outros quando estão com raiva, enquanto os restantes alunos não demonstraram tanto esta abordagem.

Figura 12

Respostas dos alunos à questão nº 2 do questionário nº 3



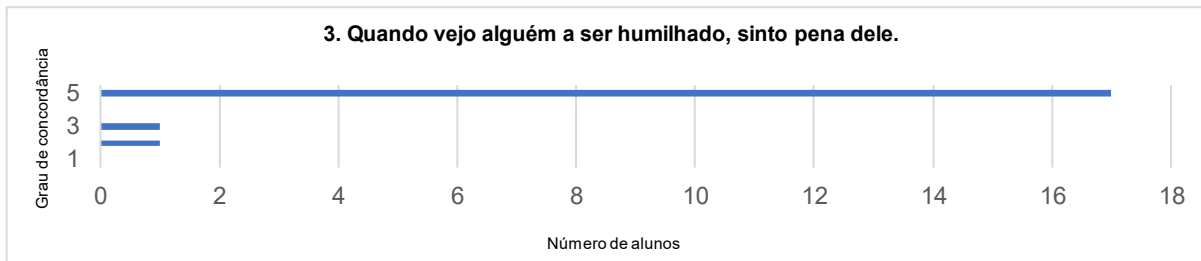
Analisando o gráfico (Figura 12) 'Entristece-me ver um colega que não fica incluído num grupo de trabalho' obteve-se 17 respostas em que:

- 1) 0 alunos discordaram totalmente - indicando que nenhum aluno revelou tristeza ou falta de preocupação ao ver um colega excluído do grupo de trabalho;
- 2) 0 alunos discordaram um pouco - revelando que não houve ninguém indeciso relativamente à tristeza associada à exclusão do colega;
- 3) 1 aluno nem discordou nem concordou - o aluno pode ter um sentimento de incerteza sobre este assunto;
- 4) 3 alunos concordaram pouco - indica que há algum grau de empatia e tristeza ao ver que o colega não estava incluído no grupo;
- 5) 13 alunos concordaram totalmente - demonstrando muita empatia pelo colega excluído, valorizando a inclusão e o bem-estar de todos.

Estes dados revelam que a maioria dos alunos (13 em 17 respostas) tem empatia, valorizando a inclusão de todos.

Figura 13

Respostas dos alunos à questão nº 3 do questionário nº 3



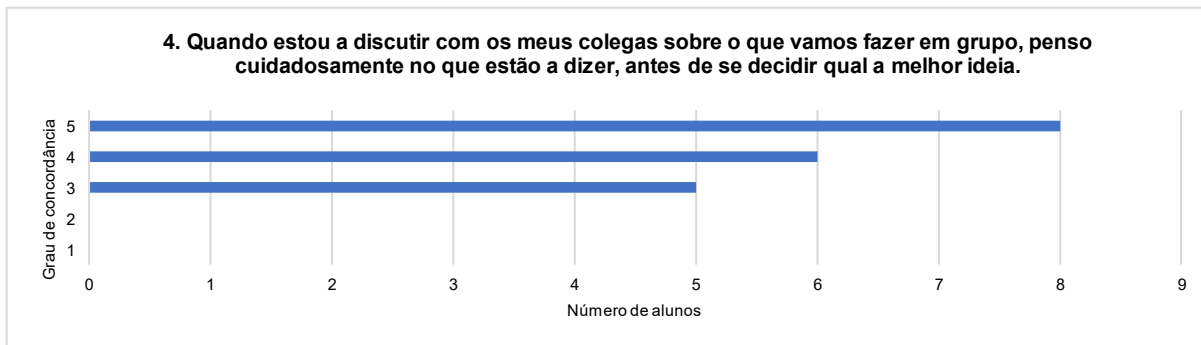
Analisando o gráfico (Figura 13) 'Quando vejo alguém a ser humilhado, sinto pena dele' obteve-se 19 respostas em que:

- 1) 0 alunos discordaram totalmente - nenhum aluno discordou totalmente da afirmação, isto é nenhum aluno negou totalmente sentir pena ou empatia por alguém que está a ser humilhado;
- 2) 1 aluno discordou um pouco - Indica que o aluno pode ter uma reação menos empática a sentir pena quando vê alguém a ser humilhado;
- 3) 1 aluno nem discordou nem concordou - esta resposta pode demonstrar alguma indecisão sobre esta questão;
- 4) 0 alunos concordaram pouco - significa que nenhum expressou sentir pena de forma moderada quando vê alguém a ser humilhado;
- 5) 17 alunos concordaram totalmente - a grande maioria concordou na totalidade com a afirmação, demonstrando compaixão pela pessoa que é humilhada, valorizando a dignidade e o respeito pelas pessoas nestas situações.

Estes resultados demonstram que a maioria dos alunos tem uma atitude empática e de compreensão da dor em relação aos outros.

Figura 14

Respostas dos alunos à questão nº 4 do questionário nº 3

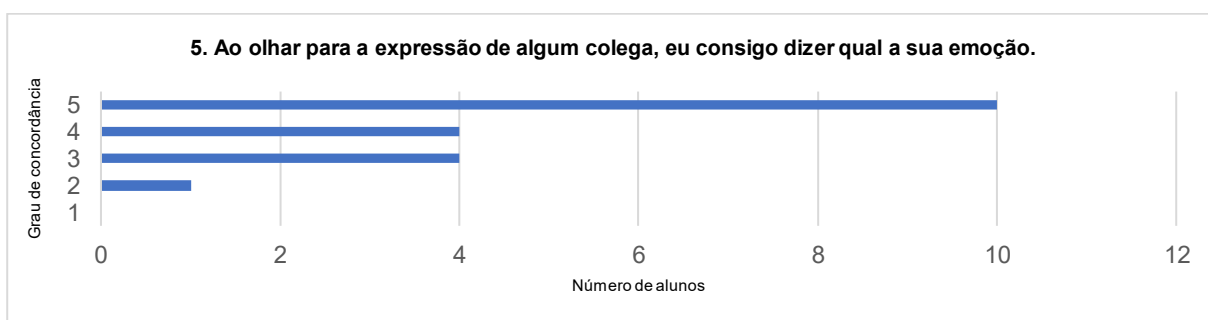


Analisando o gráfico (Figura 14) 'Quando estou a discutir com os meus colegas sobre o que vamos fazer em grupo, penso cuidadosamente no que estão a dizer, antes de se decidir qual a melhor ideia' obteve-se 19 respostas em que:

- 1) 0 alunos discordaram totalmente - nenhum aluno discordou totalmente desta afirmação indicando que todos os alunos têm em consideração as ideias dos colegas antes de tomarem uma decisão final;
- 2) 0 alunos discordaram um pouco - tal como na categoria anterior nenhum aluno discordou pouco, indicando que os alunos estão dispostos a considerar as ideias propostas pelos outros;
- 3) 5 alunos nem discordaram nem concordaram - manifestaram uma ideia pouco clara sobre esta afirmação;
- 4) 6 alunos concordaram pouco – revelando disponibilidade para considerar as ideias propostas pelos colegas, todavia poderão ter algumas dúvidas;
- 5) 8 alunos concordaram totalmente. A maioria dos alunos concordou totalmente com a afirmação, demonstrando que consideram sempre escutar os colegas antes de decidirem qual a melhor ideia.

Esta análise revela que os alunos têm uma atitude positiva no concerne às discussões de grupo, considerando ouvir as diferentes perspetivas dos colegas antes de tomarem uma decisão final acerca da melhor ideia, revelando um comportamento colaborativo.

Figura 15
Respostas dos alunos à questão nº 5 do questionário nº 3



Analisando o gráfico (Figura 15) 'Ao olhar para a expressão de algum colega, eu consigo dizer qual a sua emoção' obteve-se 19 respostas em que:

- 1) 0 alunos discordaram totalmente – nenhum aluno revela que não consegue discernir a emoção do colega olhando para a sua expressão;
- 2) 1 aluno discordou um pouco - indicando que pode por vezes ter alguma dificuldade a fazer a interpretação das emoções através da expressão;

- 3) 4 alunos nem discordaram nem concordaram - revelaram uma atitude pouco clara, significando que podem ter algumas dúvidas sobre esta afirmação;
- 4) 4 alunos concordaram pouco - podendo indicar que por vezes até acham que têm esta capacidade;
- 5) 10 alunos concordaram totalmente - demonstrando acreditar que são capazes de interpretar as expressões dos colegas identificando as suas emoções.

Esta análise mostra que a maioria dos alunos pensa ter capacidade para interpretar as emoções dos outros analisando as expressões, porém há alunos que parecem não ter essa segurança talvez por falta de algum desconhecimento no campo das emoções, não estando tão sensibilizados para este aspeto.

Figura 16

Respostas dos alunos à questão nº 6 do questionário nº 3



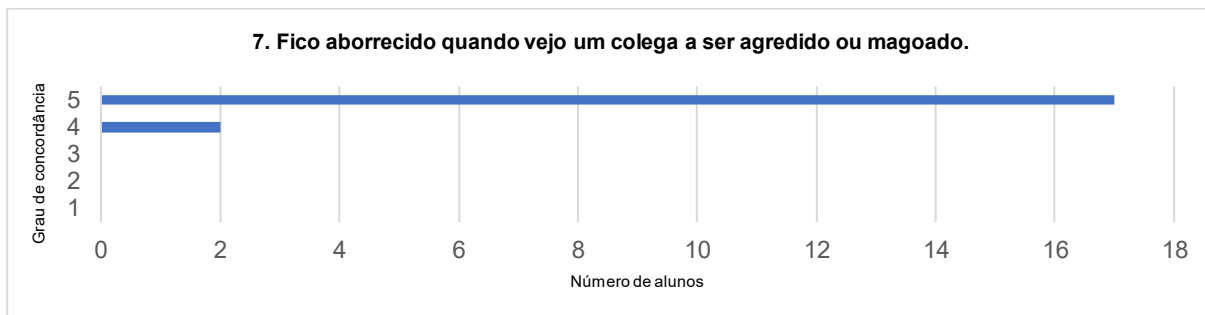
Analisando o gráfico (Figura 16) 'Eu consigo dizer, olhando para uma pessoa, se ela está feliz' obteve-se 19 respostas em que:

- 1) 0 alunos discordaram totalmente - nenhum aluno concordou com a afirmação, o que significa que todos os alunos pensa ter a capacidade de olhar para alguém e ser capaz de observar pela expressão do corpo se está feliz;
- 2) 0 alunos discordaram um pouco - nenhum aluno escolheu esta hipótese, à semelhança do ponto anterior;
- 3) 3 alunos nem discordaram nem concordaram - mostram alguma incerteza se são capazes de olhar e observar a felicidade do outro através da expressão do corpo;
- 4) 7 alunos concordaram pouco - dizem ser capazes de identificar um pouco o estado emocional de felicidade do outro apenas observando a sua expressão, isto é, em certa medida são capazes de o fazer, todavia poderá não ser com muita precisão;
- 5) 9 alunos concordaram totalmente - sugerindo que os alunos estão seguros de terem esta habilidade com precisão.

Em suma, a maioria dos alunos demonstra acreditar ser capaz de identificar o estado emocional da felicidade no outro observando as suas expressões, embora alguns tenham manifestado alguma incerteza.

Figura 17

Respostas dos alunos à questão nº 7 do questionário nº 3



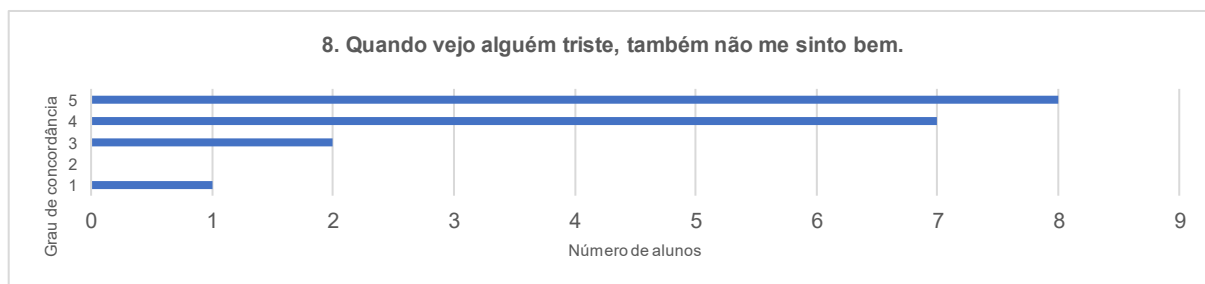
Analisando o gráfico (Figura 17) 'Fico aborrecido quando vejo um colega a ser agredido ou magoado' obteve-se 19 respostas em que:

- 1) 0 alunos discordaram totalmente - é indicador que nenhum aluno tem um comportamento insensível para com o sofrimento de um colega;
- 2) 0 alunos discordaram um pouco - nenhum aluno discordou um pouco, reforçando a ideia anterior;
- 3) 0 alunos nem discordaram nem concordaram - nenhum aluno escolheu esta opção, revelando que não há incertezas sobre esta questão;
- 4) 2 alunos concordaram pouco - indicando que estes alunos ficam um pouco sensibilizados com estas situações;
- 5) 17 alunos concordaram totalmente - a maioria dos alunos concordou com a afirmação, mostrando empatia perante o sofrimento dos outros.

Estes dados demonstram que a maioria dos alunos concorda com a afirmação, mostrando-se sensibilizados e com um comportamento empático ao ver um colega a ser agredido ou magoado.

Figura 18

Respostas dos alunos à questão nº 8 do questionário nº 3



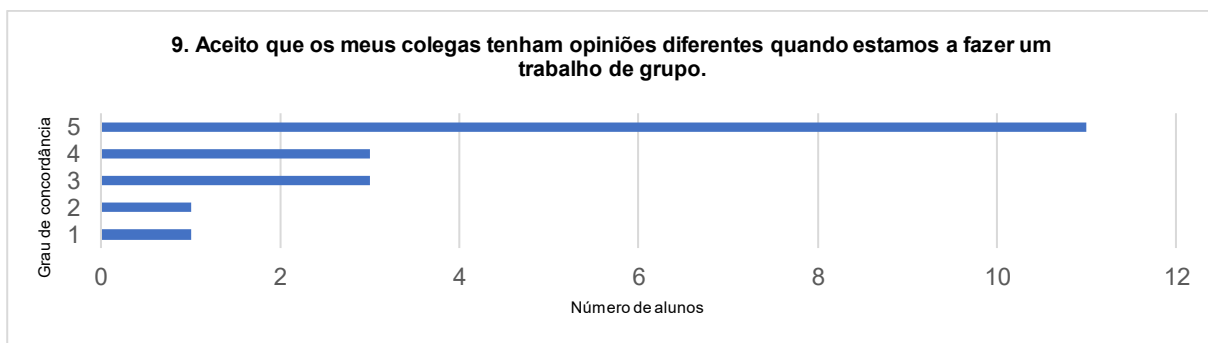
Analisando o gráfico (Figura 18) 'Quando vejo alguém triste, também não me sinto bem' obteve-se 18 respostas em que:

- 1) 1 aluno discordou totalmente - 1 aluno ao discordar totalmente demonstra ter uma perspetiva diferente sobre a empatia;
- 2) 0 alunos discordaram um pouco - nenhum aluno discordou um pouco, indicando que nenhum aluno respondeu que se sente bem ou indiferente ao ver alguém triste;
- 3) 2 alunos nem discordaram nem concordaram - demonstram alguma incerteza sobre os seus sentimentos, demonstrando não ter uma resposta emocional clara nestas situações;
- 4) 7 alunos concordaram pouco - demonstram ter algum grau de empatia pelos outros nestas situações, todavia não se deixam afetar muito pelas emoções dos outros;
- 5) 8 alunos concordaram totalmente. A maioria dos alunos concordou totalmente com a afirmação, demonstrando uma resposta forte de empatia pelos que passam por estas situações.

A maioria dos alunos revela sentir empatia ou tristeza quando vê alguém triste. Alguns podem não ter uma resposta emocional mais intensa, e outros podem não ter uma resposta clara pelas emoções dos outros.

Figura 19

Respostas dos alunos à questão nº 2 do questionário nº 3



Analisando o gráfico (Figura 19) 'Aceito que os meus colegas tenham opiniões diferentes quando estamos a fazer um trabalho de grupo' obteve-se 19 respostas em que:

- 1) 1 aluno discordou totalmente - o aluno que discordou revela alguma dificuldade no trabalho colaborativo, revelando dificuldade em escutar os outros, o que poderá afetar a dinâmica do grupo e a resolução de problemas;
- 2) 1 aluno discordou um pouco - este aluno poderá ter alguma disposição para considerar diferentes opiniões dos seus colegas, mas também apresenta alguma resistência em aceitar ideias diferentes dentro do seu grupo;

- 3) 3 alunos nem discordaram nem concordaram - estes 3 alunos revelam alguma incerteza sobre como se sentem em relação a esta afirmação, podem ou não aceitar opiniões diferentes das suas num trabalho de grupo;
- 4) 3 alunos concordaram pouco - 3 alunos concordaram um pouco, expressando que há alguma disposição para aceitar opiniões diferentes, todavia poderá haver algumas resistências;
- 5) 11 alunos concordaram totalmente - a maioria dos alunos concordou com a afirmação, demonstrando capacidade de escuta ativa, indicando que valorizam a diversidade de ideias e opiniões para alcançar resultados melhores nos seus trabalhos em grupo.

Estes resultados são indicativos de que a maioria dos alunos tem um comportamento positivo em relação à diversidade de opiniões e ideias nos trabalhos de grupo, porém ainda há um pequeno grupo de alunos que poderá encontrar dificuldades em aceitar esta diversidade.

4.4. Participação em outras atividades

No dia 15 de junho de 2023, todos os alunos de dança, do curso EAE e do regime livre, estiveram em ensaios no auditório do CRSM para o espetáculo de final de ano letivo. A aluna estagiária esteve envolvida no sentido de ir orientando os grupos para o palco e ir auxiliando os alunos com algumas questões sobre os figurinos.

Esta participação foi o culminar de um ano letivo em que a estagiária se sentiu útil e amplamente acolhida pela escola cooperante de sua eleição para a concretização do seu estágio.

Conclusão

Após o término da apresentação do trabalho realizado durante o estágio, e após se ter realizado uma análise relativa a cada uma das fases do estágio, proceder-se-á a uma avaliação abrangente das práticas pedagógicas implementadas e dos resultados alcançados, tendo em conta o tema escolhido e uma breve análise do processo de desenvolvimento do estágio, seguida de reflexões conclusivas sobre o assunto.

A prática pedagógica no âmbito do EAE em dança, promoveu um maior conhecimento da metodologia e conteúdos inerentes ao ensino da disciplina de Expressão Criativa e serviu para uma maior compreensão da sua organização no contexto vocacional.

Houve desde o início uma predisposição muito grande, por parte da Direção Pedagógica da Dança do CRSM, professora cooperante e professora titular, em apoiar a estagiária durante todo o seu processo de estágio. A constante partilha e reflexões conjuntas, realizadas com a professora ajudaram a traçar um caminho coerente na prática pedagógica da estagiária.

A turma que serviu de amostra, demonstrou sempre interesse em participar nas aulas da estagiária, revelando-se motivados na colaboração dos exercícios propostos, apesar de ser um grupo com dificuldades no saber estar e no saber comunicar.

Os registos realizados na Fase de Observação ajudaram a estagiária a conhecer o ambiente da turma e vários aspetos relacionados com a temática em estudo, sendo elementos determinantes para a planificação de exercícios.

Considera-se que tanto na Fase da Lecionação Acompanhada como na Fase da Lecionação Autónoma, a diversificação dos estímulos foram um aspeto muito importante para os alunos, ajudando-os na sua inclusão e na sua motivação.

A revisão da literatura para este estágio foi imprescindível, para constante reflexão da estagiária na planificação das aulas, pois serviu como motivação e base para busca de exercícios práticos que ajudassem na aplicação desta temática. Houve uma reflexão contínua em conjunto com os alunos em que ia sendo aferida a sua compreensão e acompanhamento dos vários assuntos durante as aulas.

O 1º questionário aplicado ajudou a avaliar a empatia emocional dos alunos e a própria autoconsciência das suas emoções, levando à criação de novas estratégias que ajudaram a tornar mais presente a vivência das emoções.

O 2º questionário levou a uma reflexão individual de cada aluno sobre a importância do curso de dança para cada um, gerando uma tomada de consciência, na qual alguns revelaram que se estivessem mais atentos poderiam aprender mais.

Ao longo das aulas as reflexões e discussões conjuntas ajudaram a criar um pensamento crítico nos alunos e a gerar uma maior consciência dos comportamentos positivos que eles deveriam ter em aula.

A estagiária adotou uma estratégia progressiva, começando com exercícios individuais para promover o autoconhecimento dos alunos. Seguidamente, envolveu-os em trabalho de pares e, posteriormente, em grupos maiores de quatro alunos, ocasionalmente até mesmo em grupos maiores, procurando uma melhor gestão de conflitos. Além disso, a autonomia dos alunos foi gradualmente desenvolvida, inicialmente a escolha dos grupos era realizada pela professora estagiária e, posteriormente foi concedida aos alunos a liberdade de escolha dos seus próprios grupos. Considerando que estes alunos são do curso especializado, foi estabelecida uma conexão contínua entre a importância de saber ser espectador num espetáculo, observando atentamente os bailarinos em cena, e saber estar num espetáculo como *performer*. A criação de regras para a comunicação e a comunicação assertiva com os alunos foi imprescindível para obter o contexto necessário ao processo de ensino e aprendizagem.

A análise do último questionário leva a concluir que muitos alunos, após o conjunto de aulas de Expressão Criativa, revelaram estar mais concentrados em si mesmos, levando a um maior conhecimento de si e uma maior autoconsciência. Grande parte deles mostraram estar mais atentos às suas emoções e às emoções dos outros, a aceitar perspectivas diferentes, resultando numa comunicação mais respeitosa e empática. Os alunos valorizaram a sua própria forma de se expressar e sentiram uma maior capacidade na tomada de decisões, indicando um impacto positivo na autoestima e valorização da individualidade. A escuta ativa ganhou um maior peso, contribuindo para um ambiente colaborativo, promovendo também a valorização da amizade e dos laços afetivos entre os colegas. Como ferramenta para um maior autocontrolo valorizaram o uso da respiração melhorando a reflexão e o bem-estar emocional. Estas aulas tiveram um ambiente propício para a interação social e a formação de laços afetivos. As atividades em grupo parecem ter sido especialmente valorizadas, pois promoveram uma atmosfera positiva e possibilitaram que os alunos se aproximassem uns dos outros.

Em geral, os resultados revelam que as aulas de Expressão Criativa tiveram um impacto positivo nas relações interpessoais dos alunos, criando um ambiente propício à colaboração, ao respeito mútuo, ao autoconhecimento e à empatia. Essas habilidades sociais são essenciais para o desenvolvimento pessoal e para a construção de amizades e interação entre todos. Contudo, é relevante observar que nem todos os alunos experimentaram a mesma positividade, e algumas atividades podem não ter sido confortáveis para certos indivíduos.

A Expressão Criativa é uma disciplina que promove a exploração de novos movimentos, pois há um trabalho de consciência do movimento no espaço, desenvolvendo-o em diferentes planos, níveis e qualidades e, de promoção de competências socioemocionais como a

empatia, através do trabalho de relação que pode ser desenvolvido em aula. Exercícios de espelhamento do outro, de se colocar no lugar do outro, de observação de pares e de autoreflexão em conjunto com a qualidade do uso da respiração, poderão ajudar o indivíduo a tornar-se mais empático pois, como afirma Laban (1978), podemos trabalhar as emoções e pensamentos do indivíduo partindo do seu movimento, cada gesto e cada movimento apresentam aspetos da nossa vida interior.

A experiência adquirida durante este estágio proporcionou à estagiária uma visão renovada sobre a gestão de dinâmicas de grupo e contribuiu para aprofundar o entendimento da interação entre habilidades emocionais e dança, destacando que este tema pode ser relevante para o desenvolvimento das competências socioemocionais.

Referências bibliográficas

- Abreu, D. (2004). *Puberdade precoce: Repercussões psicológicas* [Monografia de curso de especialização, Universidade Federal do Ceará]. Repositório UFC. <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/37786>
- Adolescent health*. (sem data). Obtido 12 de abril de 2023, de <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Alarcão, M., & Fonseca, S. (2020). *Empatia*. IPAV. <https://repositorio.iscte-iul.pt/handle/10071/26336>
- Batista, T. (2019). O Diário de bordo: Uma forma de refletir sobre a prática pedagógica. *Revista Insignare Scientia - RIS*, 2(3), 287–293. <https://doi.org/10.36661/2595-4520.2019v2i3.11209>
- Berndt, T. (1982). The features and effects of friendship in early adolescence. *Child Development*, 53(6), 1447–1460. <https://doi.org/10.2307/1130071>
- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (2003). *Investigação qualitativa em educação: Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora.
- Braga, M., Pereira, D., & Simões, C. (2016). *Aprendizagem Socioemocional: A intervenção psicomotora em meio escolar para redução de problemas de comportamento e melhoria das competências académicas* (Faculdade de Motricidade Humana).
- Brenner, C., & Ferreira, L. (2020). Trabalho pedagógico, gestão e as relações interpessoais na escola. *Revista Iberoamericana de Educación*, 82(2), 47–63. <https://doi.org/10.35362/rie8223628>
- Brolezzi, A. (2014). Empatia na relação aluno/professor/conhecimento. *Revista de Psicologia*, 17, 21. <https://www.ime.usp.br/~brolezzi/publicacoes/empatia.pdf>
- Buck-Pavlick, H. (2020). Using empathy and somatics in dance class to engage early adolescent learners from low socioeconomic communities. *Dance Education in Practice*, 6(1), 20–24. <https://doi.org/10.1080/23734833.2020.1711672>
- Carvalho, R., & Novo, R. (2013). Características da personalidade e relacionamento interpessoal na adolescência. *Avaliação Psicológica*, 12(1). <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v12n1/v12n1a05.pdf>
- Conangla, M., & Soler, J. (2013). *Energias e relações para crescer* (1ª ed). Edicare Lda.
- Conservatório Regional Silva Marques. (2019). *Projeto Educativo 19/22 Música e Dança—Conservatório Regional Silva Marques [documento não publicado]*. CRSM.
- Coutinho, C. M. P. (2013). *Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: Teoria e prática*. Almedina.

- Damásio, A. (2012). *Ao encontro de Espinosa: As emoções sociais e a neurologia do sentir* (1ª ed.). Temas e Debates.
- Davim, R., Germano, R., Menezes, R., & Carlos, D. (2009). Adolescente/adolescência: Revisão teórica sobre uma fase crítica da vida. *Revista Rene*, 10(2), 131–140. <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/12795>
- Davis, F. (1979). *A comunicação não-verbal* (8ª ed.). Summus Editorial.
- Escola Superior de Dança. (2012). *Regulamento do estágio do curso de mestrado em ensino de dança* (Lisboa). ESD. https://www.esd.ipl.pt/sites/default/files/docs/Regulamentos/MED/regulamentoestagio_final_mestradoensinodanca_maio2012.pdf
- Fakhouri Baia, S., & De Souza Machado, L. (2021). Relações interpessoais na escola e o desenvolvimento local. *Interações*, 22(1), 177–193. <https://doi.org/10.20435/inter.v22i1.2355>
- Ferrari, M. (2008). *Howard Gardner, o cientista das inteligências múltiplas*. Nova Escola. <https://novaescola.org.br/conteudo/1462/howard-gardner-o-cientista-das-inteligencias-multiplas>
- Ferreira, N. (2017). *Materializando o espaço invisível dos movimentos do corpo: Maquetes kinesféricas* [Dissertação de Mestrado, Universidade Estadual Paulista]. https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/154380/ferreira_nam_me_ia.pdf?sequence=5
- Filho, A. G., & Blikstein, I. (2013). Comunicação assertiva e o relacionamento nas empresas. *GVExecutivo*, 12(2), 28–31. <http://hdl.handle.net/10438/26448>
- Freire, I. (2001). Dança-educação: O corpo e o movimento no espaço do conhecimento. *Cadernos CEDES*, 21(53), 31–55. <https://doi.org/10.1590/S0101-32622001000100003>
- Funes, J. (2019). *Ama-me quando menos mereço, porque é quando mais preciso: Um guia para pais e professores de adolescentes* (1ª ed.). Planeta.
- Gardner, H., & Costa, S. (2002). *Estruturas da mente: A teoria das inteligências múltiplas: com uma nova introdução especialmente escrita para esta edição*. Artes Médicas Sul.
- Godinho, T. (2015). *Contributos para a compreensão do processo de empatia e do seu desenvolvimento* [Tese de Doutoramento, Universidade de Évora]. <http://hdl.handle.net/10174/14535>
- Goleman, D. (2012). *Inteligência Emocional* (17ª ed.). Círculo de Leitores.
- Goleman, D. (2015). *Como ser um líder: A importância da inteligência emocional* (1ª ed.). Círculo de Leitores.

- Goleman, D., & Cherniss, C. (2000). *Emotional Intelligence—Issues in Paradigm Building*. http://www.eiconsortium.org/reprints/ei_issues_in_paradigm_building.html
- Goleman, D., Seppala, E., Zenger, J., Folkman, J., Mckee, A., Rachel, R., McDonnell, M.-H., Nordgren, L., Solomon, L., Kolko, J., Luu-Van, M., Waytz, A., & Ovens, A. (2017). *Inteligência emocional: Empatia*. Harvard Business School Press.
- Guerreiro, G., Machado, C., Almeida, E., & Rodrigues, P. (2020). *Escola Ruy Belo: Oferta complementar 5 e 6 [documento não publicado]*. Agrupamento de Escolas Ruy Belo.
- Hauke, G. (2016). *European psychotherapy 2016/2017: Embodiment in psychotherapy*. BoD – Books on Demand.
- Kourkouta, L., Rarra, A., Mavroeidi, A., & A. e Prodromidis, K. (2014). The contribution of dance on children's health. *Progress in Health Sciences*, 4(1), 229–232. https://www.umb.edu.pl/photo/pliki/progress-file/phs/phs_2014_1/229-232_kourkouta.pdf
- Kusiak, G., Mello, L., & Andretta, I. (2019). Empatia e práticas parentais: A importância dos pais se colocarem no lugar dos filhos. *Aletheia*, 52(2). http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942019000200002&lng=pt&nrm=iso
- Laban, R. (1978). *Domínio do movimento* (L. Ullmann, Ed.; 2ª ed.). Summus.
- Lacerda, T., & Gonçalves, E. (2009). Educação estética, dança e desporto na escola. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. <https://doi.org/10.5628/rpcd.09.01.105>
- Marques, A. (2012). Dança, criatividade e educação artística: Um cruzamento essencial e exequível. *Revista Portuguesa de Educação Artística*, 2, 59–72. <https://doi.org/10.34639/rpea.v2i1.80>
- Mata, M. (2016). *O desenvolvimento das relações interpessoais no âmbito da Expressão Criativa com os alunos do 3º ano do ensino artístico especializado da Escola de Dança Lugar Presente* (Escola Superior de Dança) [Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Lisboa]. <http://hdl.handle.net/10400.21/7640>
- Mayer, J., Caruso, D., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- Mesquita-Pires, C. (2010). A Investigação-acção como suporte ao desenvolvimento profissional docente. *EDUSER: revista de educação*, 2(2), 66–77. Instituto Politécnico de Bragança - Escola Superior de Educação. <https://doi.org/10.34620/eduser.v2i2.23>

- Mónico, L., Alferes, V., Castro, P., & Parreira, P. (2017). A observação participante enquanto metodologia de investigação qualitativa. *CIAIQ* 2017, 3, 10. <https://proceedings.ciaiq.org/index.php/ciaiq2017/article/view/1447/1404>
- Moreira, P. (2022). *Inteligência Emocional: Uma abordagem prática* (6ª ed.). Idioteque.
- Pappámikail, L. (2013). *Adolescência e autonomia: Negociações familiares e construção de si*. Imprensa de Ciências Sociais.
- Pedroza, R. (2012). *Relações interpessoais: Abordagem psicológica*. Universidade Federal de Mato Grosso. <http://35.238.111.86/xmlui/handle/123456789/163>
- Rengel, L., & Mommensohn, M. (1992). O corpo e o conhecimento: Dança educativa. Em *O jogo e a construção do conhecimento na pré-escola* (pp. 99–109). http://www.crmariocovas.sp.gov.br/pdf/ideias_10_p099-109_c.pdf
- Rodrigues dos Santos, G., & Ferreira, A. (2012). Processos interativos e relações interpessoais entre jovens universitários na pós-graduação. *Simpósio Internacional sobre a Juventude Brasileira*, 12.
- Rodrigues, J., Lopes, A., Giger, J.-C., Gomes, A., Santos, J., & Gonçalves, G. (1969). Escalas de medição do Quociente de Empatia/Sistematização: Um ensaio de validação para a população portuguesa. *Psicologia*, 25(1), 73–89. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v25i1.280>
- Rosenberg, M. (2021). *Comunicação não violenta: O segredo para comunicar com sucesso* (1ª ed.). Alma dos Livros.
- Sequeira, M. (1990). *Contributos e limitações da teoria de Piaget para a educação em ciências* (Universidade do Minho, Instituto de Educação e Psicologia). <https://hdl.handle.net/1822/460>
- Valente, S. (2019). Competências socioemocionais: O emergir da mudança necessária. *Revista Diversidades*, 55, 10–15.
- Veiga, F., & Santos, E. (2011). Uma Escala de Avaliação da Empatia: Adaptação portuguesa do Questionnaire to Assess Affective and Cognitive Empathy. *Actas do VIII Congresso Iberoamericano de Avaliação/Evaluación Psicológica*. XV Conferencia Internacional Avaliação Psicológica: Formas e Contextos, Universidade Lisboa, Portugal, Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/5328>

Apêndices

Apêndice A – Questionário nº 1: Emoções

QUESTIONÁRIO Nº 1 - Emoções

Após a realização do exercício do espelho responde às seguintes questões com um X:

1- Na criação do movimento, ainda sozinhos sem o vosso par, sentiram que passaram a emoção para o vosso movimento?

Sim

Não

2- Quando foste espelhado sentiste que o par estava a sentir a mesma emoção que tu?

Sim

Não

3- Quando espelhaste (copiaste) conseguiste colocares-te na emoção do outro, sentiste a mesma emoção?

Sim

Não

Obrigada pela vossa participação!

Patrícia Macedo

Apêndice B – Questionário nº 2: Expectativas sobre o Curso de Dança

QUESTIONÁRIO Nº 2 – Expectativas sobre o Curso de Dança

Nome do

aluno: _____

Ano: 1º ano

1. Quais as expetativas (sonhos) para o final desta formação em dança (no final do 5º ano em dança)?

2. O que esperam fazer no futuro, ao nível dos estudos e até profissionalmente?

3. Como está a correr o 1º ano? Diz os aspetos positivos e negativos.

4. O que podes fazer, para melhorar os aspetos negativos?

5. Outras observações que queiras acrescentar sobre este percurso na dança.

Desejamos-te uma boa caminhada na dança! 😊

Apêndice C – Questionário nº 3: Avaliação da Empatia

QUESTIONÁRIO Nº 3 – Avaliação da Empatia

Olá,

Como sabes, sou Professora estagiária Patrícia Macedo e que estive contigo durante o ano letivo de 2022/23 do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa. Preciso da tua colaboração para responderes a este inquérito por questionário sobre as aulas e atividades que desenvolvemos nas aulas de Expressão Criativa.

Peço-te que respondas às perguntas do questionário com o máximo de honestidade possível. Não existem respostas certas ou erradas, e por isso basta evidenciáres o que sentiste ou sentes nas aulas.

A tua participação é muito importante! Os dados do questionário que serão analisados são anónimos e são muito importantes as informações contidas nele.

Agradeço a tua participação pois será um elemento determinante para o desenvolvimento do meu trabalho e para que eu consiga finalizar a minha formação que irá resultar num Relatório do Estágio.

1. O que aprendeste nestas aulas? (escolhe uma ou várias opções, assinalando um X por cima da opção)

A valorizar a amizade	A respeitar os outros	A escutar os outros	A estar mais concentrado	A ser mais calmo
O meu movimento, a minha forma de dançar é própria e por isso tem valor	A considerar que a respiração ajuda a refletir melhor	A ter mais confiança em mim	A ser mais capaz de criar movimentos	A conhecer as minhas emoções
A pensar antes de dar uma resposta a alguém	A dizer o que penso usando palavras “ponte”	A considerar que devo incluir os meus colegas no grupo	A conhecer as emoções nos outros	A estar atento ao outro
A ser mais decidido	A respeitar o espaço do outro	A aceitar as diferentes perspetivas dos meus colegas perante um problema	Outra: Qual?	Outra: Qual?

2. Consideras que as aulas de Expressão Criativa, ajudaram-te a criar amizades? (Coloca um X na tua resposta)

Sim	Não

Porquê? :

3. Recordando as aulas que realizámos, qual o exercício ou exercícios de que gostaste mais e o porquê?

4. O que te fez sentir o exercício que mais gostaste? (Coloca um X na tua ou tuas respostas e justifica)

Senti-me...	*	Porquê?
Calmo		
Feliz		
Capaz de escutar os outros		
Estar mais concentrado em mim		
Pensar mais nos outros		

* Escolhe o que sentiste mais e explica porquê

Para cada item, diz quanto concordas ou não com ele. Por favor, preenche o espaço dentro da grelha que contém o número indicado, de acordo com o seguinte critério, colocando um círculo na tua escolha.

Discordo totalmente	Discordo um pouco	Nem discordo nem concordo	Concordo pouco	Concordo totalmente
1	2	3	4	5

1. Quando estou com raiva em relação a alguém, tento imaginar que ele está a pensar ou a sentir.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Entristece-me ver um colega que não fica incluído num grupo de trabalho.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Quando vejo alguém ser humilhado, sinto pena dele.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Quando estou a discutir com os meus colegas sobre o que vamos fazer em grupo, penso cuidadosamente no que eles estão a dizer, antes de se decidir qual é a melhor ideia.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Ao olhar para a expressão de algum colega, eu consigo dizer qual a sua emoção.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. Eu consigo dizer, olhando para uma pessoa, se ela está feliz.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. Fico aborrecido quando vejo um colega a ser agredido ou magoado.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. Quando vejo alguém triste, também não me sinto bem.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

9. Aceito que os meus colegas tenham opiniões diferentes quando estamos a fazer um trabalho de grupo.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Nota: Retirado de: Veiga, F., & Santos, E. (2011). Uma Escala de Avaliação da Empatia: Adaptação portuguesa do Questionnaire to Assess Affective and Cognitive Empathy. *Actas do VIII Congresso Iberoamericano de Avaliação/Evaluación Psicológica*. XV Conferencia Internacional Avaliação Psicológica: Formas e Contextos, Universidade Lisboa, Portugal, Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/5328>

Obrigada pela tua colaboração!

Professora estagiária Patrícia Macedo

Data: ____/06/2023

Apêndice D – Registo da Fase da Observação Estruturada

Observação – 8 horas

Professora estagiária: Patrícia Macedo

Aula: Expressão Criativa

Hora da aula: 15h00-16h30

Sala: nº 210 do edifício principal do CRSM

Turma: 1º ano

AULA Nº 1 e 2	
Datas das aulas	13 e 20 de outubro de 2022
Tempo total de observação	3 horas
Objetivos a observar	<ul style="list-style-type: none">• Escuta ativa• Concentração nas atividades• Ambiente geral da aula
Resumo da observação	
<p>Na aula nº 1 notou-se alguma indisciplina na turma não havendo evidências de haver escuta ativa no geral: interrompiam muito os colegas, falando todos ao mesmo tempo. Os próprios corpos demonstraram muita inquietude, estando constantemente a mexer e a fazer acrobacias na vez de escutarem alguém, sem comunicação com o olhar. As respostas de alguns alunos eram num tom agressivo e com linguagem inapropriada. Um dos alunos não se integrou a aula toda, ficando sempre sentado. Mostrou-se sempre indisponível para conversar com a professora.</p> <p>Na aula nº 2 manteve-se o tipo de comportamento, todavia a professora em vez de solicitar a exploração do movimento dos alunos, conduziu a aula mais por cópia, e neste registo, os alunos como têm de manter o foco, ficaram mais concentrados e em silêncio. A professora solicitou silêncio por diversas vezes. O aluno que não realizou a aula no dia anterior, fez o início da aula, porém acabou por desistir e manteve-se de parte. A professora solicitou uma criação de uma sequência em grupo, e dois elementos da turma colocaram-se à parte no seu grupo.</p>	

AULA Nº 3	
Datas das aulas	3 de novembro de 2022
Tempo total de observação	1 hora e 30 minutos
Objetivos a observar	<ul style="list-style-type: none">• Escuta ativa• Concentração nas atividades• Ambiente geral da aula
Resumo da observação	
<p>Na aula nº 3, houve alteração de professora. A professora anterior ficou de baixa médica e como tal, teve de ser substituída pela professora substituta da professora de dança clássica, que esteve de licença de maternidade. Nesta aula houve muita inquietude nos alunos, pois falavam todos aos mesmo tempo e a professora não conseguia escutar. A professora tentou como estratégia falar mais baixo, não tendo bons resultados. Em exercícios em que implicam espera, falam uns com os outros, não sabendo observar os outros em silêncio. Aquando do momento de executarem o exercício, falavam ao mesmo tempo que se moviam. Talvez se lhes tivesse sido dado como objetivo observar alguém em concreto, talvez os ajudasse a criar um foco. Havia alunos que batiam palmas durante a execução dos outros colegas, importunando a concentração e o ambiente da aula. Houve momentos em que após a professora explicar o exercício, perguntavam aos colegas o que é que era para fazer, demonstrando falta de escuta e concentração. No fim da aula houve um aluno que saiu antes da aula acabar por ter sido acusado por um colega que constantemente interrompia os outros.</p>	

AULA Nº 4	
Datas das aulas	10 de novembro de 2022
Tempo total de observação	1 hora e 30 minutos
Objetivos a observar	<ul style="list-style-type: none">• Escuta ativa• Autoconsciência• Autocontrolo• Relações interpessoais entre alunos• Relações interpessoais aluno e professora
Resumo da observação	
<p>Na aula nº 4, a professora iniciou a aula estipulando regras (cumprimento da hora de início da aula, deixar os sapatos fora da sala, iniciam sempre num círculo sentados, haverá respeito e não poderá haver gritos, não podem falar todos ao mesmo tempo).</p> <p>Demonstraram corpos inquietos (uns deitados no chão, outros não pararam de mover-se no círculo) revelando que não têm autocontrolo do corpo.</p> <p>Estiveram constantemente a falar durante os exercícios. Professora foi chamando a atenção durante toda a aula, pedindo silêncio e respeito.</p> <p>Focam a atenção no outro, falando do outro da sua forma de mover, e não focam em si mesmo (pouca autoconsciência).</p> <p>Há demonstrações de pouca autoconfiança, dizendo que não conseguem. Desistem com facilidade.</p> <p>Nesta aula a professora usou a bola de ténis como estímulo e estiveram constantemente a bater as bolas enquanto a professora falava. Notou-se muita dispersão. Denotaram falta de respeito.</p> <p>Novamente, um dos alunos não participou, dizendo que está cansado, demonstrando pouca autoconfiança. A professora estagiária foi insistindo com este aluno, e propôs-se a fazer os exercícios com ele, conquistando a sua confiança. No final da aula já estava integrado e autónomo, manifestando à professora estagiária que esta poderia sentar-se para descansar.</p>	

Um dos alunos demonstra ser conflituoso, manifestando sempre que a culpa de correr mal é dos outros, baixando a autoconfiança do par.

Apêndice E – Registo de observações da Fase de Lecionação Acompanhada

AULA Nº 5	
Datas das aulas	17 de novembro de 2022
Tempo total de observação	1 hora e 30 minutos
Objetivos a observar	<ul style="list-style-type: none">• Escuta ativa• Autocontrolo• Ambiente geral• Relações interpessoais
Resumo da observação	
<p>Na aula nº 5, A aula iniciou com professora a solicitar para tirarem as meias e a maioria recusou-se por ter vergonhas dos seus pés e outros porque tinham frio.</p> <p>Um dos alunos não quis entrar no círculo inicial porque estava em conflito com um colega.</p> <p>Demonstraram pouca paciência para esperar durante o próprio exercício, em que massajam os pés, querendo passar logo para o outro pé.</p> <p>Um dos alunos é corrigido pela professora e este volta a fazer errado propositadamente.</p> <p>Dois alunos entraram em conflito na aula, o aluno A gozou com o aluno B por ter perdido um jogo <i>on-line</i>. O aluno B perdeu o autocontrolo querendo agredir o A. Ao serem separados, B saiu a gritar da sala com muita raiva. A professora juntou a turma num círculo para fazerem um ponto de situação. Entretanto o aluno B, que saiu, regressou e sentou-se no círculo. O A, que despoletou a discussão, tentou implicar novamente B, ao que respondeu enfurecido. Professora e professora estagiária solicitaram que terminassem a discussão e pediram calma.</p>	

AULA Nº 6	
Datas das aulas	24 de novembro de 2022
Tempo total de observação	1 hora e 30 minutos
Objetivos a observar	<ul style="list-style-type: none">• Escuta ativa• Concentração nas atividades• Ambiente geral da aula
Resumo da observação	
Na aula nº 6, foi prova pública. Havia um júri e familiares a amigos a assistirem. Os alunos estavam muito concentrados e sempre com escuta ativa, e nunca falaram uns com os outros. Esteve um ambiente normal.	

AULA Nº 7	
Datas das aulas	15 de dezembro de 2022
Tempo total de observação	1 hora e 30 minutos
Objetivos a observar	<ul style="list-style-type: none">• Escuta ativa• Concentração nas atividades• Ambiente geral da aula• Autocontrolo
Resumo da observação	
<p>Na aula nº 7, a professora usou uns paus de bambus para trabalhar a relação. No tempo de espera para execução dos exercícios os alunos falaram sempre uns com os outros criando muito ruído.</p> <p>No final desta aula houve novamente um conflito entre os mesmo dois alunos, que já tinham passado pela mesma situação anteriormente. Novamente, o aluno A trouxe para a aula um assunto ocorrido na carrinha de transporte despoletando raiva e descontrolo emocional no aluno B. O aluno B correu atrás do A para o agredir com pontapés. O A foi retirado pela professora estagiária da sala, para que a professora da turma tentasse acalmar o grupo. O B ainda correu atrás do A pelo edifício abaixo, todavia a professora estagiária solicitou que este regressasse à sala de imediato. A professora estagiária conseguiu conversar com o A, todavia este desculpou-se que tinha hiperatividade e défice de atenção e que por isso não podia sofrer estas agressões. Foi-lhe pedido para tomar consciência que isto destabilizava o grupo e que saberia, com certeza, como controlar-se para não provocar este descontrolo no seu colega.</p>	

AULA Nº 8	
Datas das aulas	5 de janeiro de 2023
Tempo total de observação	1 hora e 30 minutos
Objetivos a observar	<ul style="list-style-type: none">• Escuta ativa• Concentração nas atividades• Ambiente geral da aula• Autocontrolo
Resumo da observação	
<p>Na aula nº 8, esta foi a primeira aula após a interrupção letiva do Natal. A professora iniciou a aula com uma conversa sobre a importância de haver respeito entre todo o grupo e sobre colocarem-se no lugar do outro.</p> <p>A sessão incidiu sobre o uso do espaço, usando diferentes trajetórias e níveis com o objetivo de nunca tocarem nas fitas adesivas coladas em vários pontos da sala, levando os alunos a explorar diferentes apoios no chão, demonstrando um foco na relação com o objeto.</p> <p>Durante o aquecimento os alunos iam conversando revelando indisciplina na forma de estar em grupo e com o próprio corpo (sempre inquieto).</p> <p>No exercício cujo alunos tiveram de esperar pela sua vez para fazer a sua travessia pelo espaço, não observavam o colega que estava a executar, conversando, revelando pouco interesse pelo trabalho dos outros. Esta falta de escuta ativa afetou negativamente o ambiente de aprendizagem e a experiência dos participantes, pois os feedbacks que iam sendo dados pela professora não eram ouvidos por todos.</p>	

AULA Nº 9	
Datas das aulas	12 de janeiro de 2022
Tempo total de observação	1 hora e 30 minutos
Objetivos a observar	<ul style="list-style-type: none">• Escuta ativa• Concentração nas atividades• Relação professora-alunos
Resumo da observação	
<p>Na aula nº 9, os alunos demonstraram que têm dificuldade em manter silêncio e quietude do corpo antes de iniciar o movimento. Foi-lhes dado um exercício com um foco concreto, e sentiu-se melhorias na concentração durante a execução.</p> <p>A professora teve uma atitude muito mais assertiva nesta aula. Parou sempre a aula, quando sentia que o grupo não a estava a escutar e chamava a atenção dos alunos para a escuta. Notou-se que com a repetição desta atitude os alunos foram ganhando mais respeito, pois sentiram a professora mais atenta e insistente para com as regras de escuta. Nesta aula foi dada como tarefa focarem-se no movimento do seu par e desenharem, como que criando uma partitura, o movimento que observavam. Teve o recurso de materiais visuais, o que ajudou na concentração dos alunos. A segunda parte do exercício implicou a criação de 8 movimentos a partir de ambas as partituras desenhadas.</p> <p>Houve, claramente, uma mudança de estratégia pedagógica da professora para com esta questão do comportamento dos alunos.</p>	


AULA Nº 10	
Datas das aulas	19 de janeiro de 2022
Tempo total de observação	1 hora e 30 minutos
Objetivos a observar	<ul style="list-style-type: none">• Escuta ativa• Concentração nas atividades• Relação professora-alunos
Resumo da observação	
<p>Na aula nº 10, esta aula foi a continuação da aula anterior, com a composição a pares a partir de uma partitura de movimento.</p> <p>Observou-se um ambiente mais positivo, talvez porque a comunicação tenha sido mais assertiva e mais clara nos objetivos, envolvendo mais os alunos no propósito. O facto de haver o recurso ao desenho do papel, ajuda a criar uma participação mais ativa dos alunos.</p> <p>Os alunos apresentaram os seus trabalhos, grupo a grupo, e a professora foi chamando a atenção dos alunos para importância de observarem a criação dos outros e forma de movimento deles, mantendo-os mais atentos aos outros.</p>	

AULA Nº 11	
Datas das aulas	26 de janeiro de 2022
Tempo total de observação	1 hora e 30 minutos
Objetivos a observar	<ul style="list-style-type: none">• Escuta ativa• Concentração nas atividades• Ambiente geral da aula• Respeito entre pares• Respeito entre alunos e professora
Resumo da observação	
<p>Na aula nº 11, a maioria dos alunos esteve bastante focada nos exercícios. Houve uma melhoria na escuta ativa e na concentração. O ambiente foi mais calmo. Houve dois alunos que quase não se mexeram nas últimas atividades, demonstrando pouca vontade na participação.</p>	

Apêndice F – Diário de Bordo da Fase da Lecionação Acompanhada e da Fase da Lecionação Autônoma

DIÁRIO DE BORDO	
Professora estagiária: Patrícia Macedo	Aula: Expressão Criativa
Aula nº: 5 e 6	Exercício a lecionar: Relaxamento (na fase de retorno à calma)
Turma: 1º ano	Local: nº 210 do edifício principal do CRSM (dia 17) e ginásio (dia 24)
Datas das aulas: 17 e 24 de novembro de 2022	Tempo de aula: 1h30m
<p>Este exercício foi lecionado na aula anterior à prova prática de Expressão Criativa e na própria prova.</p> <p>Na primeira aula, a maioria dos alunos teve dificuldade em manter o corpo quieto no chão e os olhos fechados, fazendo questões durante o exercício. O grupo estava bastante instável devido ao conflito gerado entre o aluno A e o aluno B. Este não executou o exercício, pois já tinha saído da sala após o acontecimento.</p> <p>Foi-lhes pedido que mantivessem o silêncio, pois isso desconcentrava os outros e só tinham de seguir a voz. O aluno A tentou por diversas vezes fazer sons de forma a criar instabilidade no grupo de colegas, ao qual era feito um sinal para manter o silêncio e a professora estagiária também se mantinha perto do aluno, criando alguma pressão para o silêncio.</p> <p>Na aula da prova houve um silêncio e uma capacidade de concentração muito grande por parte dos alunos, pois sentiram a pressão da avaliação por parte do júri e por terem familiares e colegas de outros anos a assistirem. Ou seja, pareceu que se o fizessem sentiriam que poderiam ser despenalizados e até envergonhados, tendo bastante consciência.</p>	

DIÁRIO DE BORDO	
Professora estagiária: Patrícia Macedo	Aula: Expressão Criativa
Aula nº: 7	Exercício a lecionar: Fase de aquecimento: 'Ações motoras através de cores.'
Turma: 1º ano	Local: nº 210 do edifício principal do CRSM
Datas das aulas: 15 de dezembro de 2022	Tempo de aula: 1h30m
<p>O grupo estava bastante envolvido e comprometido. Foi observada alguma alegria, satisfação, na realização do exercício, todavia tinham de ser chamados constantemente à atenção pois falavam durante o exercício, não permitindo os outros pensarem por si. Por vezes, falavam mesmo uns com os outros, revelando falta de respeito e concentração em si próprios.</p> <p>Logo no início da explicação foram colocadas algumas questões sobre: que tipo de saltos há? De dois para dois, de um para o mesmo, e de um para o outro; que partes do corpo temos para rodar sobre? O que é um equilíbrio?</p> <p>Foi sendo exemplificado pela professora e alunos as possibilidades de movimento em resposta a estas questões.</p>	

DIÁRIO DE BORDO	
Professora estagiária: Patrícia Macedo	Aula: Expressão Criativa
Aula nº: 8	Exercício a lecionar: Relaxamento (na fase de retorno à calma)
Turma: 1º ano	Local: nº 210 do edifício principal do CRSM
Datas das aulas: 5 de janeiro de 2023	Tempo de aula: 1h30m
<p><u>Fase 1:</u></p> <p>Alguns alunos tiveram dificuldade em manter os olhos fechados, estando sempre focados no que os outros estavam a fazer. Alguns deles colocavam questões ao longo do exercício, e foi sendo feito um sinal de que não poderiam falar. Uma das vezes foi-lhes dito que durante o exercício não poderiam colocar dúvidas para não desconcentrar o grupo. Esta regra deveria ter sido logo dita antes de iniciar o exercício. Pois a professora estagiária não explicou o exercício antes de iniciarem a prática, pois optou por ir conduzindo o grupo, até porque já não havia muito tempo.</p> <p><u>Fase 2:</u></p> <p>No final do exercício ao desenrolarem lentamente, um dos alunos desenrolou rapidamente, deverá trabalhar mais esta capacidade de controlo do movimento e o fazer lento ajuda.</p> <p>A maioria dos alunos desenrolou já com os olhos abertos, demonstrando pouca confiança neles próprios e no grupo, procurando logo referências no grupo.</p> <p> sugestão</p> <ul style="list-style-type: none">• Promover exercícios de autocontrolo do movimento, ajudando a trabalhar a autoconsciência e autoconfiança;• Antes do exercício deverá ser dito as regras (não falar durante o exercício e mesmo que tenham dúvidas não ficarem preocupados e vão fazendo como acham que deve ser executado o exercício), para não desestabilizar a concentração do grupo durante o exercício.	

DIÁRIO DE BORDO													
Professora estagiária: Patrícia Macedo	Aula: Expressão Criativa												
Aula nº: 9	Exercício a lecionar: ‘Como eu me movo e como comunico com olhar?’ (na fase de aquecimento)												
Turma: 1º ano	Local: nº 210 do edifício principal do CRSM												
Datas das aulas: 12 de janeiro de 2023	Tempo de aula: 1h30m												
<p><u>Fase 1:</u></p> <p>Os alunos, na sua maioria, demonstraram concentração na primeira fase do aquecimento, estando cada um focado no seu movimento.</p> <p>Dois dos alunos de vez em quando tentavam colocar questões ou comentar sobre os exercícios, mas ia sendo gerindo com algumas chamadas de atenção, quase sem falar, apenas por gestos ou olhares diretamente para estes alunos, de forma a não quebrar a concentração do grupo.</p> <p><u>Fase 2:</u></p> <p>Houve uma participação ativa por parte da professora e da professora estagiária.</p> <p>Verificou-se que alguns alunos desviavam o olhar uns dos outros, e escolhiam para quem queriam olhar, com alguns momentos de risos.</p> <p>Foi realizada um círculo de discussão, de pé, onde foi questionado o que eles sentiam quando alguém na rua desviava o olhar no momento em que eles olhavam para essa pessoa, ao que responderam (relativamente a pessoas que conhecessem, pois as pessoas desconhecidas não eram de relevância para esta alteração de emoções para a maioria dos alunos):</p> <p>“Senti-me/senti...”</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;">excluída</th> <th style="width: 50%; text-align: center;">De parte</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">não queria saber de mim</td> <td style="text-align: center;">que essa pessoa era estúpida*</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">não me davam importância</td> <td style="text-align: center;">que essa pessoa era burra*</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">triste</td> <td style="text-align: center;">pessoa não era bem-educada (mais ou menos 5 alunos responderam)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">que não gostavam de mim</td> <td style="text-align: center;">Que não me valorizavam</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Preocupada com a pessoa que desviou, se calhar está a passar por</td> <td style="text-align: center;">pessoa não era bem-educada (mais ou menos 5 alunos responderam)</td> </tr> </tbody> </table>		excluída	De parte	não queria saber de mim	que essa pessoa era estúpida*	não me davam importância	que essa pessoa era burra*	triste	pessoa não era bem-educada (mais ou menos 5 alunos responderam)	que não gostavam de mim	Que não me valorizavam	Preocupada com a pessoa que desviou, se calhar está a passar por	pessoa não era bem-educada (mais ou menos 5 alunos responderam)
excluída	De parte												
não queria saber de mim	que essa pessoa era estúpida*												
não me davam importância	que essa pessoa era burra*												
triste	pessoa não era bem-educada (mais ou menos 5 alunos responderam)												
que não gostavam de mim	Que não me valorizavam												
Preocupada com a pessoa que desviou, se calhar está a passar por	pessoa não era bem-educada (mais ou menos 5 alunos responderam)												

algum problema. Ia tentar saber o que se passava com ela.	
---	--

*Foi solicitado a este aluno que dissesse esta informação de outra forma, mais cuidada, alterando para “pessoa mal-educada”;

Após esta análise voltou-se a repetir o exercício a olhar uns para os outros, e que tivessem esta consciência da importância de retribuir o olhar ao outro. Sentiu-se uma melhoria e um respeito maior pelo grupo, pois havia mais foco no outro e sem troca de risos.



sugestão

Poderia pedir para trazerem o diário de bordo deles para escreverem estas emoções. Penso que o escrever ajudará a tomar consciência de si mesmo.

DIÁRIO DE BORDO	
Professora estagiária: Patrícia Macedo	Aula: Expressão Criativa
Aula nº: 10	Exercício a lecionar: Fase de aquecimento: 1. 'O meu nome no meu corpo.' 2. 'Sensações através do olhar.'
Turma: 1º ano	Local: nº 210 do edifício principal do CRSM
Datas das aulas: 19 de janeiro de 2023	Tempo de aula: 1h30m
<p><u>Exercício 1:</u></p> <p>Durante este exercício foi observado nalguns alunos um desvio da sua concentração para o que os outros estavam a fazer, e alguma insegurança/falta de confiança no seu próprio movimento. Comportamentos observados: moviam pouco e paravam para observar os outros e por vezes procuravam com o olhar a validação nas professoras. Todavia todos cumpriram com o respeito pelo silêncio e pelo grupo.</p> <p>O facto de escreverem o seu nome no papel ajudou-os a concretizar melhor o seu nome, pois todos recorriam como guia para realizarem o movimento. Isto é, há um foco concreto que os ajuda na executar a tarefa.</p> <p>Observou-se que olhavam para o espelho seguindo o improvisado, tomando consciência do “desenho” que as partes do corpo iam produzindo.</p> <p><u>Exercício 2:</u></p> <p>Houve uma participação ativa por parte da professora e da professora estagiária.</p> <p>Na fase de cruzarem o olhar uns com os outros, sentiu-se maior concentração na tarefa, sem risos, e sem tanto desvios no olhar.</p> <p>Foi realizada um círculo de discussão, sentados, onde foram respondidas, por alguns alunos às questões colocadas:</p> <p style="padding-left: 40px;"><u>- O que sentiram a olhar para os pés?</u></p>	
Medo – de cair e de esbarrar contra alguém (6 alunos responderam)	Desconfiança (não conseguia ver todos) e confiança (porque sabia que todos estavam a fazer o mesmo que eu, a olhar para os pés)

Perigo	É a mesma sensação de estar ao telemóvel! Não socializamos, não vemos os outros. (2 alunos responderam)
Normal	Triste – estou sozinha
Sozinha – não estamos a socializar (2 alunos responderam)	
Excluída	
Envergonhada (quando tenho vergonha baixo o olhar)	
<p>- <u>O que sentimos quando mudámos a nossa forma de olhar para o outro com uma atitude mais positiva?</u></p> <p>Houve só duas respostas, e a maioria assentiu com a cabeça:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Sente-se mais vontade de ter um dia bom”; • “Quando olhamos com um olhar contente recebemos um olhar contente”. • Conclusão da professora estagiária: “então o nosso comportamento pode influenciar o comportamento do outro.” <p>Sentiu-se uma maior tomada de consciência de que a nossa forma de comunicar através do olhar pode ter muita relevância no nosso comportamento e consequentemente no dos outros.</p> <p>⇒ Solicitou-se que em todas as próximas aulas tragam o diário de bordo.</p>	

DIÁRIO DE BORDO	
Professora estagiária: Patrícia Macedo	Aula: Expressão Criativa
Aula nº: 11	Tema: Conexão do corpo com o chão através dos pés.
Turma: 1º ano	Local: nº 210 do edifício principal do CRSM
Datas das aulas: 26 de janeiro de 2023	Tempo de aula: 1h30m
<p>No primeiro exercício, na 1ª fase, os alunos estavam muito concentrados e a maioria teve capacidade de ficar em silêncio e de olhos fechados e foram seguindo as indicações acerca dos pés e da respiração. Notou-se uma evolução neste 'saber estar consigo mesmo'. Na 2ª fase, houve mais burburinho porque acharam o exercício divertido e então iam comentando e falando uns com os outros e rindo. Teve de haver por diversas vezes chamadas de atenção, para focarem a atenção nas indicações. No entanto sentiu-se uma maior confiança no cruzamento dos olhares a andarem, já não desviavam tanto os olhares, sentiu-se mais maturidade.</p> <p>No exercício das texturas, cumpriram o que foi solicitado, por grupos, mas tendiam a falar muito uns com os outros.</p> <p>Quando passaram para a parte da improvisação sobre as sensações houve alunos que ainda não tinham entendido que era só para improvisar com os pés, alguns estavam a mover o corpo pelo chão, e teve de ser-lhe explicado individualmente que era só com os pés. A maioria cumpriu bem com os objetivos, e foi observado movimentos que tinham resultado das sensações trazidas pelas texturas. Um dos alunos moveu-se pouco, notava-se pouco entusiasmo. Quando sai fora da sua zona de conforto, ele desiste com facilidade.</p>	

DIÁRIO DE BORDO	
Professora estagiária: Patrícia Macedo	Aula: Expressão Criativa
Aula nº: 12, 13, 14, 15 e 16	Workshops ‘Eu e o outro’
Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º ano	Local: ginásio
Datas das aulas: 19 e 21 de dezembro de 2022	Tempo de aula: 1h45m
<p>Nº de alunos que participou nos <i>workshops</i>:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1º ano – 6 alunos;- 2º ano – 6 alunos;- 3º ano: 14 alunos;- 4º ano: 9 alunos;- 5º ano: 13 alunos; <p>No geral as turmas não estavam todas completas porque alguns alunos estavam a participar em ensaios de palco para a apresentação da “Mostra”.</p> <p>As duas primeiras turmas do dia 19 de dezembro (<u>3º e 4º ano</u>) demonstraram um bom envolvimento em todos os exercícios. Sentiu-se algum stress na gestão do tempo de criação da sequência de movimento a partir do dado, pois estavam bastante comprometidos com o trabalho a apresentar e solicitaram mais tempo para melhorarem e memorizarem. Como tal, no período da tarde, com o 5º ano, já foi implementado o exercício alternativo, de interpretação do movimento do outro, criando um momento mais livre e individual, sem um fim de apresentação, criando um ambiente mais positivo. No fim deste exercício foi solicitado que fossem fechando o círculo à medida que se iam movendo criando uma teia de ligações, através do contacto de uma parte do corpo com alguém. Houve a manifestação, por parte de alguns alunos deste grupo, terem gostado bastante do <i>workshop</i>. Alguns destes alunos revelaram dificuldade em fechar os olhos, no exercício com aplicação dos instrumentos musicais, aos quais foi questionado o que sentiam ao fazê-lo, pois estavam num local seguro e como tal, teriam de ter confiança no grupo e na professora, e que trabalhar de olhos fechados traria outras vivências do espaço e do movimento ajudando-os a focar a atenção neles próprios. Após esta conversa verificou-se confiança e executaram o exercício de olhos fechados.</p> <p>Nos grupos do <u>2º e 1º ano</u>, no dia 21 de dezembro, verificou-se ao nível da criação do movimento uma maior ligação à história através da mímica, na criação da sequência a partir dos cartões, mas um grande empenho e entusiasmo no trabalho a</p>	

pares. Nestes grupos não foi implementado o exercício do dado, e foi usado o exercício da interpretação, todavia, não foi revelado nestes termos, mas sim que tinham de observar o movimento de alguém e que se quisessem podiam copiar ou fazer parecido ao movimento do outro. Na turma do 1º ano houve dois alunos que revelaram terem gostado do *workshop*, apesar de não ter sido colocada esta questão.

No geral sentiu-se respeito em cada grupo e todos trabalharam em ambiente positivo.

A maioria não conhecia o significado da palavra “empatia”, tendo o *workshop* iniciado com esta contextualização.


DIÁRIO DE BORDO			
Professora estagiária: Patrícia Macedo		Aula: Expressão Criativa	
Aula nº: 17		Tema: Emoções	
Turma: 1º ano	Nº de alunos: 20	Local: nº 210 do edifício principal do CRSM	
Datas das aulas: 2 de fevereiro de 2023		Tempo de aula: 1h30m	
<p>Foi a 1ª aula lecionada autonomamente só à turma em estudo e sentiu-se uma ligação positiva entre alunos e professora estagiária. Ao nível do saber escutar o outro e do manter o corpo quieto para conseguir escutar, houve uma melhoria muito grande da parte dos alunos. Houve momentos em que teve de haver chamadas de atenção, principalmente para um dos elementos mais conflituoso e que tentou por diversas vezes 'pisar a linha do respeito'. Mas calmamente a professora estagiária deu um grande foco a essa atitude e ia pedindo para o aluno se colocar na pele de quem não o escuta querendo ele ser ouvido. A estratégia foi sempre trazer à consciência a empatia que temos de ter uns pelos outros. Foi resultando, porque houve um sentimento de vergonha (manifestado pela sua postura fechada e escondendo por vezes a cara), pois todo o grupo manteve-se cumpridor das regras sobre os respeito e olhavam para o aluno em questão em silêncio, o que criou uma pressão emocional no ambiente da aula, o aluno deverá ter sentido que ninguém estava a seguir o mesmo comportamento que ele e tomou consciência do seu comportamento.</p> <p>Ao nível da construção da aula, penso que foi bastante interessante para os alunos esta temática e a forma como foi conduzida. Notou-se que a maioria não sabia o que eram emoções e quais eram. Apenas dois alunos revelaram esse conhecimento. Os alunos (A e B) que entraram em conflito nas aulas anteriores só conheciam a 'irritação' e explicaram-se dando exemplos de quando alguém os irrita que lhes dava vontade de partir para a agressão (não falando propriamente no conflito que tiveram em aulas anteriores, acabaram por falar de forma mais abstrata).</p> <p>Foram muito participativos, quase todos partilharam palavras e participaram na construção do conceito de emoção. Foi muito positiva esta participação, porque, automaticamente, puseram quase sempre o dedo no ar para falarem, demonstrando consciência da questão da escuta ativa. Deram como exemplo dois alunos da turma que, diziam eles, não terem emoções porque não demonstravam reações a nada, não eram temperamentais. E como tal, abordou-se a questão do autocontrolo, que talvez esses elementos tinham uma maior capacidade de se controlarem relativamente às emoções. Pegou-se no exemplo que o aluno B referiu e questionou-se o que teria</p>			

acontecido para despoletar aquele comportamento de maior agressividade? E após várias tentativas de resposta, um dos alunos que demonstrou ter um pouco mais de conhecimento sobre a temática, respondeu 'controlo'. Falou-se na importância de nos conseguirmos controlar, 'não controlamos o que os outros nos dizem e as suas atitudes, mas controlamos a nossa forma de responder e de estar perante aquela situação'.

O alinhamento da estrutura da aula, poderia ter sido outro, porque os alunos iniciaram sentados para uma troca de ideias, passaram para a fase de movimento (aquecimento), voltaram a sentar-se para debater sobre a temática, voltaram para um exercício de movimento. Como todos eles são tão participativos, passaram muito tempo sentados, levando ao arrefecimento. Foi muito importante estes grupos de discussão, todavia deveria ter sido feito de uma só vez, as palavras que trouxeram de casa poderiam ter levado logo ao conceito de emoção.

Apesar desta estrutura notou-se que os alunos estavam muito empenhados nas várias fases da aula e não passaram a imagem de aborrecimento. Gostaram de 'encarnar' as emoções e de debater este assunto.

Havia mais exercícios planeados e não passaram pela experiência de duas das emoções (alegria e nojo). Foi-lhes dito que na próxima aula continuariam com esta temática pois não tinha sido tudo realizado.

DIÁRIO DE BORDO	
Professora estagiária: Patrícia Macedo	Aula: Expressão Criativa
Aula nº: 18	Tema: Emoções
Turma: 1º ano	Nº de alunos: 20
Local: nº 210 do edifício principal do CRSM	
Datas das aulas: 9 de fevereiro de 2023	
Tempo de aula: 1h30m	
<p>No geral os alunos respeitaram as regras de escuta, colocando o dedo no ar para falar, que era uma dificuldade muito grande no início. A maioria também já consegue manter o corpo quieto antes de iniciar o movimento.</p> <p>O exercício de manter os olhos fechados na execução da sequência de movimento, tinha como objetivo trazer autoconsciência do movimento de cada um, todavia não se sabe até que ponto isso foi conseguido.</p> <p>O exercício do espelho poderia ter sido explorado primeiro com improvisação de movimento a partir de uma emoção, pois ao terem de criar uma sequência, muitos dos alunos ficaram ‘agarrados’ à forma do movimento e não tanto à emoção. Alguns deles corrigiam os movimentos ao seu par. As respostas ao questionário enfatizam esta ideia:</p> <ol style="list-style-type: none">1- Na criação do movimento, ainda sozinhos sem o vosso par, sentiram que passaram a emoção para o vosso movimento? 17 alunos responderam ‘Sim’; 2 alunos responderam ‘Não’2- Quando foste espelhado sentiste que o par estava a sentir a mesma emoção? 6 alunos responderam ‘Sim’; 13 alunos responderam ‘Não’3- Quando espelhaste conseguiste colocares-te na emoção do outro, sentiste a mesma emoção? 8 alunos responderam ‘Sim’; 11 alunos responderam ‘Não’ <p></p> <p><u>Na próxima aula, penso que seria bom dar um passo atrás e pô-los só a improvisar no exercício do espelho.</u></p> <p>Não tinha sido pensado o momento de partilha entre os pares, sobre qual a emoção e o que levou o outro a criar a partir daquela emoção. Acabou por ser realizado por sugestão de um aluno. Porém, gerou um pouco de burburinho enquanto outros pares ainda realizavam o exercício do espelho. Deveria ter sido solicitado que</p>	

quando todos tivessem terminado, todos poderiam ter este momento de partilha de ideias.



Um dos alunos colocou uma questão que me trouxe uma ideia: utilizar estas sequências e criar algo em conjunto com a turma, sobre as emoções...

Ao nível da gestão do tempo de aula, sobrou pouco tempo para o relaxamento, o que levou o acelerar do exercício e muitos dos alunos necessitavam de mais tempo para conseguir relaxar.

DIÁRIO DE BORDO	
Professora estagiária: Patrícia Macedo	Aula: Expressão Criativa
Aula nº: 19	Tema: Emoções
Turma: 1º ano	Nº de alunos: 20
Datas das aulas: 16 de fevereiro de 2023	Local: nº 210 do edifício principal do CRSM
	Tempo de aula: 1h30m
<p>A aula no geral correu bem. Já se sente um grupo mais estável e que já tem estabelecidos os limites do respeito. Tem sido evidente a falta de concentração do grupo ao longo das aulas. Quando é dada a instrução do exercício, e após reforço da mesma, os alunos voltam a questionar sobre dúvidas já esclarecidas antes, e mesmo quando iniciam o exercício não se posicionam como solicitado, o que revela falta de concentração individual.</p> <p>O exercício de improvisação das emoções em espelho funcionou bem. A maioria dos alunos já conseguiu concentrar-se mais na emoção e não tanto na forma do movimento.</p> <p>O exercício de caminhar para trás demonstrou algum desequilíbrio no tempo do grupo, uns mostraram-se preocupados em assegurar o tempo do grupo e o andar lado a lado, outros demonstraram só querer chegar ao fim. Repetiu-se o exercício por três vezes e na última vez já estavam mais homogêneos no alinhamento e no tempo do grupo.</p> <p>Foi realizada uma alteração ao nível da utilização do espaço de aula. A professora estagiária alterou o seu posicionamento face aos alunos, em vez de ter usado a frente habitual para lecionar a aula, colocou-se na zona das janelas, com uma paisagem para o rio. Os alunos questionaram o porquê de nos encontramos em círculo com aquela frente, logo no início da aula, ao qual foi respondido com uma questão: o que vocês sentem com esta mudança? Cujas respostas foram:</p> <ul style="list-style-type: none">• “Temos outra paisagem!”• “Estamos mais despertos para o espaço, porque não estamos habituados.”• “Perdemos o contacto com o espelho.” <p>A professora estagiária colmatou com a questão que a mudança de espaço ‘mexe’ com a nossa segurança e com a nossa autoconfiança, e que é importante passarmos por isto, para nos sabermos adaptar a novas situações. Como gerimos as nossas emoções face a uma alteração do nosso corpo no espaço?</p>	



sugestão

Trabalhar o tempo do grupo, o seguir o grupo num outro tipo de exercício, ajudando à questão do respeito, do estar atento a, da cooperação, do liderar e deixar liderar, da tomada de decisão dentro do grupo.

DIÁRIO DE BORDO		
Professora estagiária: Patrícia Macedo		Aula: Expressão Criativa
Aula nº: 20, 21 e 22		Tema: preparação para a prova – Autoconsciência como caminho para a empatia
Turma: 1º ano	Nº de alunos: 18, 19 e 20	Local: nº 210 do edifício principal do CRSM
Datas das aulas: 2, 9 e 16 março de 2023		Tempo de aula: 1h30m
<p>A aula no geral correu bem. Já se sente um grupo mais estável e que já tem estabelecidos os limites do respeito. Tem sido evidente a falta de concentração do grupo ao longo das aulas. Quando é dada a instrução do exercício, e após reforço da mesma, os alunos voltam a questionar sobre dúvidas já esclarecidas antes, e mesmo quando iniciam o exercício não se posicionam como solicitado, o que revela falta de concentração individual.</p> <p>O exercício de improvisação das emoções em espelho funcionou bem. A maioria dos alunos já conseguiu concentrar-se mais na emoção e não tanto na forma do movimento.</p> <p>O exercício de caminhar para trás demonstrou algum desequilíbrio no tempo do grupo, uns mostraram-se preocupados em assegurar o tempo do grupo e o andar lado a lado, outros demonstraram só querer chegar ao fim. Repetiu-se o exercício por três vezes e na última vez já estavam mais homogêneos no alinhamento e no tempo do grupo.</p> <p>Foi realizada uma alteração ao nível da utilização do espaço de aula. A professora estagiária alterou o seu posicionamento face aos alunos, em vez de ter usado a frente habitual para lecionar a aula, colocou-se na zona das janelas, com uma paisagem para o rio. Os alunos questionaram o porquê de nos encontramos em círculo com aquela frente, logo no início da aula, ao qual foi respondido com uma questão: o que vocês sentem com esta mudança? Cujas respostas foram:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Temos outra paisagem!” • “Estamos mais despertos para o espaço, porque não estamos habituados.” • “Perdemos o contacto com o espelho.” <p>A professora estagiária colmatou com a questão que a mudança de espaço ‘mexe’ com a nossa segurança e com a nossa autoconfiança, e que é importante passarmos</p>		

por isto, para nos sabermos adaptar a novas situações. Como gerimos as nossas emoções face a uma alteração do nosso corpo no espaço?



Trabalhar o tempo do grupo, o seguir o grupo num outro tipo de exercício, ajudando à questão do respeito, do estar atento a, da cooperação, do liderar e deixar liderar, da tomada de decisão dentro do grupo.

DIÁRIO DE BORDO	
Professora estagiária: Patrícia Macedo	
Aula: Expressão Criativa	
Aula nº: 23	
Tema: Conversa com os alunos e aplicação de questionário	
Turma: 1º ano	Nº de alunos: 19
Local: nº 210 do edifício principal do CRSM	
Datas das aulas: 23 de março de 2023	
Tempo de aula: 1h30m	
<p>A conversa inicial não foi muito fácil, por motivos de acústica. Pois, a professora da turma estava a ausente e a Direção Pedagógica não quis que a professora estagiária estivesse sozinha em aula com a turma e propôs que a aula fosse no salão, onde estava a decorrer uma aula de dança contemporânea com a turma do 2º ano. Não permitiu uma escuta clara entre os alunos e professora.</p> <p>A maioria participou na conversa, manifestando que estavam muito nervosos na prova, por ter um júri e por ter os alunos do 2º ano a assistir. Sentiram que os alunos que assistiam comentavam muito sobre a prestação deles. Ao que lhes foi dito que eles não podem controlar a atitude dos outros mas podem controlar a atitude deles face aos acontecimentos e que como bailarinos a atuarem num palco podem ter que lidar com um público menos correto e que eles têm de ser capazes de ter autocontrolo e estarem focados no que estão a dançar e não no que os outros possam estar a fazer e a pensar acerca da prestação deles.</p> <p>Um dos alunos manifestou a preocupação em demonstrar espargatas durante a prova, achando que o júri ia valorizar a “forma” do movimento. Ao que lhes foi dito que aquela disciplina serve para eles trabalharem o próprio movimento e que o público quer sentir emoções e que essas são passadas pelo bailarino na sua forma de se expressão, na veracidade do movimento, que é trabalhado de dentro para fora (das emoções que o bailarino expressa). A forma virá como consequência.</p> <p>Manifestaram que estavam mais atentos porque tinham gente a assistir ao que foi dito que essa atenção tem de ser contruída todas as aulas, que não podemos ter comportamentos diferentes na forma de estar conforme os contextos.</p> <p>Da análise geral dos questionários todos estão a gostar do curso.</p> <p>A maioria pensa seguir dança.</p> <p>Alguns dos elementos demonstram não ter consciência das suas atitudes negativas perante o grupo.</p>	

DIÁRIO DE BORDO	
Professora estagiária: Patrícia Macedo	Aula: Expressão Criativa
Aula nº: 24	Tema: Controlo das emoções
Turma: 1º ano	Nº de alunos: 19
Local: nº 210 do edifício principal do CRSM	
Datas das aulas: 23 de março de 2023	Tempo de aula: 1h30m
<p>Esta aula, foi lecionada no horário da aula de Técnica de Dança Clássica (TDC), e neste dia apareceu um colaborador que necessitava de fazer filmagens desta disciplina e também da de Expressão Criativa e, como tal, a professora de TDC teve de solicitar aos alunos para reproduzirem alguns exercícios da prova o que retirou bastante tempo a leção da aula de Expressão Criativa tendo havido apenas tempo para a leção de apenas 2 exercícios: o da interpretação do movimento e o da leitura e reflexão do conto. O 1º exercício, correu bem, apesar de alguns pares estarem sempre a pensar na forma do movimento. Relativamente ao conto, a maioria dos alunos já o conhecia, das aulas de Português.</p> <p>As reflexões que foram retiradas foram: devemos ver o lado positivo das situações; a raiva pode bloquear-nos a nossa forma de ver as situações; se o amigo tivesse reagido à bofetada podia dar-se uma situação bastante conflituosa, pois comportamento pode gerar o mesmo comportamento no outro; é necessário haver autocontrolo (controlamos o que pensamos e fazemos, mas não controlamos o que os outros fazem e pensam). Nesta troca de ideias com os alunos, alguns começaram a querer contar situações só para terem alguma piada, o que teve de ser travado. Tendo terminado a aula com relaxamento simples, individual, pois já não restava muito tempo. A aula como não teve um princípio e um fio condutor, pelos motivos referidos acima, acabou por gerar esta falta de foco nos alunos. A professora da aula não esteve presente, estando apenas a professora cooperante, que leciona TDC e a professora estagiária.</p>	

DIÁRIO DE BORDO	
Professora estagiária: Patrícia Macedo	Aula: Expressão Criativa
Aula nº: 25	Tema: Controlo das emoções
Turma: 1º ano	Nº de alunos: 20
Local: nº 210 do edifício principal do CRSM	
Datas das aulas: 30 de março de 2023	
Tempo de aula: 1h30m	
<p>Esta aula correu bem. A maior parte das vezes os alunos estiveram mais concentrados. Apesar de no exercício do dominó um dos alunos, que costuma entrar em conflito, perdeu o controlo ter entrado em conflito com outro colega. Tendo a professora optado por retirar um dos colegas do exercício e pedir-lhe para que se sentasse para o ambiente ficar mais controlado.</p> <p>Optou-se por não usar os exercícios do plano de aula anterior, porque após reflexão pensou-se que fosse melhor dar um passo atrás e trabalhar a questão da passagem do movimento em dominó sem base numa história criada em grupo. A ideia seria criar uma ligação entre alunos em que cada um era responsável pela continuidade/passagem de testemunho a outro, e sendo algo mais simples pensou-se que funcionaria melhor, e de facto foi o que aconteceu.</p> <p>O 1º exercício também funcionou bem, porque os alunos foram percebendo que os seus movimentos estavam a ser usados pelo grupo todo o que lhes conectou mais ao grupo.</p> <p>Já não houve tempo para praticar a massagem a pares com bola, e optou-se por um relaxamento individual pelo chão, de foco na respiração.</p>	

DIÁRIO DE BORDO	
Professora estagiária: Patrícia Macedo	Aula: Expressão Criativa
Aula nº: 26, 27, 28, 29 e 30	Workshops 'A empatia através da dança'
Turma: 1º, 2º, 3º, 4º e 5º ano	Local: nº 210 do edifício principal do CRSM
Datas das aulas: 4 e 5 de abril de 2023	Tempo de aula: 1h45m
<p>Em todas as sessões foi falado no conceito de inteligência emocional e sobre as emoções antes de iniciarmos os exercícios.</p> <p>Os <u>alunos do 1º ano</u> gostaram do <i>workshop</i>.</p> <p>Sentiram-se menos presos do que nas aulas, sentiram-se mais livres ao nível do movimento, porque dizem não ter a pressão da avaliação e o de preparem uma prova. Conseguiram ligar as palavras ao movimento. Alguns disseram que a aula foi bonita. O exercício que a maioria diz ter gostado mais foi o de moldar o boneco (da plasticina). Um dos alunos diz que gostou muito do exercício do atravessamento do círculo. Gostaram bastante de usar os lenços. A sessão correu muito bem, sentiu-se o grupo bastante calmo. Dois dos alunos que entram sempre em conflito optaram por ficar juntos no trabalho a pares, o que foi uma tomada de decisão muito positiva, tendo-lhes sido referido isso mesmo.</p> <p>Várias hipóteses para a aula ter corrido bastante bem (reflexão feita com o grupo):</p> <ul style="list-style-type: none">- Foram só doze alunos a participar;- A aula foi de manhã;- Sentiram-se menos preocupados com a avaliação;- Foi uma aula diferente, mais de grupo. <p>De facto, nas aulas normais tem havido mais trabalho em duetos e poucos em grupo, e nenhum com a turma toda envolvida no mesmo exercício. Talvez seja este o caminho a seguir com este grupo.</p> <p>Na <u>turma do 2º ano</u>, foram 6 alunas. Gostaram da sessão. Colocaram questões sobre a empatia emocional, se seria bom a sentirmos por alguém, visto ficarmos contagiados pela emoção do outro, ao que foi explicado que temos de ser capazes de ouvir o outro e percebermos que aquela emoção/experiência é do outro e não nossa, não a podemos tomar como nossa, como se tivéssemos um limite que não podemos ultrapassar, e para isso acontecer é importante conhecermo-nos a nós próprios e termos autoconfiança.</p>	

No 3º ano foram 5 alunas. Sentiram-se mais confortáveis do que normalmente se sentem nas aulas pelas ligações que criaram juntas. Algumas das alunas não queriam vir e foram forçadas pelos seus pais, todavia ficaram muito felizes por ter participado, sentiram-se muito bem. Neste grupo foi interessante o exercício número 8, “improvisar, espelhar e interpretar” porque a meio estavam todas a fazer igual e já não sabiam se o movimento era delas ou da outra pessoa, e gostaram dessa experiência, pois não interessava quem começava, quem acabava, e de quem seria o movimento e quando se aperceberam dessa situação começaram a rir-se durante a execução, tomando consciência do que se estava a passar. Gostaram muito do puzzle final, de colaborarem umas com as outras, criando imagens em que suportavam uma parte do corpo de alguém e estando sempre focadas em auxiliar alguém. Gostaram deste género de aula porque nas aulas normais têm de estar sempre a mostrar aos outros o que criaram e que isso as desconforta. Por este motivo falámos sobre a autoconsciência e a autoconfiança, e que o que pretendemos observar num intérprete é a veracidade do movimento e como tal, é necessário desligarmo-nos da forma do movimento, pois esta deverá ser uma consequência.

No 4º ano foram 5 alunas. Perguntaram no fim se não iriam ter mais *workshops* destes, ao que lhes foi respondido que com a mesma estagiária era pouco provável que isso acontecesse, até porque estas sessões estavam dentro do âmbito do estágio. Perguntaram se após o término do estágio não poderiam voltar a passar por esta experiência novamente, ficando de se pensar sobre este assunto. Foi uma turma muito colaborante entre todas e que tiveram necessidade de criar ligações o tempo todo, nomeadamente usavam muitas vezes o abraço entre todas como movimento. No fim disseram que tiveram pena de algumas colegas não estarem presentes, pois pensam que este tipo de aulas ia ajudá-las a unirem-se mais, referindo que não se dão com todas as colegas. Mostraram uma grande capacidade na resolução de problemas durante o decorrer da sessão e uma boa capacidade criativa.

O 5º ano, foram 6 alunas. Demonstraram ser uma turma mais introvertida e com menos confiança. Estavam bastante presas demonstrando alguma preocupação com o que os outros ou a professora pudessem pensar. Manifestaram que gostaram da aula e que o exercício que mais gostaram foi o de moldar a plasticina. Todavia, pouco mais falaram.

DIÁRIO DE BORDO	
Professora estagiária: Patrícia Macedo	Aula: Expressão Criativa
Aula nº: 31	Tema: Emoções positivas que criam energias positivas em grupo
Turma: 1º ano	Nº de alunos: 20
Local: nº 210 do edifício principal do CRSM	
Datas das aulas: 20 abril de 2023	
Tempo de aula: 1h30m	
<p>Esta aula no geral correu bem e proporcionou um bom ambiente à turma.</p> <p>O 1º exercício funcionou mais uma vez bastante bem, pois ajudou a integrar o grupo num todo.</p> <p>O 2º exercício obrigou a uma concentração grande no outro. No final do exercício foi questionado: quem é que tinha conseguido manter o foco no par até ao fim (colocando o dedo no ar? A maioria respondeu que conseguiu, todavia houve alguns alunos que não colocaram o dedo no ar, manifestando que por vezes desconcentravam-se.</p> <p>No 3º exercício foi a 1ª vez que lhes foi dada autonomia para escolher os grupos de trabalho, pois apenas nos <i>workshops</i> de abril é que lhes foi dada essa oportunidade. Até então era sempre a professora que escolhia os pares e os grupos. A construção das imagens funcionou bem em todos os grupos com exceção de um. Pois um dos alunos, que geralmente está no meio dos conflitos da turma, ficou num grupo até bastante altruísta, mas que já estava a ficar saturado das abordagens do colega e da sua falta de memorização do seu lugar nas imagens. Ao nível da construção das imagens verificou-se que ainda não havia muita noção de ocupação dos espaços vazios no espaço próprio do outro e da variação de níveis e, muitas vezes, as imagens eram bidimensionais. Numa próxima aula, será necessário incidir mais sobre este tema, de forma a melhorar.</p> <p>O 4º exercício, o de relaxamento, correu bastante bem. A maioria dos alunos estava bastante concentrado em si, só houve dois elementos que de vez em quando abriam os olhos e sorriam um para o outro. Nota-se uma evolução neste saber estar num exercício desta tipologia.</p> <p>No fim deste exercício foi solicitado aos alunos que dissessem uma emoção relativa à aula de hoje. A maioria respondeu felicidade/alegria; o grupo do aluno que gerou mais mau estar, respondeu todo 'raiva'; houve uma pessoa a responder 'calma'; houve uma pessoa a responder 'medo'; houve duas pessoas a responderem 'surpresa'.</p>	

DIÁRIO DE BORDO	
Professora estagiária: Patrícia Macedo	Aula: Expressão Criativa
Aula nº: 32	Tema: inter-relações
Turma: 1º ano	Nº de alunos: 18
Local: nº 210 do edifício principal do CRSM	
Datas das aulas: 27 abril de 2023	Tempo de aula: 1h30m
<p>Esta aula na generalidade correu bem.</p> <p>Um dos alunos que costuma entrar em conflito não foi à aula.</p> <p>A aula iniciou-se com uma conversa que não estava prevista. Os alunos sentiram necessidade de contar que no dia 24 de abril, os dois alunos que costumam entrar em conflito tiveram uma briga muito grande, em que se magoaram fisicamente um ao outro. Falou-se sobre o que eles sentiam quando isto acontecia. A maioria revelou tristeza, outros medo, que a situação se alastrasse para outras pessoas, e que até podiam acontecer situações piores. Questionou-se o que um dos envolvidos poderia ter feito, uma aluna respondeu que poderia ter-se controlado. Relembámos este conceito, de autocontrolo. Questionámos o que o outro elemento (que estava presente na aula) poderia ter feito para evitar o acender deste conflito, ao que respondeu que poderia não ter respondido, pois sabia que se respondesse ia gerar raiva no outro e alguém lembrou a história do conto que demos nas aulas anteriores, em que um dos amigos optava pelo silêncio. Questionou-se se gostam mais de estar rodeados por pessoas positivas ou mais negativas, que gostam de conflito, e a maioria disse que gosta de estar com pessoas positivas. Ficou a pergunta no ar: o que é que cada um pode fazer para haver um bom ambiente? Será que olhamos para nós próprios e avaliamos que talvez a nossa forma de responder ao outro não é a mais correta? O elemento que entrou em conflito admitiu que sempre teve estes problemas no 1º ciclo com vários colegas, entravam facilmente em conflito consigo. Questionou-se: e já paraste para pensar no porquê? Será que há algo na forma como comunicas que despoleta estas atitudes no outro? Seria bom analisarmos em nós o porquê destas situações acontecerem, para podermos melhorar os nossos relacionamentos.</p> <p>Daqui partiu-se para o 1º exercício.</p> <p>Devido a esta conversa, já não houve tempo para fazer o exercício da família.</p> <p>No exercício de aquecimento notou-se uma melhoria na capacidade de concentração, apesar de alguns alunos ainda se mostrarem inquietos, todavia não tiveram tendência para distrair os colegas que estavam por perto, houve esse respeito pelo grupo.</p>	

No 'dançar a sensação a trocar' correu bem. Foi nítido que a maioria gosta bastante deste exercício. Houve respeito pelo corpo do outro. Quando se solicitou que escolhessem a pessoa mais próxima para o par, o elemento mais conflituoso ficou mais de parte, ninguém se aproximou. Pediu-se a um grupo que estava num trio que um dos elementos tinha de ceder e ter com a pessoa sem par. Quando uma delas cedeu e foi ter com a pessoa só, esta ainda questionou se não deveria ser a outra que estava mais perto dela, ao que lhe foi respondido que ela tem de aceitar porque esta de facto cedeu para que não ficasse só.

O exercício da pergunta e resposta a espelhar e acrescentar foi um pouco confuso, porque foi pedida a alternância da vez e talvez isso tenha criado confusão, pois muitas das vezes não sabiam onde acabava a frase de movimento para começar outra nova, e muitos não compreenderam o conceito do exercício à 1ª. Contudo voltou-se a explicar e conseguiram praticá-lo. Numa próxima vez, seria melhor não alterar logo a vez, mantendo sempre a mesma pessoa a espelhar e a acrescentar durante algumas vezes e depois trocar.

Os alunos gostaram muito do exercício do relaxamento com bola a pares. Deverá manter-se este exercício, com mais tempo.

DIÁRIO DE BORDO	
Professora estagiária: Patrícia Macedo	Aula: Expressão Criativa
Aula nº: 33	Tema: inter-relações e empatia
Turma: 1º ano	Nº de alunos: 12
Local: nº 210 do edifício principal do CRSM	
Datas das aulas: 4 de maio de 2023	Tempo de aula: 1h30m
<p>A aula no geral correu bem.</p> <p>O 1º exercício foi realizado apenas com algumas ações, pois na próxima aula serão acrescentadas as restantes. Os alunos memorizaram bem as cores associadas às ações, quando havia alguma dificuldade a professora estagiária auxiliava dizendo qual a ação correspondente.</p> <p>O 2º exercício foi bastante interessante, pois foi observado a modificação do movimento ao longo do exercício. Sentiu-se os alunos bastante focados nos seus respetivos pares. Um dos alunos que tem dificuldade de concentração e que costuma falar bastante durante os exercícios, estava muito concentrada e foi notório um crescimento/evolução neste sentido. Alguns alunos continuaram a ter necessidade de dizer que já tinham terminado o movimento, para que o seu par desse início à sua vez. No fim a professora estagiária questionou: ‘como é que vocês comunicam ao par que já finalizaram a vossa interpretação?’ Ao que responderam: ‘eu faço um sinal com a cabeça’; ‘eu faço um sinal com a mão’; ‘eu digo-lhe que é a vez dela’; ‘eu paro o meu movimento’. A professora perguntou: ‘como é que os bailarinos comunicam com o público que já finalizaram?’ A maioria respondeu que os bailarinos ou terminam numa pose ou simplesmente param e que geralmente o fim do espetáculo está associado ao fim de uma música ou ao fade out da luz. Concluiu-se que temos de tentar comunicar com o nosso corpo: através do olhar, através do fim do movimento, através da pausa, não precisamos de falar. Na escolha do par, mais próximo (solicitado pela professora estagiária), o aluno que costuma entrar em conflito, mais uma vez, não foi ter com ninguém e ninguém a quis escolher, todavia rapidamente uma das colegas percebeu que estava mais próxima e voltou atrás ficando com ela.</p> <p>No 3º exercício, do dominó com as ações, foi interessante a tentativa de exploração da mesma ação de diversas formas. A comunicação entre o grupo correu bem.</p> <p>O exercício da família, correu bastante bem. Houve uma evolução na forma de construção do puzzle, com 3 níveis, sem pensarem numa frente, demonstrando uma exploração grande nas diferentes imagens, revelando muita criatividade.</p>	

O exercício do relaxamento, correu muito bem. Os alunos ficaram contentes por repetir este exercício, pois gostaram bastante de o fazer na última aula. O aluno mais conflituoso, teve dificuldade em relaxar, mantendo alguma tensão no corpo e os olhos abertos.

Foi pedido para cada uma dizer uma palavra acerca da aula ao que responderam:

- Divertida;
- Alegria (3 pessoas reponderam);
- Calma (5 pessoas responderam, apesar de um uma delas ter respondido alegre também);
- bola (associado ao último exercício);
- tranquilidade;
- normal;
- engraçada;

DIÁRIO DE BORDO	
Professora estagiária: Patrícia Macedo	
Aula: Expressão Criativa	
Aula nº: 34	
Tema: empatia e comunicação pacífica	
Turma: 1º ano	Nº de alunos: 19
Local: nº 210 do edifício principal do CRSM	
Datas das aulas: 11 de maio de 2023	
Tempo de aula: 1h30m	
<p>Esta aula não correu tão bem quanto a anterior. Alunos que estavam a faltar há duas aulas participaram nesta sessão e sentiu-se alguma falta de rotina.</p> <p>Dois alunos não participaram, ficando apenas a assistir por estarem doentes, um deles medicado, porque tinha febre. Um outro elemento, que nunca realiza aula, negou-se novamente a participar, mesmo com insistência por parte das professoras.</p> <p>Um deles tem alguma dificuldade em gerir as suas emoções e iniciou a aula fora do círculo, mostrando-se aborrecido. A professora estagiária abordou-o por várias vezes convidando-o para entrar na conversa inicial, todavia negou sempre.</p> <p>Os alunos estavam muito faladores e muito desconcentrados, tendo de ser feitas várias chamadas de atenção.</p> <p>O 1º exercício decorreu bem, memorizaram bem as ações e foram explorando de diversas formas.</p> <p>O 2º exercício foi interessante, porque os alunos tentaram espelhar mesmo a postura e a expressão facial com uma das emoções, atingindo o objetivo do exercício. Por vezes sentiam necessidade de ir junto das imagens ver que emoções existiam e quais as expressões relativas a cada emoção.</p> <p>O 3º exercício correu bem no geral, leu-se a história e a maioria dos alunos participou na interpretação do conto. Escolheram sem problemas os grupos, todavia o mesmo aluno que se negou a entrar no círculo inicial (aluno A), colocou-se de parte e não quis realizar o trabalho em grupo. A professora estagiária conversou com ele, e este explicou que ficou zangado com a outra professora porque quando estava a entrar para a sala chamou-o a atenção porque estava a ameaçar bater num dos colegas, dizia ele que em tom de brincadeira “vou dar-te um soco!”. E que o outro no balneário lhe bateu no braço e que a professora não o chamou a atenção, sentindo-se injustiçado. E que havia 3 colegas na turma que não o tratam bem, um porque diz mentiras dele, outro porque implica com ele e outro porque está sempre a ‘mandá-lo abaixo’. Este colega, chamemos de ‘B’, é o mesmo que entrava em conflito com outro colega. A professora estagiária fê-lo pensar se o problema é de facto sempre dos outros, ou da perspetiva dele. Que não podemos valorizar tudo o que nos dizem e</p>	

que é importante refletirmos sobre as nossas ações e o que podemos fazer para as melhorar. Entretanto a professora disse-lhe que gostava muito que ele participasse no exercício. Foi para o grupo de 3 elementos, no entanto fazia parte o aluno B e começaram a entrar em conflito a ameaçarem-se um ao outro, e a professora mandou-os parar imediatamente, pois tínhamos acabado de falar sobre a comunicação pacífica e não estavam a fazer o que tínhamos refletido sobre o conto. A professora convidou o aluno A a ir ao balneário com ela, para lavar a cara, pois este chorava. No balneário acalmou-se e a professora ofereceu-lhe um abraço, o aluno ficou imenso tempo abraçado e foi apertando o seu abraço, como que um conforto. Ficaram um pouco abraçados, pois a professora sentiu que o aluno necessitava desta atenção e gesto afetivo. Entretanto, foram para a sala e a professora pediu para este escolher um grupo e que teria de aceitar o trabalho que eles já tinham construído e as responsabilidades distribuídas. Foi pedido ao grupo que o incluísse da melhor forma, ao que aceitaram bem. Entretanto neste grupo também houve um pequeno conflito entre dois colegas (C e D). Um dos alunos (C) veio pedir à professora estagiária um conselho, pois o colega tinha se aborrecido com ele desde que a professora os tinha chamado a atenção quando contava a história. Necessitava de ajuda no sentido de saber o que poderia fazer para o amigo não continuar aborrecido, ao que lhe foi respondido que primeiro ele tinha de perguntar o porquê de estar aborrecido, e que segundo poderia perguntar-lhe o que poderia ele fazer para melhorar a situação. O aluno agradeceu e ofereceu um abraço à professora.

A professora não controlou as horas e já estava na hora de terminar. Foi feito apenas um círculo final dizendo que esta atividade iria ter continuação na próxima aula.

Foi pena não ter realizado o relaxamento, pois estavam todos muito eufóricos e precisavam de um retorno à calma, para se acalmarem. Mas com esta situação entre os alunos A e B e entre C e D, a professora descontrolou-se na gestão do tempo de aula.

Já fora do estúdio, quando a professora estagiária se deslocava para sair do edifício o aluno C veio novamente pedir um conselho, pois D disse-lhe que tudo o que se passou foi um teste de amizade. A professora questionou o que C sentia relativamente a isso, ao que respondeu que se sentia triste e que não gostava desse teste. A professora aconselhou-o a dizer isso mesmo a D, e que quando existe uma amizade tem de haver uma base de confiança, não se podem testar as pessoas, isso não tem a ver com os valores de uma amizade. Novamente deu um abraço à

professora agradecendo-lhe. A professora aproveitou e procurou o aluno A, para saber se sentia melhor, ao que esta acenou com a cabeça e sorriu.

DIÁRIO DE BORDO	
Professora estagiária: Patrícia Macedo	Aula: Expressão Criativa
Aula nº: 35	Tema: empatia e relação interpessoal
Turma: 1º ano	Nº de alunos: 19
Datas das aulas: 25 de maio de 2023	Local: nº 210 do edifício principal do CRSM
Tempo de aula: 1h30m	
<p>Os alunos apresentaram os seus trabalhos de grupo. Cada grupo mostrou um nível ótimo de organização, onde era evidente a colaboração entre todos. Durante as apresentações, os alunos estavam visivelmente concentrados e comprometidos. Uma das alunas que costuma ter muita dificuldade de concentração estava muito focada, e deu mesmo a entender algum amadurecimento relativamente a esta capacidade.</p>	

Apêndice G - Aulas da Fase de Lecionação Acompanhada

Aula nº 5 e 6 (lecionação acompanhada)

Data: 17 e 24 de novembro de 2022

Hora da aula: 15h00-16h30

Sala: nº 210 do edifício principal do CRSM (dia 17) e ginásio da academia de dança (dia 24)
Turma: 1º ano

Nº de alunos no dia 17 e 24 de novembro: 19 e 18 (respetivos dias)

Exercício a lecionar: Relaxamento (na fase de retorno à calma)

Âmbito: preparação para a prova e prova de Expressão Criativa

Conteúdos programáticos para o exercício:

- Corpo: o todo e apoios;
- Espaço: próprio;
- Relação: próprio corpo e corpo todo com o chão.

Objetivo geral:

- Promover a autoconsciência;
- Promover a concentração em si mesmo;
- Promover autoconfiança;
- Promover o respeito pelo grupo;
- Promover a noção de peso do corpo;
- Promover a consciência do contato do corpo com o chão
- Promover o relaxamento;

Link das músicas:

<https://open.spotify.com/episode/4fLINE49DMF69L77MHZBbE?si=707d79f4a561429f>

Exercício final de aula	
Relaxamento (fase de retorno à calma)	
Música: <ul style="list-style-type: none"> • Motion, I. (2022). Prosperous. On <i>Prosperous</i> [spotify]. Invisible Motion • Ardah (2022). Mangata. On <i>Mangata</i> [spotify]. Ardah • Cloud, E. (2022). Shinrabansho. On <i>Shinrabansho</i> [spotify]. Eira Cloud 	Tempo de exercício: 8'

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a noção de peso das diferentes partes do corpo; - Demonstrar a transferência de peso em diferentes apoios; - Analisar os pontos de contacto do corpo com o chão; - Demonstrar a noção de espaço próprio; - Reconhecer a sensação do contacto dos pés com o chão; - Praticar o uso da respiração para promoção do relaxamento; - Reconhecer a expansão da barriga na inspiração e o movimento oposto na inspiração. 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a autoconsciência; - Praticar a capacidade de concentração e do foco no eu; - Praticar a consciência de peso do corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a autonomia; - Reconhecer-se a si; - Demonstrar uma atenção sobre si, no momento de análise de sensações; - Praticar a autoconfiança. 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a individualidade; - Praticar a autonomia; - Praticar a autoconsciência; - Praticar a autoanálise; - Demonstrar o respeito pelo grupo; 	<ul style="list-style-type: none"> - Espaço: próprio; - Corpo: o todo e apoios; - Ações: relaxar; - Relações: com o próprio e o corpo com o chão.

Colocação espacial: De pé, colocados aleatoriamente pelo espaço.

Descrição:

A professora solicita aos alunos que se deitem no chão de decúbito dorsal com os braços ao longo do tronco e que fechem os olhos. Devem ir apenas ouvindo a voz da professora, procurando ir relaxando mais o corpo.

Devem focar a atenção na respiração, mantendo uma respiração normal, e devem ir analisando a respiração.

Quando a professora indicar deverão fazer 3 respirações profundas, inspirando e sentindo a barriga a encher como um balão e vazar totalmente, cada um ao seu ritmo.

Deverão focar agora a atenção no peso da cabeça contra o chão, no peso dos ombros, dos braços, das mãos, do tronco, das ancas, das coxas, das pernas e dos pés. Deverão sentir mais pontos de contato com o chão, sentindo um maior relaxamento e uma entrega do peso de todo o corpo ao chão.

A professora solicita que encontrem uma outra posição confortável, tentando relaxar ainda mais nessa nova posição.

Deverão transferir o peso para outros apoios, de forma a chegar à posição de cócoras. Desenrolarão todo o corpo até chegar à vertical, mantendo os olhos fechados, lentamente.

Quando a professora indicar deverão abrir os olhos e ir observando e reconhecendo todo o espaço envolvente.

Instruções pedagógicas:

- Devem focar a atenção para eles próprios, mantendo sempre os olhos fechados;
- Se a atenção fugir para outros pensamentos, tentamos focar a nossa atenção para o trabalho que está a ser realizado.

Aula nº 7 (leção acompanhada)

Data: 15 de dezembro de 2022

Hora da aula: 15h00-16h30

Sala: nº 210 do edifício principal do CRSM

Turma: 1º ano

Nº de alunos: 20

Exercícios a lecionar: Fase de aquecimento: “Ações motoras através de cores.”

Conteúdos programáticos para o exercício:

- Corpo: Partes do corpo e o todo;
- Espaço: próprio e partilhado e níveis;
- Relação: próprio corpo;

Material: cartões com diferentes cores que são associadas a ações:

- Branco = andar;
- Rosa = correr;
- Vermelho = parar;
- Azul escuro = saltar;
- Verde escuro = dançar;
- Roxo = equilíbrio;
- Amarelo = cair;
- Azul claro = deslocamentos pelo chão;
- Verde claro = rodar sobre uma parte do corpo;

Objetivo geral:

- Promover a noção de espaço próprio e partilhado;
- Promover o autoconhecimento do próprio corpo;
- Promover autoconfiança;
- Reconhecer dentro das ações as possibilidades de movimento;
- Promover o respeito pelo grupo;

Link das músicas:

<https://open.spotify.com/track/17hym7ovye2Kyi6IH2XYI7?si=425759f4265b428b>

Exercício 1	
Aquecimento – “Ações motoras através de cores”	
Música: <ul style="list-style-type: none"> • Jeffes, S. (2001). From the colonies – live 2001 digital remaster the Penguin Cafe Orchestra. On <i>A brief history</i> [spotify]. EMI Marketing 	Tempo de exercício: 6’

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer e praticar diferentes ações motoras; - Implementar o aquecimento do corpo; - Demonstrar a noção de espaço próprio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a tomada de consciência há ações que podem ser decompostas ou praticadas com diferentes partes do corpo (saltos em diferentes apoios, equilíbrios, rodar sobre); - Praticar a capacidade de concentração e do foco através do estímulo visual; - Demonstrar criatividade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a autonomia; - Praticar a tomada de decisão; - Praticar a autoconfiança; 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a individualidade; - Praticar a autonomia; - Praticar a iniciativa; - Demonstrar o respeito pelo grupo; - Praticar a resolução de problemas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espaço: próprio e partilhado e níveis; - Corpo: partes e o todo; - Ações: gesticular; parar, equilibrar, saltar, rodar, cair, correr, rastejar e rebolar; - Relações: com o próprio, com o espaço e com o estímulo visual.

Colocação espacial: De pé. Colocados aleatoriamente pela sala.

Estímulo: visual (cor do cartão associada a uma ação motora).

Descrição:

A professora explica a associação de cores dos cartões às diversas ações.

Deverão mover-se de acordo com o cartão levantado e mostrado pela professora.

Instruções pedagógicas:

- Deverão estar sempre focados na ação e mantendo a atenção nos cartões, pois a professora não poderá falar, apenas vai mostrando os cartões.

- Deverão manter sempre o silêncio de forma a não desconcentrar o grupo;
- Se não se lembrarem de alguma ação representada na cor do cartão, devem observar o que a maioria faz de forma a reconhecer. Não deve ser um problema e não devem sentir frustração, mas sim divertimento;
- Deverão ser criativos.

Aula nº 8 (leção acompanhada)

Data: 5 de Janeiro de 2023

Hora da aula: 15h00-16h30

Sala: nº 210 do edifício principal do CRSM

Turma: 1º ano

Nº de alunos: 20

Exercício a lecionar: Relaxamento (na fase de retorno à calma)

Conteúdos programáticos para o exercício:

- Corpo: partes e o todo;
- Espaço: próprio;
- Relação: próprio corpo e os pés com o chão;

Objetivo geral:

- Promover a autoconsciência;
- Promover a concentração em si mesmo;
- Promover autoconfiança;
- Promover o respeito pelo grupo;
- Promover o relaxamento;

Link das músicas:

<https://open.spotify.com/episode/4fLINE49DMF69L77MHZBbE?si=b1e67bada8864571>

Exercício final de aula	
Relaxamento (fase de retorno à calma)	
Música: <ul style="list-style-type: none">• Ferreira, F. (2021). 3 horas de música para sua transcendência espiritual. On <i>Ondas Alfa – músicas que transformam</i> [spotify].	Tempo de exercício: 5'

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar a propriocepção; - Analisar o peso nas diferentes partes dos pés; - Demonstrar a noção de espaço próprio; - Demonstrar a sensação de peso das diferentes partes do corpo, ao deixar caí-las; - Reconhecer a sensação do contacto dos pés com o chão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a autoconsciência; - Praticar a capacidade de concentração e do foco no eu; - Praticar a consciência de peso do corpo; - Reconhecer que os pés são a nossa ligação ao chão a maior parte do dia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a autonomia; - Reconhecer-se a si; - Demonstrar uma atenção sobre si, no momento de análise de sensações; - Praticar a autoconfiança. 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a individualidade; - Praticar a autonomia; - Praticar a autoconsciência; - Praticar a autoanálise; - Demonstrar o respeito pelo grupo; 	<ul style="list-style-type: none"> - Espaço: próprio; - Corpo: partes e o todo; - Ações: deixar cair com a força da gravidade; - Relações: com o próprio e com os pés com o chão.

Colocação espacial: De pé, colocados aleatoriamente pelo espaço.

Descrição:

Fase 1:

A professora solicita aos alunos que afastem as pernas à largura dos ombros e que fechem os olhos e os mantenham assim durante o exercício, mantendo-se sempre na vertical.

Deverão procurar as sensações do peso nos pés, tomando consciência que todo o nosso peso está assente neles. A professora coloca as seguintes questões: Será que temos mais peso à frente, atrás, num dos lados? Ou estará distribuído de igual forma? Os pés carregam o nosso peso a maior parte do dia.

Fase 1:

Mantendo os olhos fechados deverão elevar os braços no alinhamento dos ombros, imaginando que estão presos ao tecto por um fio e à indicação da professora o fio é cortado e soltam os braços. Soltam a cabeça, deixando cair para a frente, soltam a cintura escapular, deixando fletir a parte superior do tronco, soltam a cintura pélvica deixando cair todo o tronco à frente, fletindo. Baloçam o tronco de um lado para o outro. Soltam os joelhos.

Cada um ao seu tempo, mas lentamente, vão desenrolando o tronco até chegar à posição inicial, sendo a cabeça a última parte a chegar.

Quando todos tiverem terminado o exercício a professora solicita que abram os olhos e vão observando tudo à sua volta, tomando novamente consciência do espaço envolvente.

Instruções pedagógicas:

- Os alunos devem tomar consciência da importância de distribuir bem o peso pelos pés todos de forma a equilibrar o nosso corpo;
- Devem focar o olhar para eles próprios, mantendo sempre os olhos fechados;
- Não importa o que os outros estão a fazer, só importa o que nós próprios estamos a fazer.

Aula nº 9 (leção acompanhada)

Data: 12 de janeiro de 2023

Hora da aula: 15h00-16h30

Sala: nº 210 do edifício principal do CRSM

Turma: 1º ano

Nº de alunos: 20

Exercício a lecionar: “Como eu me movo e como comunico com olhar?” (na fase de aquecimento)

Conteúdos programáticos para o exercício:

- Corpo: Partes do corpo a liderar o todo ou articulações;
- Espaço: próprio e partilhado;
- Relação: próprio corpo e comunicação com o olhar com o outros;
- Análise crítica: significado de comunicar com o olhar

Objetivo geral:

- Promover a autoconsciência;
- Promover o autoconhecimento do próprio corpo;
- Promover autoconfiança;
- Promover o respeito pelo grupo;
- Ser capaz de observar o próprio movimento;
- Promover a noção de espaço próprio e partilhado;

Link das músicas:

<https://open.spotify.com/track/7tGUtQRUHILWLNZim7ENIB?si=8071bc0cb8344fbd>

<https://open.spotify.com/track/759b1I2animG65IUAX51Cn?si=345a3af8c7b444f9>

Exercício 1	
Aquecimento – “Como eu me movo e como comunico com olhar?”	
Música: <ul style="list-style-type: none"> Almeida, E. (2015). Nta Konsigui. On <i>Ora doci ora margos (bónus track version)</i> [spotify]. Lusafrika. Gattamorta, D. (2017). Tendu. On <i>Music for Modern Dance Class 2</i>. [spotify]. Divan Gattamorta. 	Tempo de exercício: 8'

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar a propriocepção; - Praticar o movimento das diferentes partes do corpo; - Implementar o aquecimento do corpo por partes; - Demonstrar a noção de espaço próprio; - Demonstrar a consciência das diferentes partes do corpo e do todo; - Demonstrar o andar no ritmo da música. 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a autoconsciência; - Demonstrar a atenção a; - Praticar a capacidade de concentração e do foco - Praticar o movimento para conhecimento do seu corpo; - Reconhecer e observar o seu corpo em movimento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a autonomia; - Reconhecer-se a si; - Demonstrar a percepção em relação ao outro; - Praticar a autoconfiança. 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a individualidade; - Praticar a autonomia; - Praticar a iniciativa; - praticar a autoconsciência - Praticar a relação com o outro; - Demonstrar o respeito pelo grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espaço: próprio e partilhado; - Corpo: partes e o todo; - Ações: gesticular e andar. - Relações: com o próprio e com o outro - Dinâmica de espaço: movimento flexível.

Colocação espacial: De pé, de frente para o espelho. Colocados em linhas intercaladas, com 4 alunos por linha. Professora coloca-se de frente para os alunos, perto do espelho.

Descrição:

Fase 1:

A professora vai solicitando que os alunos mobilizem as partes articulares do corpo em círculos, observando-se no espelho, iniciando na cabeça passando para os ombros, cotovelos, pulsos, dedos das mãos, tronco, ancas, joelhos, tornozelos e pés, coxofemoral. Adicionamos todas as partes uma a uma, iniciando novamente pela cabeça e vamos deslocando pelo espaço, usando diferentes níveis.

Fase 2:

Ao comando da professora começam a andar só a olhar sem olhar uns para os outros e agora a olhar uns para os outros.

Ao terminar o exercício a professora coloca a questão: como nos sentimos quando não olham para nós e nós olhamos para essas pessoas? Isto já aconteceu fora da aula, com outras pessoas?

Instruções pedagógicas:

- O movimento de cada parte do corpo deverá ser contínuo;
- Devem focar o olhar para eles próprios, todavia se olhar desviar para outras pessoas do grupo não terá importância, contudo devemos tentar que o nosso foco volte a nós, ao que estamos a observar.

Aula nº 10 (leção acompanhada)

Data: 19 de Janeiro de 2023

Hora da aula: 15h00-16h30

Sala: nº 210 do edifício principal do CRSM

Turma: 1º ano

Nº de alunos: 19

Exercícios a lecionar: Fase de aquecimento:

3. 'O meu nome no meu corpo.'
4. 'Sensações através do olhar.'

Conteúdos programáticos para o exercício:

- Corpo: Partes do corpo e o todo;
- Espaço: próprio e partilhado;
- Relação: próprio corpo e comunicação com o olhar com os outros;
- Análise crítica: emoções, sensações através do olhar

Material: folha com uma imagem pequena representando uma pessoa, onde estão assinaladas as possíveis articulações.



Objetivo geral:

- Promover a autoconsciência;
- Promover o autoconhecimento do próprio corpo;
- Promover autoconfiança;
- Promover o respeito pelo grupo;
- Promover a noção do outro
- Ser capaz de observar o próprio movimento;
- Promover a noção de espaço próprio e partilhado;

Link das músicas:

<https://open.spotify.com/track/3hXqLJOI49xTcfFhisjLhW?si=7a9796ac3d60468a>

<https://open.spotify.com/track/36Hxq1zxZi8t1dVGUYR2mE?si=c56d55a838d94e14>

Exercício 1	
Aquecimento – “O meu nome no meu corpo”	
Música: <ul style="list-style-type: none"> Rosa, J. e Ferrão, R. (2009). Escrevi o teu nome no vento (Fado Carriche de Carminho). On <i>Fado</i> [spotify]. Parlophone Portugal. Vicente, M. (2014). A Canção. On <i>Canto</i> [spotify]. Parlophone Portugal. 	Tempo de exercício: 8'

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer e praticar o movimento das diferentes partes do corpo; - Implementar o aquecimento do corpo por partes; - Demonstrar a noção de espaço próprio; - Demonstrar a consciência das diferentes partes do corpo e do todo; - Demonstrar improvisação do movimento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a autoconsciência; - Praticar a observação sobre si próprio; - Praticar a capacidade de concentração e do foco; - Praticar o movimento para conhecimento do seu corpo; - Reconhecer e observar o seu corpo em movimento; - Demonstrar criatividade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a autonomia; - Reconhecer-se a si; - Praticar a autoconfiança; - Praticar o saber estar consigo próprio respeitando o grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a individualidade; - Praticar a autonomia; - Praticar a iniciativa; - Praticar a autoconsciência; - Demonstrar o respeito pelo grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espaço: próprio e níveis de movimento; - Corpo: partes; - Ações: gesticular. - Relações: com o próprio.

Colocação espacial: De pé, de frente para o espelho. Colocados aleatoriamente pela sala.

Estímulo: visual (imagem do corpo de uma pessoa) e nome próprio.

Descrição:

A professora entrega uma folha com uma imagem pequena que representa uma pessoa, onde estão assinaladas as possíveis articulações que os alunos poderão usar. Esta imagem servirá como guia.

Serão recordadas as diferentes partes do corpo que usaram no aquecimento da aula anterior.

Deverão desenhar na restante folha (em branco) o seu nome próprio, poderá ser em manuscrito, ou à máquina, ficará ao critério de cada aluno.

Após a escrita do nome, deverão pousar a caneta de forma que a professora perceba quem já terminou a tarefa. Quando todos terminarem terão duas músicas para porem em prática o restante exercício. Usarão uma parte do corpo para desenhar cada letra do seu nome. Caso o nome seja pequeno deverão repetir com outras partes diferentes, caso o nome seja grande, poderão usar partes do corpo que já tenham usado, o objetivo é aquecerem as diferentes partes do corpo e observarem o seu movimento no espelho.

No final do exercício recolhem as folhas para um canto da sala.

Instruções pedagógicas:

- É um tempo para estarem com eles próprios, para explorarem o seu movimento;
- Deverão usar níveis, mas ocupando o vosso espaço próprio;
- Devem focar o olhar para eles próprios;
- Não há certo nem errado no próprio movimento.

Exercício 2	
Aquecimento – “Sensações através do olhar”	
Música:	Tempo de exercício: 8’
<ul style="list-style-type: none"> • Gattamorta, D. (2017). Tendu. On <i>Music for Modern Dance Class 2</i>. [spotify]. Divan Gattamorta. 	

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
- Demonstrar a ação de andar usando o espaço próprio e partilhado; - Demonstrar a noção de espaço próprio e partilhado;	- Praticar a consciência do uso do espaço em grupo; - Praticar a noção de olhar; - Praticar a capacidade de concentração e do foco;	- Praticar a autonomia; - Demonstrar atenção a; - Praticar a autoconfiança; - Praticar o saber estar consigo próprio	- Praticar a individualidade; - Praticar a autonomia; - Praticar a iniciativa; - Praticar a autoconsciência;	- Espaço: próprio e partilhado; - Corpo: o todo; - Ações: andar. - Relações: com o próprio e com o outro.

<p>- Demonstrar o andar no ritmo da música.</p>		<p>respeitando o grupo;</p> <p>- Respeitar o espaço dos outros;</p> <p>- Demonstrar tomada de consciência das sensações ou emoções que sentem com o olhar;</p> <p>- Demonstrar a consciência que o nosso comportamento (no olhar) pode influenciar o outro e a nós mesmos.</p>	<p>- Demonstrar o respeito pelo grupo;</p> <p>- Reconhecer que o nosso olhar pode influenciar o comportamento do outro e o nosso;</p>	
---	--	--	---	--

Descrição:

Quando a música inicia começam a caminhar só a olhar para os pés.

À indicação da professora devem escrever numa palavra, na folha anterior, a sensação ou emoção do que é para si caminhar olhando para os pés.

Deverão colocar-se de pé, novamente, aleatoriamente e caminhar agora cruzando o olhar uns com os outros.

À indicação da professora devem escrever, na folha anterior, numa palavra, a sensação ou emoção negativa aquando da troca de olhares com alguém. Deverão colocar à frente dessa palavra a sensação ou emoção contrária, positiva.

Agora deverão caminhar olhando para os outros com essa sensação/emoção positiva.

Fazem uma roda de discussão, sentados.

A professora coloca a questão:

- O que sentiram a olhar para os pés?

- O que sentimos quando mudámos a nossa forma de olhar para o outro com uma atitude mais positiva?

Instruções pedagógicas:

- Se não conseguirem identificar nenhuma sensação/emoção negativa escrevem só uma positiva.

Aula nº 11 (leção acompanhada)

Data: 26 de Janeiro de 2023

Professora estagiária: Patrícia Macedo

Hora da aula: 15h00-16h30

Sala: nº 210 do edifício principal do CRSM

Turma: 1º ano

Nº de alunos: 19

Tema: Conexão do corpo com o chão através dos pés

Conteúdos programáticos para o exercício:

- Corpo: Partes do corpo (pés)
- Espaço: próprio e partilhado;
- Relação: dos pés com estímulos táteis diferentes e com o chão;

Material:

- Imagem de uma pessoa com raízes nos pés;
- Feijão, café, tapete com “picos”, manta e plástico bolha.

Objetivo geral:

- Promover a autoconsciência;
- Promover o autoconhecimento do próprio corpo;
- Promover a importância dos pés ao nível do peso e da ligação com o chão;
- Promover o respeito pelo grupo;
- Promover a noção de espaço próprio e partilhado;

Link da playlist das músicas:

<https://open.spotify.com/playlist/0ELddHYWEZmeaTvhqBmdHJ?si=1af88b2be5674a22>

Exercício 1	
Aquecimento	
Música: Faixa 1 e 2	Tempo de exercício: 10'

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
<ul style="list-style-type: none"> - Mobilizar as diferentes partes do corpo solicitadas; - Implementar o aquecimento do corpo; - Demonstrar a noção de espaço próprio; - Praticar o andar sob diferentes formas de apoio dos pés no chão; - Associar o som ao movimento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a autoconsciência; - Praticar a consciência da ligação dos pés com o chão; - Praticar a observação sobre si próprio; - Praticar a capacidade de concentração e do foco; - Reconhecer o som correspondente à ação motora. 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a autonomia; - Reconhecer-se a si; - Praticar a autoconfiança; - Praticar o saber estar consigo próprio respeitando o grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a individualidade; - Praticar a autonomia; - Praticar a autoconsciência; - Demonstrar o respeito pelo grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espaço: próprio e partilhado; - Corpo: partes e pés; - Ações: andar e correr; andar no bordo interno, externo, calcanhares e nos metatarsos; - Relações: com o próprio e com o outro.

Colocação espacial: Em círculo. De pé.

Estímulo: visual (imagem raízes) e nome próprio e auditivo (com pandeireta)



Descrição:

Fase 1:

Mostrar uma imagem aos alunos com os pés com raízes.

Abordar a importância de tomarmos consciência que os pés carregam o nosso peso e que a partir dos pés nós erguemo-nos e verticalizamo-nos e que são a nossa base de sustentação, são o nosso contato com o chão; para dançarmos temos de ter sempre esta consciência; para sabermos onde estamos temos de tomar consciência através dos pés as sensações que nos trazem? “A nossa aula hoje será muito focada nos pés”.

Sob indicação da professora estagiária ir realizando os seguintes movimentos: rodar a cabeça para um lado e para o outro; rodar os ombros para trás e para a frente; enrolar lentamente o tronco, e desenrolar lentamente. Enrolar novamente, colocar o corpo em prancha até ficar em decúbito ventral. Realizar lentamente a extensão do tronco, retomar a posição de decúbito ventral e transferir o peso para os pés. Desenrolar o tronco lentamente até ficar na posição inicial.

Fechar os olhos e tomar consciência do peso nos pés. Imaginar que os nossos pés estão a criar raízes no chão e que essas raízes nos agarram ao chão.

Realizar 3 respirações profundas, tomando consciência do ar a entrar e a sair pelo nariz.

Abrir os olhos e observar os olhos de todos os colegas.

Fase 2:

Andar pela sala cruzando o olhar com os colegas e quando ouvirem:

- 1 toque na pandeireta têm de correr;
- 2 toques na pandeireta têm de andar;

Solicitar o mesmo, todavia para trás.

Solicitar que andem na ½ ponta, no bordo interno, externo, nos calcanhares.

Professora estagiária vai introduzindo de vez em quando as batidas na pandeireta.

Quando a música parar vamos voltar a fechar os olhos e sentir os pés ligados ao chão através das nossas raízes.

Instruções pedagógicas:

- Devem focar o olhar para eles próprios;
- Devem andar e correr respeitando o espaço de cada um, sem se tocarem.

Exercício 2	
Caminhar sobre diferentes texturas	
Música: faixa 3	Tempo de exercício: 15'

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
- Demonstrar a ação de andar sobre as diferentes texturas; - identificar as diferentes texturas através das sensações nos pés.	- Praticar a capacidade de concentração e do foco; - Reconhecer que as sensações diferentes nos pés podem implicar formas de andar diferentes; - Reconhecer que através dos pés podemos ter sensações diferentes;	- Praticar a autonomia; - Demonstrar atenção sobre os pés; - Demonstrar tomada de consciência das sensações diferentes que surgem nos pés através do contacto com diferentes texturas;	- Praticar a individualidade; - Praticar a autonomia; - Praticar a autoconsciência; - Demonstrar o respeito pelo grupo; - Integrar os pés como parte importante do nosso corpo;	- Espaço: próprio e partilhado; - Corpo: pés; - Ações: andar. - Relações: com o próprio e o objeto.

Colocação espacial: Em circulo. De pé.

Estímulo: feijão, café, tapete com picos, manta (fofa), tapete de bolhas de plástico

Descrição:

Colocar em diferentes partes da sala um conjunto de feijão, um conjunto de café, tapete com picos, manta (fofa), tapete de bolhas de plástico. Dividir a turma em grupos de 5, com 4 elementos cada.

Cada grupo vai para perto de um desses estímulos.

Devem explorar, um de cada vez, as sensações de andar sobre esse estímulo.

Quando a professora estagiária der indicação, os grupos rodam. Todos deverão passar pelos estímulos todos.

Instruções pedagógicas:

- Percecionar as sensações que as diferentes texturas trazem a partir dos pés;

Exercício 3	
Explorar o andar imaginando as diferentes texturas	
Música: faixa 4	Tempo de exercício: 5'

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
- Demonstrar movimento nos pés a partir da memória das sensações sobre as texturas; - Aplicar as sensações trazidas pelo exercício anterior; - Usar o espaço de forma a respeitar o espaço dos outros;	- Relembrar as sensações deixadas pelo contacto com as diferentes texturas; - Praticar a capacidade de concentração e do foco;	- Praticar a autonomia; - Praticar a autoconfiança; - Praticar o saber estar consigo próprio respeitando o grupo; - Respeitar o espaço dos outros;	- Praticar a individualidade; - Praticar a autonomia; - Praticar a iniciativa; - Praticar a autoconsciência; - Demonstrar o respeito pelo grupo;	- Espaço: próprio e partilhado; - Corpo: pés; - Ações: andar. - Relações: com o próprio.

Colocação espacial: De pé, colocados aleatoriamente pelo espaço.

Estímulo: sensorial.

Descrição:

Os alunos devem recorrer à memória das sensações que tiveram nos pés, no exercício anterior, e agora devem explorar movimentos a partir dessa memória.

(no fim da aula solicitar que os alunos tragam 4 palavras escritas no diário de bordo sobre sensações, emoções, o que quisessem escrever sobre os exercício das texturas)

Instruções pedagógicas:

- Podem ir olhando para as texturas (que estão de parte) para se ir guiando na busca das sensações.

Apêndice H – Exemplo de Plano de Aula

Aula nº...

Professora estagiária: Patrícia Macedo

Hora da aula: ...

Sala: ...

Turma: ...

Nº de alunos: *(quantidade de alunos que estavam presentes na aula)*

Tema: *(cada aula tinha um tema)*

Conteúdos programáticos para os exercícios: *(descrição dos conteúdos programáticos desenvolvidos)*

Recursos materiais: *(lista de recursos materiais utilizados na aula)*

Objetivos gerais: *(objetivos que se pretendiam desenvolver com esta aula)*

Link da playlist: *(link da playlist do spotify)*

Exercício nº...	
<i>(nome do exercício)</i>	
Música: <i>(nome da música)</i>	Tempo de exercício: ...

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
<i>(Objetivos específicos)</i>	<i>(Objetivos específicos)</i>	<i>(Objetivos específicos)</i>	<i>(Objetivos específicos)</i>	<i>(Lista de conteúdos de movimento a serem trabalhados na aula)</i>

Colocação espacial: *(forma como os alunos se colocam no espaço)*

Estímulo: *(estímulo usado para promover o movimento)*

Descrição: *(descrição de todo o exercício)*

Instruções pedagógicas: *(instruções que a professora usa para ajudar os alunos)*

Apêndice I – Planos de Aula nº 17 e 18

Aula nº 17 (Lecionação Autônoma)

Data: 2 fevereiro de 2023

Professora estagiária: Patrícia Macedo

Hora da aula: 15h00-16h30

Sala: nº 210 do edifício principal do CRSM

Turma: 1º ano

Nº de alunos: 20

Tema: Emoções

Conteúdos programáticos para os exercícios:

- Corpo: Partes do corpo e o todo; expressões faciais.
- Ações: gesticular, andar; encolher, expandir e posturas.
- Espaço: próprio e partilhado; direções, níveis.
- Relação: com emoções/palavras, com o próprio;

Material:

- Cartolinas e canetas (estímulo visual)

Objetivo geral:

- Promover a autoconsciência de si próprio conhecendo as emoções;
- Promover o autoconhecimento de si próprio através da experiência corporal das emoções;
- Dar a conhecer as emoções;
- Promover o respeito pelo grupo;

Link da playlist das músicas:

<https://open.spotify.com/playlist/4oznXUFYLi470i9R6BASv9?si=01862479be6744db>

<https://open.spotify.com/playlist/37dKs2xsDGFSeAnOFRf0rF?si=93d1ac0446fc4a7b>

<https://open.spotify.com/playlist/7JVkqujeZVszp1jABlZPFT?si=32bae8e4d3aa41e1>

<https://open.spotify.com/playlist/0yTJyOTNUawK6o1twqCNLK?si=d9a0d70d2b2f4f9f>

<https://open.spotify.com/playlist/64jcxJZRpELhFu4Jx1Nvp?si=e58e3eb19f594bf3>

Exercício 1	
Falar e escrever sobre as 4 palavras da aula anterior	
Música: sem música	Tempo de exercício: 10'

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
	- Reconhecer sensações vividas da aula anterior; - Identificar emoções no que escreveram;	- Reconhecer-se a si; - Reconhecer sensações e emoções vividas da aula anterior;	- Praticar a individualidade; - Praticar a autonomia; - Praticar a autoconhecimento; - Demonstrar o respeito pelo grupo.	

Colocação espacial: Em meia-lua, sentados.

Estímulo: visual (palavras)

Descrição:

Solicitar aos alunos que partilhem as 4 palavras que escolheram sobre a temática da aula anterior no papel de cenário, a professora vai escrevendo.

No fim identificar com um círculo as palavras referentes a emoções.

Instruções pedagógicas:

- Manter o silêncio e não comentar as palavras uns dos outros, respeitando o grupo.

Exercício 2	
Aquecimento	
Música: luma	Tempo de exercício: 15'

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
- Memorizar e praticar a	- Reconhecer as emoções solicitadas.	- Praticar a autonomia;	- Praticar a individualidade;	- Espaço: próprio e partilhado; níveis; orientação/direções;

sequência de movimento. - Demonstrar as emoções solicitadas através do movimento; - Demonstrar o uso do espaço próprio; - Implementar o aquecimento do corpo.		- Reconhecer as emoções solicitadas. - Praticar a autoconfiança;	- Praticar a autonomia; - Praticar a iniciativa; - Demonstrar o respeito pelo outro;	- Corpo: partes e o todo; - Ações: gesticular, encolher, expandir, andar; - Relações: com o próprio e com o espaço;
--	--	---	--	---

Colocação espacial: De pé. Aleatoriamente pela sala.

Estímulo: auditivo (palavra associada à emoção).

Descrição:

Marcar a seguinte sequência de movimento:

- Rodar os ombros para trás 1x
- Repetir para a frente
- Subir os braços na direção do tecto
- Enrolar o tronco e deixar cair os braços
- Prancha
- Extensão do tronco
- 8 passos à frente
- 4 passos para trás
- Subir a perna direita e dar um passo para direita (como se passassem por cima do muro)
- Repetir para a esquerda

Devem repetir a sequência pelo espaço pelo menos 4 vezes, até a memorizarem.

Instruções pedagógicas:

- Devem focar o olhar para eles próprios;
- Devem respeitar o espaço de cada um, sem se tocarem.
- Manter o silêncio;
- Sentir a emoção que é solicitada.

Exercício 3	
O que são emoções?	
Música: faixas raiva, tristeza, medo e surpresa	Tempo de exercício: 10'

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
	<ul style="list-style-type: none">- Praticar a autoconsciência;- Identificar e reconhecer as emoções;- Reconhecer o que é uma emoção;	<ul style="list-style-type: none">- Reconhecer-se a si;	<ul style="list-style-type: none">- Praticar a autoconsciência;- Demonstrar o respeito pelo grupo.	

Colocação espacial: Em meia-lua, sentados.

Estímulo: visual (palavras).

Descrição:

Fase 1:

Numa outra cartolina, escrever quais são as emoções que conhecemos? Medo, raiva, tristeza, alegria, nojo e surpresa. O que são? São alterações do nosso corpo face a um acontecimento que se traduzem num gesto ou expressão facial diferentes. Fazem-nos mover e tomar decisões, informam-nos o que estamos a viver; ajudam-nos a sobreviver.

Como podemos identificar no corpo? Posturas, expressões, sudação, vermelhidão no corpo?

Fase 2:

Fazer a mesma sequência do exercício 2 sob a forma das emoções que fomos escrevendo na cartolina. A professora estagiária vai dizendo uma emoção de cada vez e os alunos vão executando. A música será colocada de acordo com a emoção.

Exercício 4	
Relaxamento	
Música: 3 horas de música para sua transcendência espiritual	Tempo de exercício: 15'

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a noção de peso das diferentes partes do corpo; - Demonstrar a noção de espaço próprio; - Praticar o uso da respiração para promoção do relaxamento; - Reconhecer a expansão da barriga na inspiração e o movimento oposto na inspiração. - Reconhecer a sensação do contacto dos pés com o chão; 	<ul style="list-style-type: none"> - Analisar a autoconsciência; - Praticar a capacidade de concentração e do foco no eu; - Integrar a consciência de peso do corpo; - Associar o foco ao estímulo ideacional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a autonomia; - Reconhecer-se a si; - Demonstrar uma atenção sobre si; - Praticar a autoconfiança. 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a individualidade; - Praticar a autonomia; - Praticar a autoconsciência; - Praticar a autoanálise; - Demonstrar o respeito pelo grupo; 	<ul style="list-style-type: none"> - Espaço: próprio; - Corpo: o todo e apoios; - Ações: relaxar; - Relações: com o próprio e o corpo com o chão.

Colocação espacial: Deitados ou sentados. Colocados aleatoriamente pela sala.

Estímulo: ideacional

Descrição:

De olhos fechados.

Focar a atenção no peso do corpo.

Relembrar a imagem dos pés enraizados e imaginar que o nosso corpo está enraizado a partir de outras partes que agora estão em contacto com o chão. O chão dá-nos segurança, e essas raízes criam ligação connosco. Relaxamos nessa posição.

Sentar lentamente, para quem está deitado, e vão abrindo os olhos calmamente e observamos as pessoas à nossa volta.

Instruções pedagógicas:

- Devem focar o olhar para eles próprios;
- Devem respeitar o grupo, mantendo o silêncio e se surgirem outros pensamentos, voltam a atenção para o trabalho que está a ser realizado.

Aula nº 18 (Lecionação Autónoma)

Data: 9 fevereiro de 2023

Professora estagiária: Patrícia Macedo

Hora da aula: 15h00-16h30

Sala: nº 210 do edifício principal do CRSM

Turma: 1º ano

Nº de alunos: 20

Tema: Emoções

Conteúdos programáticos para o exercício:

- Corpo: Partes do corpo e o todo;
- Espaço: próprio e partilhado; níveis; direções;
- Tempo: velocidade lenta, rápida e moderada;
- Ações: gesticular, encolher, expandir, andar;
- Dinâmica de espaço: movimento direto;
- Relação: com emoções/palavras, com o próprio e com o outro;

Material:

- Cartolinas, folhas com perguntas e canetas.

Objetivo geral:

- Promover a autoconsciência;
- Promover o autoconhecimento;
- Dar a conhecer as emoções;
- Promover o respeito pelo grupo;

Link da playlist das músicas:

<https://open.spotify.com/playlist/4oznXUFYLi470i9R6BASv9?si=f90d44f443984c81>

<https://open.spotify.com/playlist/37dKs2xsDGFSeAnOFRf0rF?si=63cb55715db54d56>

<https://open.spotify.com/playlist/7JVkqujeZVszp1jABlZPFT?si=1d9cd3c4f2634ddd>

<https://open.spotify.com/playlist/41OEqCJpx3zEZX02KNne2q?si=30a2cf59a7214219>

<https://open.spotify.com/playlist/1dHaBmUDHFCNqnUrTmbr3T?si=38a4b35b41e14ad0>

<https://open.spotify.com/playlist/0yTJyOTNUawK6o1twqCNLK?si=8bed933a1d194c62>

<https://open.spotify.com/playlist/64jcxJZRpELhFu4Jx1Nvp?si=9b004e84adf840fc>

Exercício 1	
Aquecimento	
Música: <i>I am a stick men /exurgency</i>	Tempo de exercício: 10'

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
- Demonstrar movimento dinâmica de espaço com movimento direto; - Praticar o uso do espaço próprio; - Implementar o aquecimento do corpo;	- Utilizar a criatividade; - Relacionar o movimento direto com o espaço;	- Demonstrar a autonomia; - Demonstrar a autoconfiança;	- Resolver problemas; - Respeitar o grupo;	- Espaço: próprio e partilhado; níveis; orientação/direções; movimento direto; - Corpo: partes e o todo; - Ações: gesticular; - Relações: com o espaço;

Colocação espacial: De pé, colocados aleatoriamente pela sala.

Estímulo: ideacional (ideia de setas nas partes do corpo ou homem aranha a lançar a teia)

Descrição:

Fase 1:

Solicitar aos alunos que movam o seu corpo com movimento direto de um ponto a outro na sala, tentando criar linhas entre cantos, paredes, teto e chão. Explorar este movimento de forma a ir aquecendo o corpo. Podem usar o espaço toda da sala.

Fase 2:

Solicitar que o façam a uma velocidade lenta, moderada ou rápida. A velocidade será entre 1 e 3, em que 1 é o mais lento e 3 o mais rápido.

Instruções pedagógicas:

- Podem usar níveis, direções diferentes;
- Não podem tocar em ninguém, devemos estar atentos ao espaço da sala e ao espaço dos outros.

Exercício 2	
Emoções no movimento	
Música: nojo - after all. Three hops to hops to anyone alegria – you’re pregnant raiva – libertango surpresa – bridget calls Mark medo – hidden tristeza – medieval waters	Tempo de exercício: 10’

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
- Memorizar e praticar a sequência de movimento. - Demonstrar as emoções solicitadas através do movimento; - Praticar o uso do espaço próprio; - Implementar o aquecimento do corpo.	- Reconhecer as emoções solicitadas.	- Praticar a autonomia; - Reconhecer as emoções solicitadas. - Praticar a autoconfiança;	- Praticar a individualidade; - Praticar a autonomia; - Praticar a iniciativa; - Demonstrar o respeito pelo outro;	- Espaço: próprio e partilhado; níveis; orientação/direções; - Corpo: partes e o todo; - Ações: gesticular, encolher, expandir, andar; - Relações: com o espaço;

Colocação espacial: De pé. Aleatoriamente pela sala.

Estímulo: auditivo (palavra associada à emoção).

Descrição:

Fase 1:

Rever a seguinte sequência de movimento, dada na aula anterior:

- Rodar os ombros para trás 1x
- Repetir para a frente
- Subir os braços na direção do tecto
- Enrolar o tronco e deixar cair os braços

- Prancha
- Extensão do tronco
- 8 passos à frente
- 4 passos para trás
- Subir a perna direita e dar um passo para direita (como se passassem por cima do muro)
- Repetir para a esquerda

Fazer a mesma sequência sob a forma de emoção da alegria e do nojo. Rever a sequência com a emoção do medo, surpresa e tristeza, já dadas na aula anterior. A música será colocada de acordo com a emoção.

Instruções pedagógicas:

- Devem focar o olhar para eles próprios;
- Devem respeitar o espaço de cada um, sem se tocarem.
- Manter o silêncio;
- Sentir a emoção que é solicitada.

Exercício 4	
Criação de uma sequência de movimento	
Música: sem música	Tempo de exercício: 15'

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
- Praticar a posturas e gestos relativos a emoções; - Demonstrar a noção de espaço próprio e de espaço; - Praticar o movimento direto; - Praticar a propriocepção; - Aplicar a improvisação;	- Demonstrar criatividade.	- Praticar a autonomia; - Praticar a relação intrapessoal; - Praticar a autoconsciência; - Praticar a autoconfiança; - Praticar a tomada de decisão; - Reconhecer as expressões e	- Praticar a individualidade; - Praticar a autonomia; - Praticar a iniciativa; - Demonstrar o respeito pelo outro; - Reconhecer as expressões e movimentos associados à emoção escolhida;	- Espaço: próprio e partilhado; níveis; tridimensionalidade; orientação/direções; - Corpo: partes e o todo; - Ações: expansão do movimento; locomoção; - Relações: com o próprio. - Dinâmicas de espaço: direto

		movimentos associados à emoção escolhida;		
--	--	---	--	--

Colocação espacial: De pé. Aleatoriamente pela sala.

Descrição:

Individualmente, deverão escolher uma emoção e criar uma sequência de 4 movimentos. Desses 4 movimentos, um deverá ter um movimento com dinâmica de espaço direto. Deverão memorizá-la. Têm 10 minutos.

Fechar os olhos e imaginar as raízes nos pés, da imagem da aula anterior.

Devem realizar a sequência de olhos fechados. Repetir a sequência pelo menos 6 vezes.

Instruções pedagógicas:

- Devem focar o olhar para eles próprios;
- Devem ter confiança neles próprios e no grupo, observar bem o espaço à volta para verificarem o espaço que têm, confiar nos pés que estão ligados ao chão.
- Estar atentos às sensações.

Exercício 5	
Espelhar o movimento	
Música: <i>bones/indigo</i>	Tempo de exercício: 25'

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
- Demonstrar o movimento do outro;	- Demonstrar a atenção ao outro;	- Praticar a relação intrapessoal e interpessoal; - Demonstrar a percepção em relação ao outro; - Praticar a auto percepção; - Praticar a autoconfiança; - praticar a empatia cinestésica:	- Praticar a individualidade; - Praticar a relação com os outros; - Demonstrar o respeito pelo outro;	- Espaço: próprio e partilhado; - Corpo: partes e o todo; - Ações: gesticular e outras. - Relações: com o outro; - Dinâmicas de espaço: direto

Colocação espacial: De pé. A pares. Frente a frente. Os pares devem estar colocados aleatoriamente.

Descrição:

A professora estagiária escolhe os pares.

Sem dizerem qual a emoção do seu movimento. Devem decidir quem inicia o movimento e quem espelha o movimento do outro.

Um irá realizar a sua sequência, de olhos abertos e o par deverá espelhar. Realizar o exercício pelo menos 4x e depois deverão trocar, invertendo os papéis.

Quem espelha procura sentir a emoção do outro.

Professora estagiária entrega uma folha com questões para cada um responder:

- 4- Na criação do movimento, ainda sozinhos sem o vosso par, sentiram que passaram a emoção para o vosso movimento?
- 5- Quando foste espelhado sentiste que o par estava a sentir a mesma emoção que tu?
- 6- Quando espelhaste (copiaste) conseguiste colocares-te na emoção do outro, sentiste a mesma emoção?

Instruções pedagógicas:

- Devem focar a atenção neles próprios;
- Como se a pessoa que espelha não estivesse ali;
- Não devem tecer comentários, devem respeitar o outro;

Exercício 6	
Relaxamento	
Música: 3 horas de música para sua transcendência espiritual	Tempo de exercício: 10'

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
- Praticar a noção de peso das diferentes partes do corpo; - Demonstrar a noção de espaço próprio; - Praticar o uso da respiração para promoção do relaxamento; - Reconhecer a expansão da barriga na inspiração e o movimento oposto na inspiração. - Reconhecer a sensação do contacto dos pés com o chão;	- Praticar a autoconsciência; - Praticar a capacidade de concentração e do foco no eu; - Praticar a consciência de peso do corpo; - Praticar o foco no estímulo ideacional.	- Praticar a autonomia; - Reconhecer-se a si; - Demonstrar uma atenção sobre si; - Praticar a autoconfiança.	- Praticar a individualidade; - Praticar a autonomia; - Praticar a autoconsciência; - Praticar a autoanálise; - Demonstrar o respeito pelo grupo;	- Espaço: próprio; - Corpo: o todo e apoios; - Ações: relaxar; - Relações: com o próprio e o corpo com o chão.

Colocação espacial: Deitados. Colocados aleatoriamente pela sala. Em decúbito dorsal.

Estímulo: ideacional

Descrição:

De olhos fechados.

Focar a atenção no peso do corpo, cabeça, ombros, braços, mãos, tronco, ancas, coxas, pernas e pés. Inspirar e expirar enchendo bem a barriga de ar, como se fosse um balão, e vazar completamente.

Visualizar, imaginar, um lugar natural onde queiram estar: floresta, montanhas, deserto, praia, ilha...

Como é a terra? Húmida, fofa, dura...tem plantas? Tem árvores? Vêm animais? Tem água? Tem vento? É de dia? De noite?

Vamos ficar nesse lugar um pouco e relaxar, acalmar.

Voltamos a este lugar, a esta sala.

Continuando de olhos fechados, tomamos consciência deste lugar.

Rodamos o corpo de lado e depois ficamos de cócoras.

Desenrolamos lentamente, até à vertical.

Sentimos as raízes nos pés.

Abrimos os olhos e olhamos à nossa volta.

Instruções pedagógicas:

- Devem focar o olhar para eles próprios;
- Devem respeitar o grupo, mantendo o silêncio e se surgirem outros pensamentos, voltam a atenção para o trabalho que está a ser realizado.

Apêndice J – Plano de Aula nº 31

Aula nº 31 (Lecionação Autônoma)

Data: 20 de abril de 2023

Professora estagiária: Patrícia Macedo

Hora da aula: 15h00-16h30

Sala: nº 210 do edifício principal do CRSM

Turma: 1º ano

Nº de alunos: 20

Tema: Emoções positivas que criam energias positivas em grupo

Conteúdos programáticos para o exercício:

- Corpo: Partes do corpo e o todo;
- Espaço: próprio e partilhado; níveis; direções;
- Energia do movimento: controlado
- Ações: locomover, gesticular e pausar;
- Relação: com o outro, com o grupo;

Material:

- Cartolina com palavras: perdão, silêncio, amizade, alegria e altruísmo.
- Conto: “Na pedra ou na areia?”

Objetivo geral:

- Promover a relação interpessoal;
- Promover a consciência de que podemos escolher o comportamento que temos com os outros;
- Promover o conceito de autocontrolo;
- Promover a cooperação/trabalho em equipa;
- Promover a escuta ativa;

Link da playlist das músicas:

<https://open.spotify.com/playlist/1duJgIRKSuSPWbnlYUNbMX?si=414d35c4a40e4b80>

Exercício 1	
Círculo de empatia	
Música: faixa 1	Tempo de exercício: 5'

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
- Demonstrar todos os movimentos que observam; - Reconhecer o seu movimento no grupo;	- Demonstrar a atenção a; - Praticar a concentração;	- Praticar a relação intrapessoal e interpessoal; - Reconhecer o seu movimento no grupo; - Identificar-se como parte integrante do grupo; - Experimentar a empatia com o grupo;	- Praticar a relação com os outros; - Praticar a noção de grupo; - Demonstrar o respeito pelo grupo;	- Espaço: próprio e partilhado; - Corpo: partes e o todo; - Ações: gesticular - Relações: com o grupo;

Colocação espacial: auditivo (terão vontade de se mover pela música que ouvirão).

Colocação espacial: De pé, em círculo.

Descrição:

Ao som a música a professora irá observando alguns movimentos dos alunos e usará como aquecimento do corpo. Os alunos terão de copiar a professora estagiária ao nível do movimento.

Instruções pedagógicas:

- Não poderão falar e terão sempre de seguir o que a professora estagiária fará ao nível do movimento.

Exercício 2	
Liderar o movimento com uma parte do corpo em duetos	
Música: faixa 2	Tempo de exercício: 8'

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
- Improvisar a partir da liderança de uma parte do corpo;	- Demonstrar a atenção a; - Reconhecer a comunicação com o outro; - Demonstrar a percepção do outro; - Demonstrar criatividade;	- Praticar a autonomia; - Demonstrar autoconfiança; - Demonstrar tomada de decisão; - Integrar a comunicação como parte da relação interpessoal;	- Praticar a autonomia; - Praticar a iniciativa; - Integrar a comunicação como parte da construção da relação interpessoal; - Demonstrar colaboração e ligação com o outro como forma de construção de uma relação;	- Espaço: próprio e partilhado; níveis; - Corpo: partes e o todo; - Ações: diversas; - Relações: o próprio e com o par;

Colocação espacial: 2 a 2, de pé, separados, aleatoriamente pelo espaço.

Descrição:

A professora deverá falar, novamente que partes do corpo temos.

Cada um escolhe uma parte do corpo. Ao iniciar a música devem liderar o movimento com essa parte do corpo, improvisando pelo espaço. Enquanto se movem devem manter o foco no seu par, pois devem estar sempre a usar níveis de espaço diferentes, se um estiver a usar o nível inferior o outro só pode usar o nível médio ou superior. Quando a professora disser troca, devem usar outra parte do corpo diferente para liderar o movimento.

Instruções pedagógicas:

- Estar atento aos níveis do par;

Exercício 3	
Conto “Na pedra ou na areia?” – criação de imagens	
Música: faixa 3	Tempo de exercício: 30'

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
- Demonstrar as imagens em grupo;	- Praticar a escuta ativa através a atenção ao outro; - Demonstrar criatividade; - Memorizar as imagens.	- Modificar a mudança de perspetiva face a um problema; - Respeitar as opiniões dos outros e posição dos outros no grupo; - Comunicar adequadamente com os outros;	- Reconhecer a relação com o outro; - Demonstrar o respeito pelo outro; - Reconhecer-se a si e ao outro no grupo; - Integrar o outro no grupo;	- Espaço: próprio e partilhado; - Corpo: o todo; -Ações: pausar; - Relações: com o grupo e com as palavras.

Colocação espacial: em círculo, sentados no chão.

Descrição:

Fase 1:

Solicitar a um aluno que resuma o conto que foi lido numa aula.

Devem formar grupos de 4 alunos, de preferência com quem se dão menos, com quem partilham menos fora das aulas.

Os alunos deverão criar 5 imagens com palavras relacionadas com o conto dadas pela professora: perdão, silêncio, amizade, alegria e altruísmo (entrega/bondade/generosidade) (estarão expostas em cartolina). Deverão memorizá-las. As imagens poderão ter contacto físico ou não.

Fase 2:

Após as imagens realizadas serão criadas 5 estações correspondentes a cada imagem.

Cada grupo iniciará numa estação, com a imagem correspondente à palavra daquela estação. Quando a professora disser para rodarem, os alunos deverão deslocar-se em grupo,

o mais junto possível, a andar, até chegar à próxima estação. Ao chegar à nova estação, vão realizar, calmamente a imagem correspondente.

Fase 3:

Igual à fase 2, no entanto ao rodarem para as novas estações terão de se mover em grupo equilibrando o movimento com níveis diferentes, isto é, se houver alguém no grupo a nível inferior terão de estar atentos e escolher usar o nível médio ou superior, mas sendo generosos de forma a dar oportunidade aos outros para se moverem noutros níveis, por isso deverão ir alternando.

Instruções pedagógicas:

- Ouvir os outros até ao fim;
- Devem ter capacidade de cedência quando necessário;
- Respeitar o corpo do outro como queremos que respeitem o nosso;
- Cada um decide como se coloca na imagem;
- Podem ir-se colocando um a um, para decidirem como se colocarão dentro do grupo.
- Ao transitarem de estação deverão ter calma a colocar-se na imagem;
- Não podem falar e muito menos dar ordens aos colegas.

Exercício 4	
Relaxamento	
Música: faixa 4 e 5	Tempo de exercício: 5'

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
- Praticar o relaxamento do corpo; - Reconhecer o contato do chão com os pés;	- Reconhecer a imagem de enraizamento; - Praticar a imagética;	- Reconhecer a sensação de relaxamento como algo importante para o equilíbrio emocional;	- Praticar o estar consigo próprio;	- Espaço: próprio; - Corpo: o todo; - Ações: relaxar; - Relações: com o próprio e com o outro (professora). - Dinâmicas de tempo: controlado.

Colocação espacial: de pé, colocados aleatoriamente pelo espaço. De olhos fechados.

Descrição:

Os alunos devem imaginar o enraizamento pelos pés, tentar criar uma ligação mais forte com o chão. Quando a professora tocar na cabeça dos alunos (um a um) deverão imaginar que estão a derreter, como uma pedra de gelo até deitar no chão.

Devem manter-se no chão, deitados, numa posição confortável.

Instruções pedagógicas:

- Devem focar o olhar para eles próprios;
- Devem respeitar o grupo, mantendo o silêncio e se surgirem outros pensamentos, voltam a atenção para o trabalho que está a ser realizado.

Apêndice K – Plano de Aula nº 34

Aula nº 34 (Lecionação Autônoma)

Data: 11 de maio de 2023

Professora estagiária: Patrícia Macedo

Hora da aula: 15h00-16h30

Sala: nº 210 do edifício principal do CRSM

Turma: 1º ano

Nº de alunos: 19 (um deles desistiu do curso)

Tema: empatia e comunicação pacífica;

Conteúdos programáticos para o exercício:

- Corpo: Partes do corpo e o todo;
- Espaço: próprio e partilhado; níveis; direções, tridimensionalidade;
- Ações: gesticular, rodar, rebolar, saltar pausar, contrair, torcer, andar e deslizar, inclinar, desequilibrar, cair e esticar, transferência de peso;
- Relação: com o outro, com o grupo, com a corda, com o conto e com as palavras.

Material:

- cartões com cores associadas a ações de *Laban*; canetas e folhas brancas; cartolina com regras; imagens das expressões faciais das emoções; corda para cada grupo;

Objetivo geral:

- Promover a relação interpessoal;
- Promover a empatia;
- Promover o bem-estar do outro e o seu;
- Promover a cooperação/trabalho em equipa;
- Promover a escuta ativa;
- Promover a comunicação pacífica entre o grupo;
- Promover a atenção sobre o outro;
- Reconhecer as ações de *Laban* para consciência no uso do repertório do movimento.

Link da playlist das músicas:

<https://open.spotify.com/playlist/627ywGl2PFwutVjjF4HrGK?si=9d660c5cf18d4067>

Exercício 1	
Aquecimento – ações de Laban	
Música: faixa 1	Tempo de exercício: 10'

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
<ul style="list-style-type: none">- Aquecer o corpo;- Praticar as diversas ações de <i>Laban</i>;- Usar o espaço partilhado sem tocar uns nos outros;	<ul style="list-style-type: none">- Memorizar as cores dos cartões associando à ações;- Praticar a concentração;- Reconhecer as ações de <i>Laban</i>;	<ul style="list-style-type: none">- Demonstrar autoconfiança;	<ul style="list-style-type: none">- Respeitar o grupo e o espaço de cada um;	<ul style="list-style-type: none">- Espaço: próprio e partilhado; níveis;- Corpo: partes e o todo;- Ações: gesticular, rodar, rebolar, saltar pausar, contrair, torcer, andar e deslizar, inclinar, desequilibrar, cair e esticar, transferência de peso;- Relações: consigo próprio e com as cores dos cartões.

Colocação espacial: colocados aleatoriamente pelo espaço de pé.

Descrição:

Continuação do exercício da aula anterior, pois não se realizaram as ações todas.

A professora estagiária irá mostrar vários cartões com diferentes cores que serão associadas a ações diferentes de *Laban* e os alunos terão de ir executando a ação correspondente.

Laranja – gestos

Amarelo – rodar

Verde – rebolar

Azul escuro – saltar

Rosa – pausar

Azul claro – contrair

Cinzentos – torcer

Branco – andar e deslizar (vão alternando)

Roxo - Inclinar

Azul – desequilibrar

Castanho – cair e esticar (vão alternando ou fazendo em simultâneo)

Preto – transferência de peso

Instruções pedagógicas:

- Dar atenção ao espaço envolvente, usando-o ao máximo sem tocar em ninguém;
- Deverão explorar sempre novas formas de movimento para cada ação.

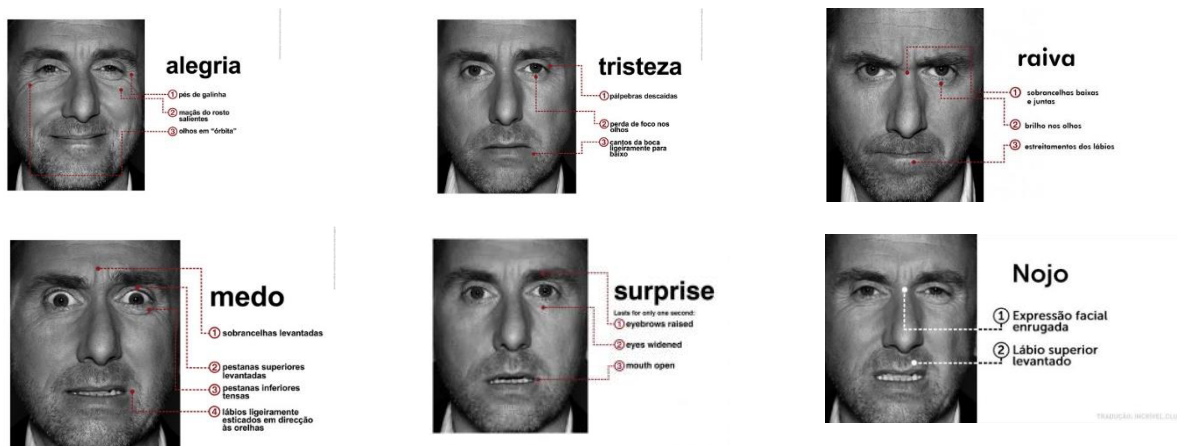
Exercício 2	
Plasticina a espelhar	
Música: faixa 2 e 3	Tempo de exercício: 8'

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
- Experimentar no corpo do outro as várias possibilidades de posturas; - Integrar o toque no corpo do outro; - Reconhecer os limites do corpo do outro;	- Demonstrar a atenção a; - Demonstrar criatividade; - Observar o movimento do outro;	- Praticar a autonomia; - Demonstrar autoconfiança; - Demonstrar tomada de decisão; - Demonstrar respeito pelo corpo do outro na forma de tocar; - Demonstrar empatia pelo	- Praticar a autonomia; - Praticar a iniciativa; - Demonstrar respeito pelo corpo do outro na forma de tocar;	- Espaço: próprio e partilhado; - Corpo: partes e o todo; - Ações: diversas; - Relações: com o par;

		outro, colocando-se no lugar do outro;		
--	--	--	--	--

Colocação espacial: 2 a 2 de frente um para o outro.

Material: imagens com expressões de emoções (alegria, tristeza, raiva, medo, surpresa e nojo).



Descrição:

A pares, um dos alunos é o escultor, e o outro a plasticina. O escultor deverá moldar o corpo do outro de forma a criar uma imagem. Deverá solicitar à pessoa que faz o papel de plasticina uma expressão de uma emoção. Quando terminar deverá espelhar, imitando a posição do corpo e a expressão do outro.

A seguir invertem papéis.

Instruções pedagógicas:

- Devem ser cuidadosos na forma como tocam/moldam o corpo do outro;

Exercício 3	
Conto "A casa da palavra"	
Música: faixa 4 e 5	Tempo de exercício: 40'

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
<ul style="list-style-type: none"> - Improvisar; - Usar a corda incluída no movimento ou nas imagens; - Criar a imagem a partir das palavras; 	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstrar a atenção a; - Reconhecer a comunicação com o outro; - Demonstrar a percepção do outro; - Demonstrar criatividade; - Criar palavras 'ponte' que ajudem a ligarem-se uns aos outros; - Reconhecer no conto a importância da comunicação pacífica; - Memorizar as imagens criadas; 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a autonomia; - Demonstrar autoconfiança; - Demonstrar tomada de decisão; - Integrar a comunicação como parte da construção da relação interpessoal; - Escutar o outro; - Respeitar o papel de cada um dentro do grupo; 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar a autonomia; - Praticar a iniciativa; - Integrar a comunicação como parte da construção da relação interpessoal; - Usar a corda como adereço, como ligação entre todos; - Integrar-se no grupo e integrar os outros elementos dentro do grupo; - Comunicar de forma pacífica; 	<ul style="list-style-type: none"> - Espaço: próprio e partilhado; níveis; tridimensionalidade; - Corpo: partes e o todo; - Ações: diversas; - Relações: o próprio e com o grupo; com a corda;

Colocação espacial: em grupo num espaço aleatório;

Material: corda, folhas em branco e canetas

Descrição:

Ler o conto e interpretar em conjunto com os alunos.

Cada grupo deverá criar 3 palavras ponte e escrevê-las.

Cada elemento do grupo terá uma responsabilidade:

- 1 será responsável por escrever as palavras;
- 1 terá de decidir em que espaço irão realizar as 3 imagens e qual ordem das mesmas;
- 1 terá de definir como vão usar a corda dentro do grupo;
- 1 terá de decidir como se deslocam pelo espaço

No fim terão de mostrar grupo a grupo.

Instruções pedagógicas:

- Estar atento ao movimento do outro e observar as diferentes possibilidades de movimento que o outro apresenta;
- Quando um “fala” o outro “escuta”;
- Não poderão falar; como comunicam um com o outro?

Exercício 6	
Relaxamento	
Música: faixa 6 e 7	Tempo de exercício: 10'

Domínio Psicomotor	Domínio Cognitivo	Domínio Afetivo	Adolescência	Conteúdos de movimento
- Relaxar com a pressão das mãos;	- Reconhecer as partes mais desconfortáveis no corpo do outro; - Identificar as partes/zonas que poderão ser mais prazerosas para o outro conseguir relaxar; - Observar o estado do corpo do par; - Reconhecer o estado do seu próprio corpo;	- Praticar a autonomia; - Reconhecer-se a si; - Demonstrar uma atenção sobre o outro; - Demonstrar confiança no outro; - Respeitar o corpo do outro;	- Praticar a autonomia; - Praticar a autoconsciência; - Praticar a autoanálise; - Demonstrar o respeito pelo corpo do outro;	- Espaço: próprio e partilhado; - Corpo: o todo e partes; - Ações: relaxar; - Relações: com o próprio, com o outro;

Colocação espacial: A pares. Um elemento de cada par estará deitado em decúbito ventral e o outro deverá estar sentada ao lado.

Descrição:

Um deverá estar deitado de olhos fechados e o outro deverá, com as mãos, fazer pequenas pressões no corpo do outro de forma a promover o seu relaxamento.

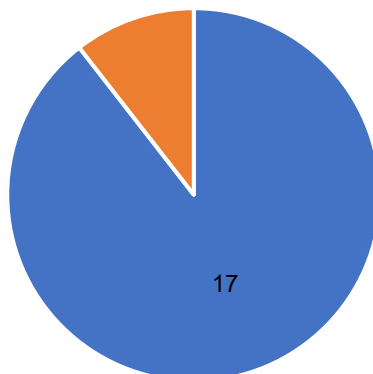
Instruções pedagógicas:

- Devem focar o olhar para eles próprios e no outro;

- Devem respeitar o corpo do outro e perceber se há zonas que são mais desconfortáveis que outras;
- Usar uma forma de tocar cuidada;

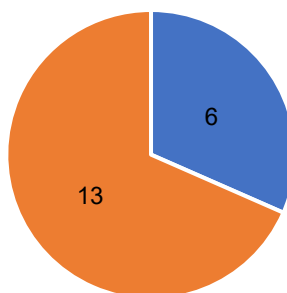
Apêndice L – Gráficos das respostas ao Questionário nº 1

1 - Na criação do movimento, ainda sozinhos sem o vosso par, sentiram que passaram a emoção para o vosso movimento?



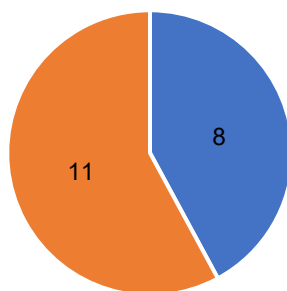
■ Sim ■ Não

2 - Quando foste espelhado sentiste que o par estava a sentir a mesma emoção?



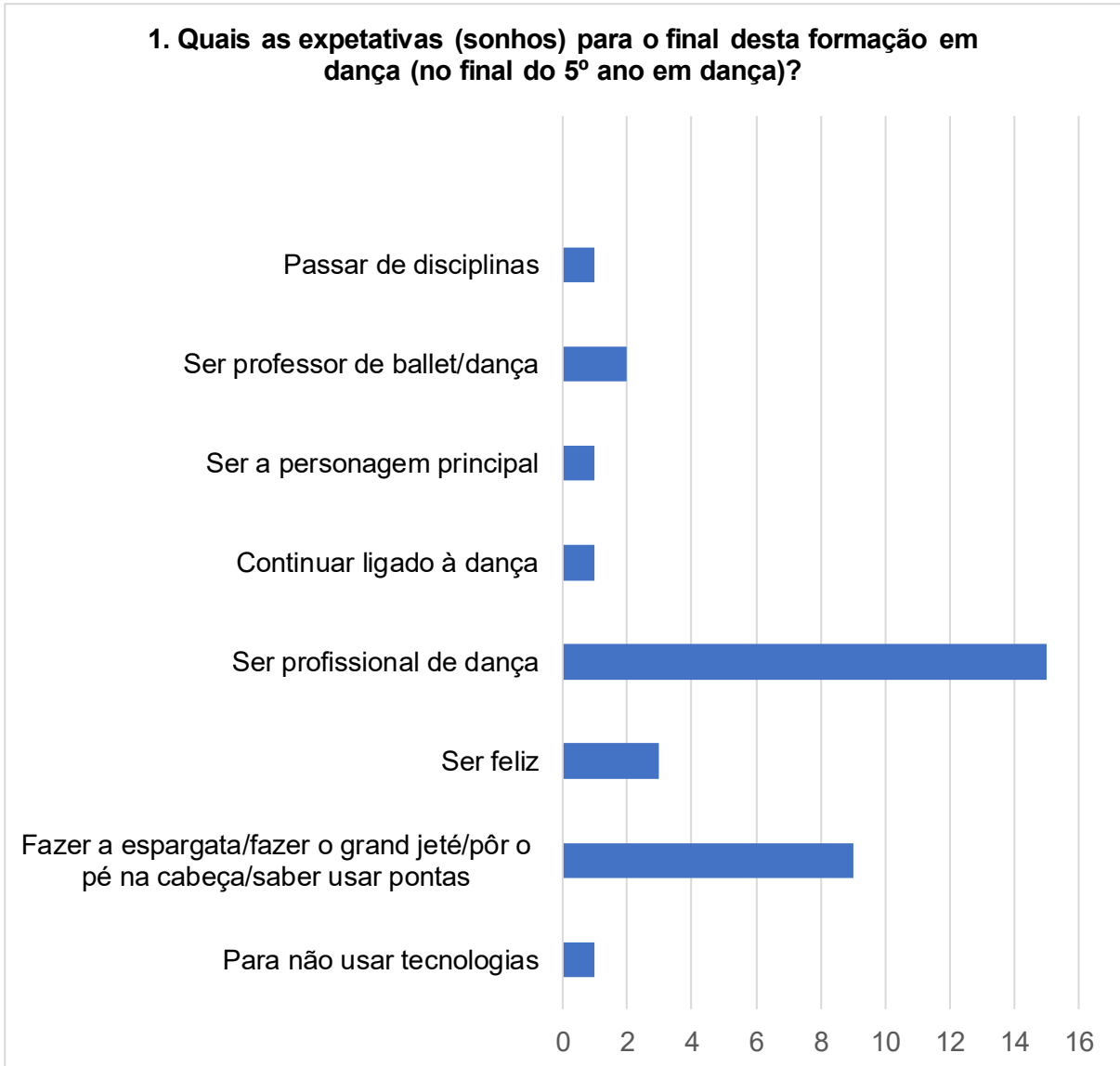
■ Sim ■ Não

3- Quando espelhaste conseguiste colocares-te na emoção do outro, sentiste a mesma emoção?

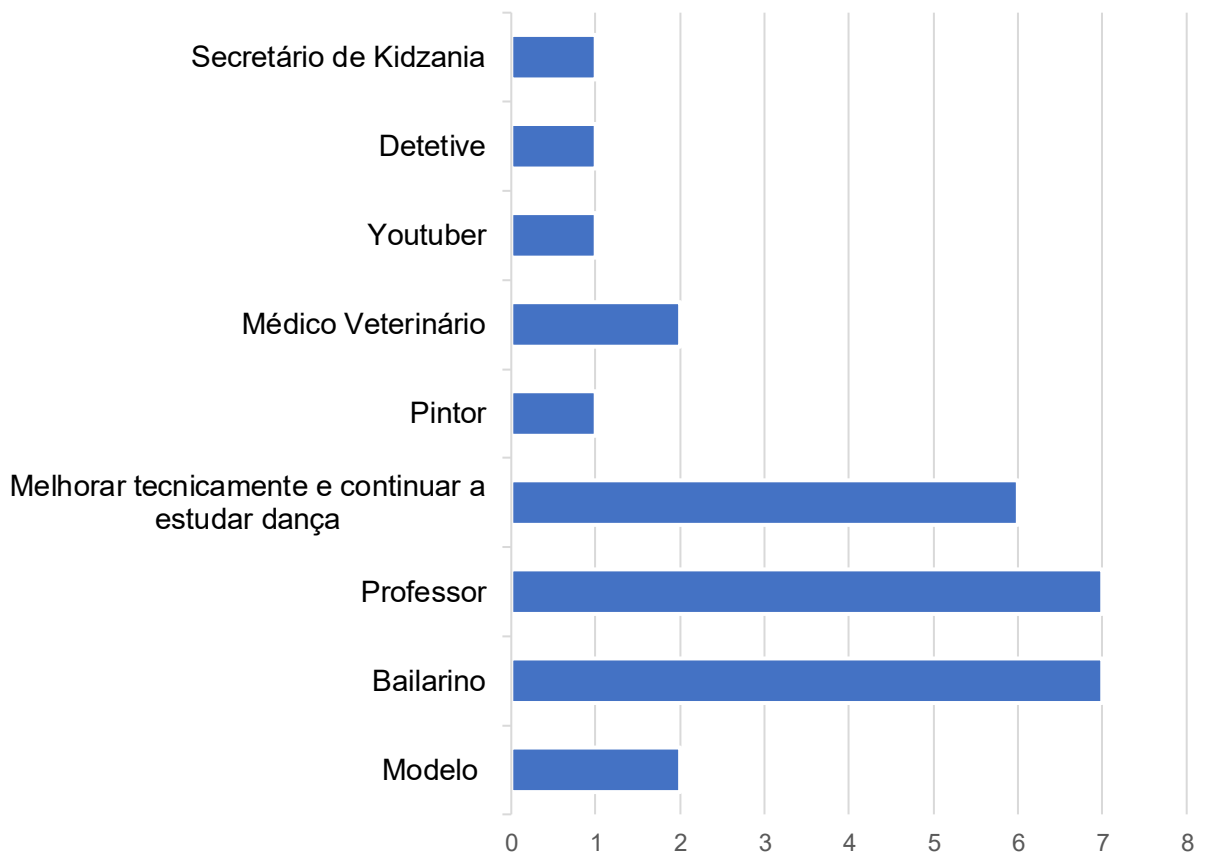


■ Sim ■ Não

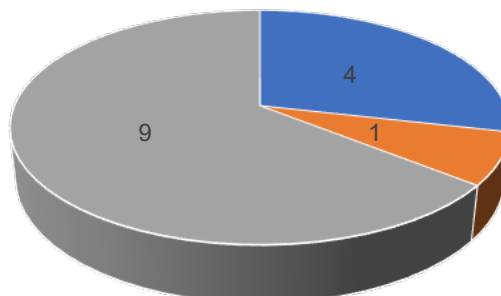
Apêndice M – Gráficos das respostas ao Questionário nº 2



2. O que esperam fazer no futuro, ao nível dos estudos e até profissionalmente?

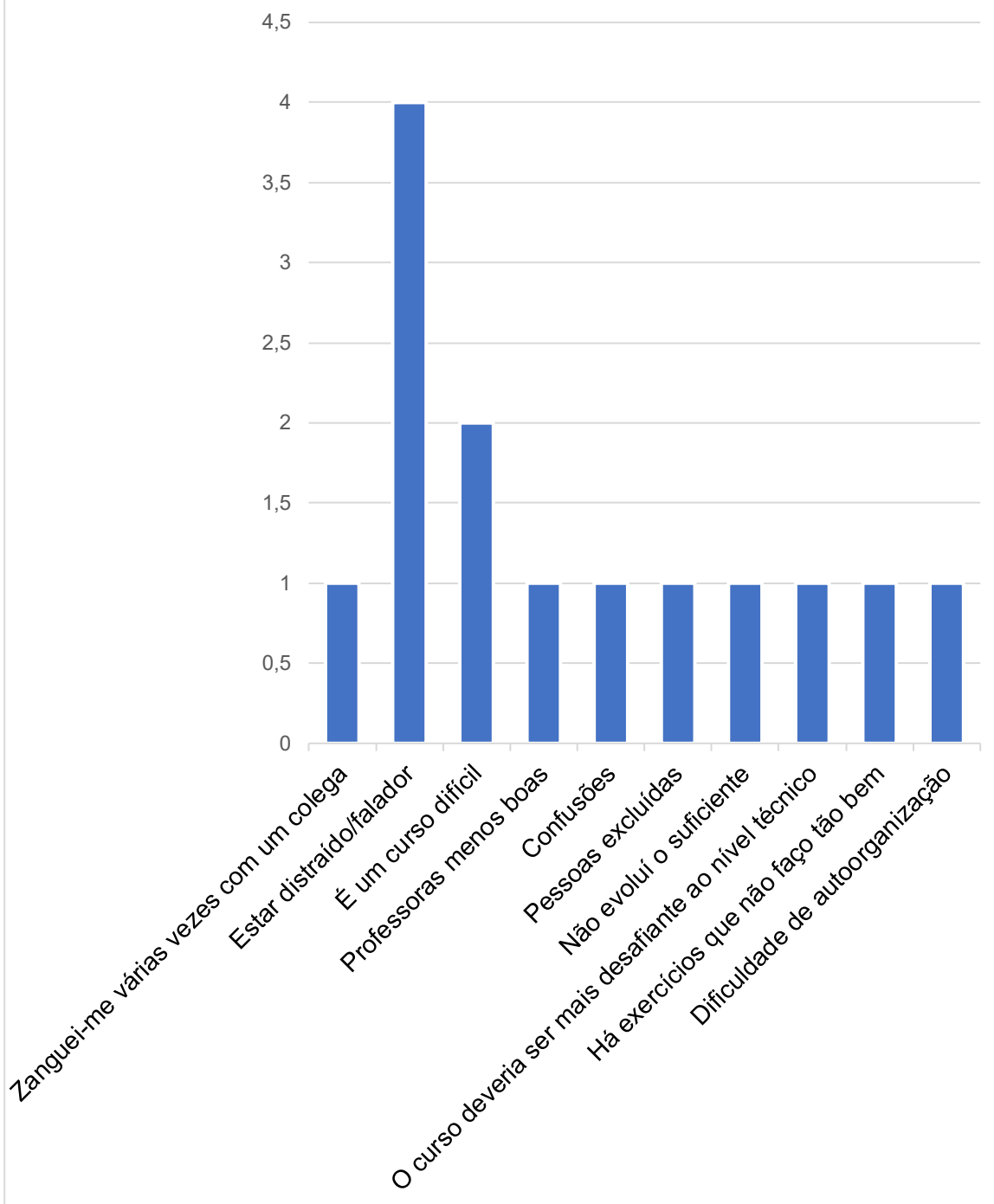


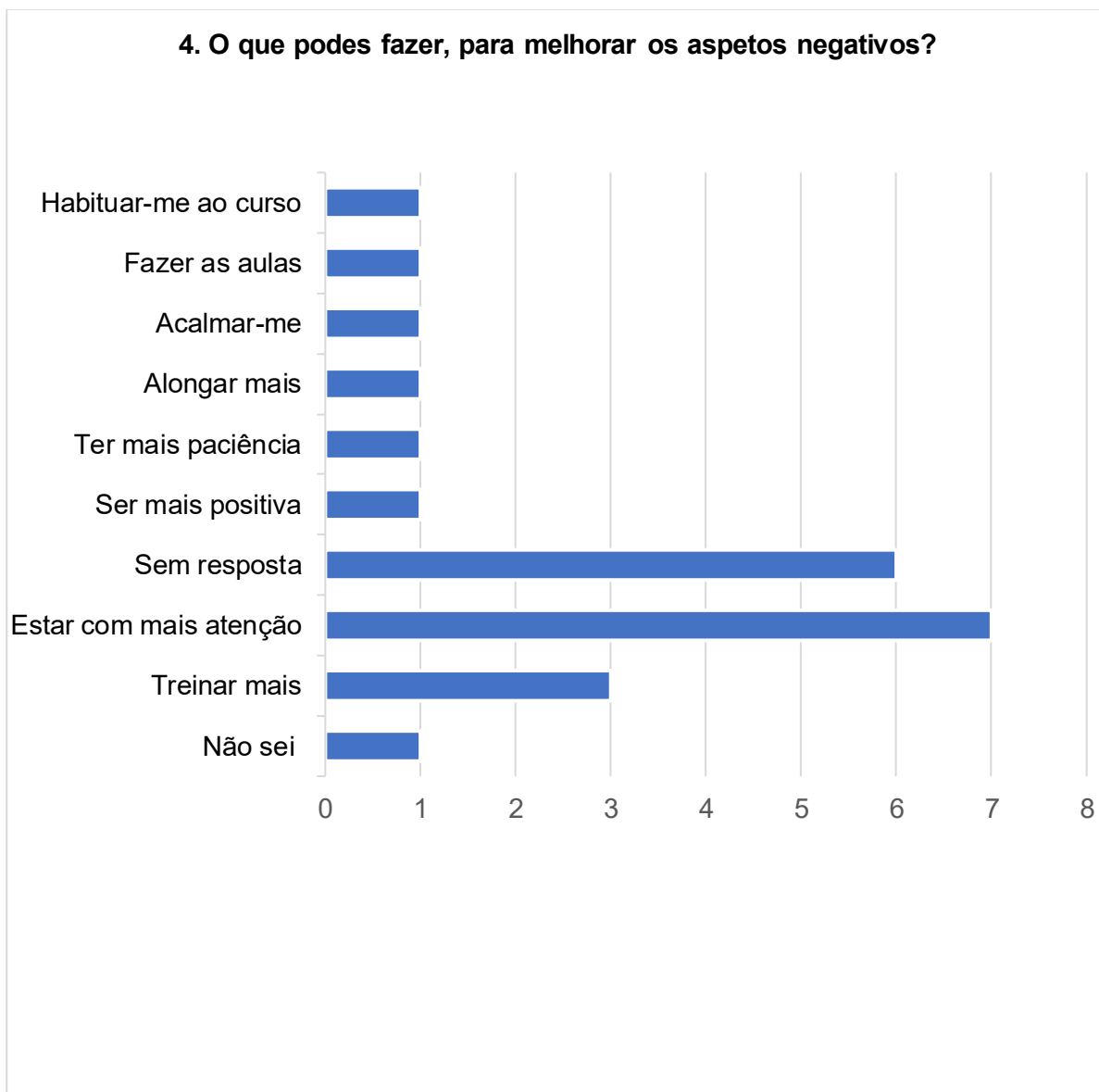
3.1. Como está a correr o 1º ano?

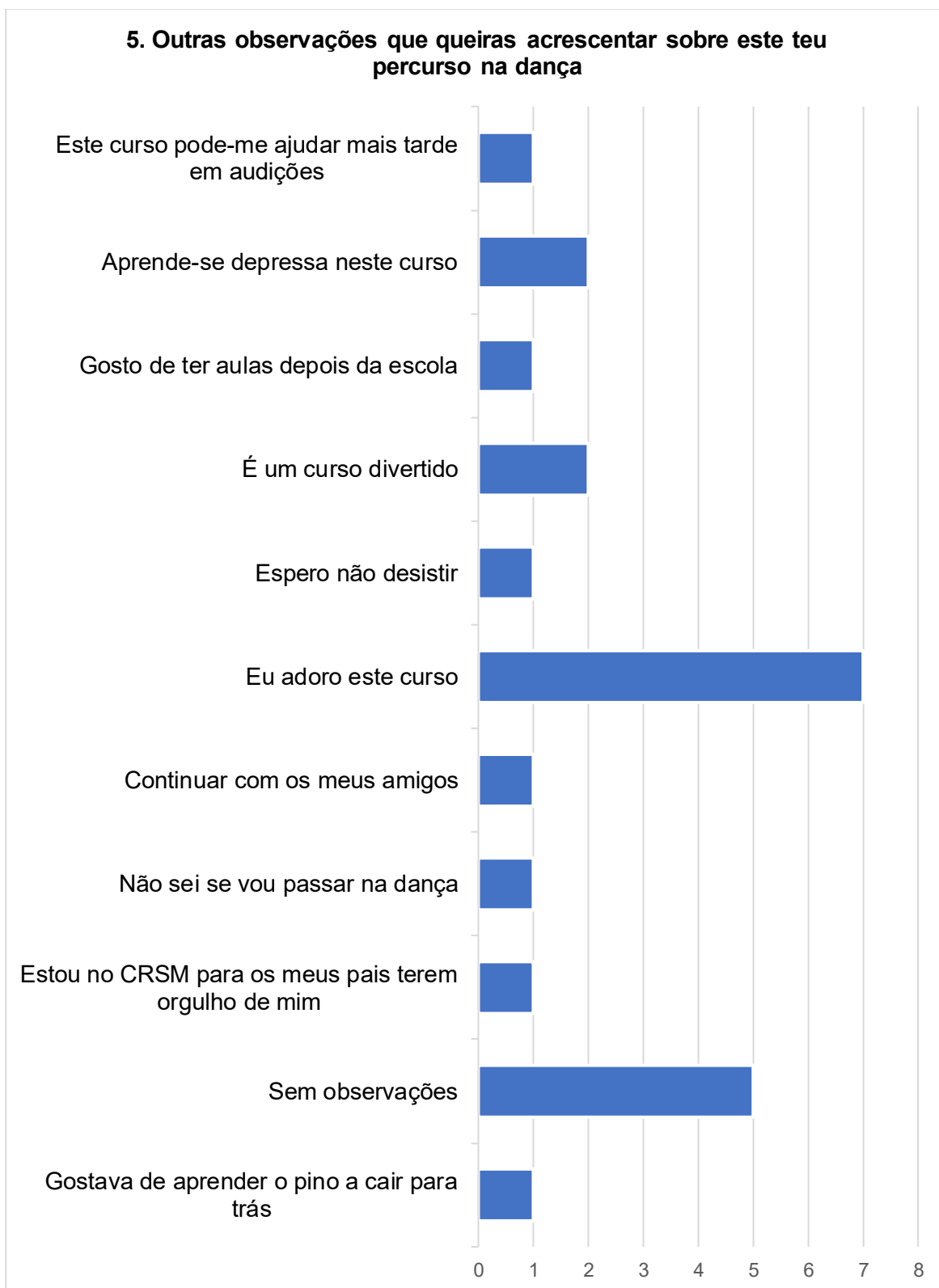


- Muito bem
- Mais ou menos
- Bem

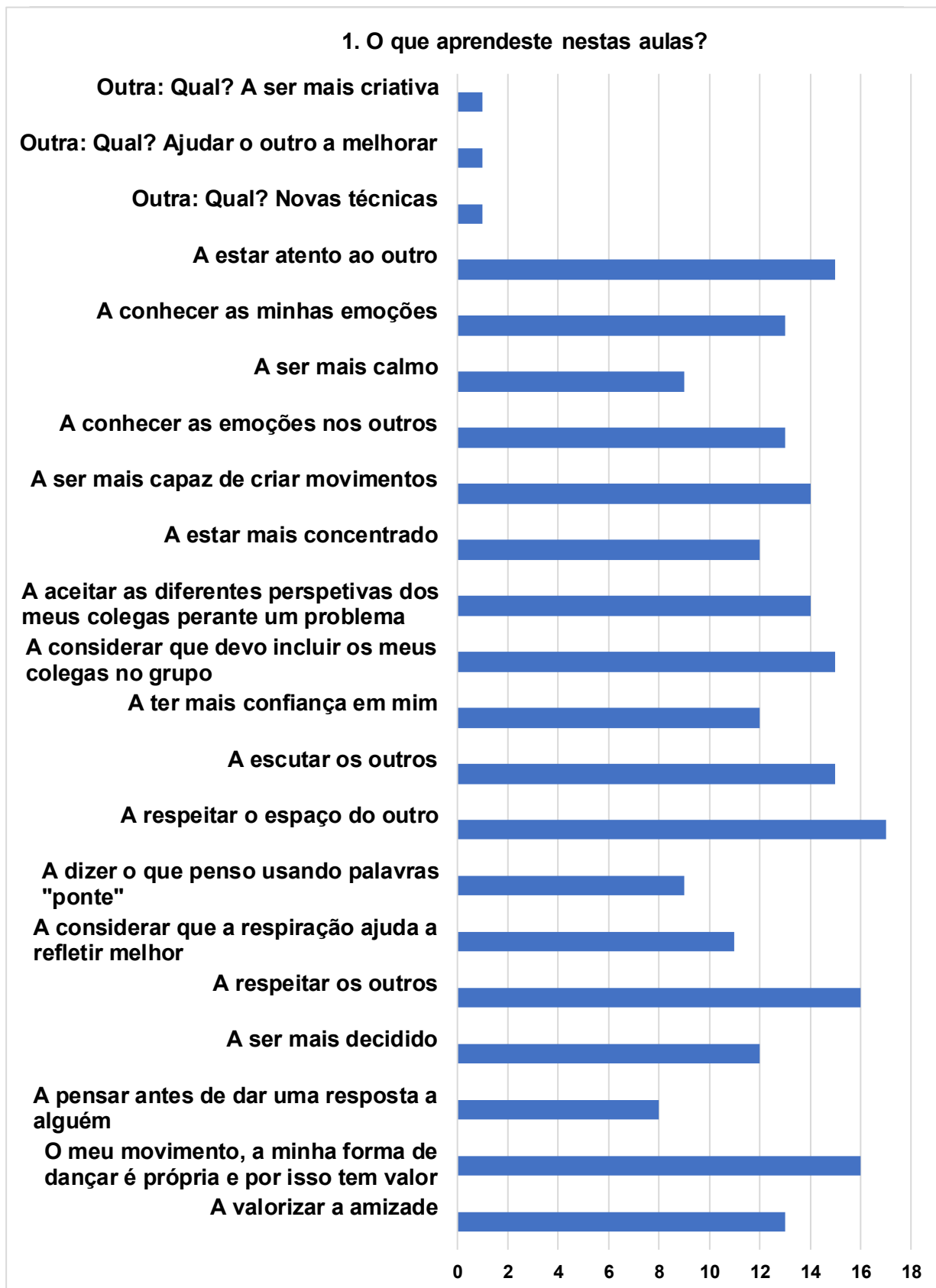
3.2. Aspetos negativos acerca do 1º ano do curso de dança.

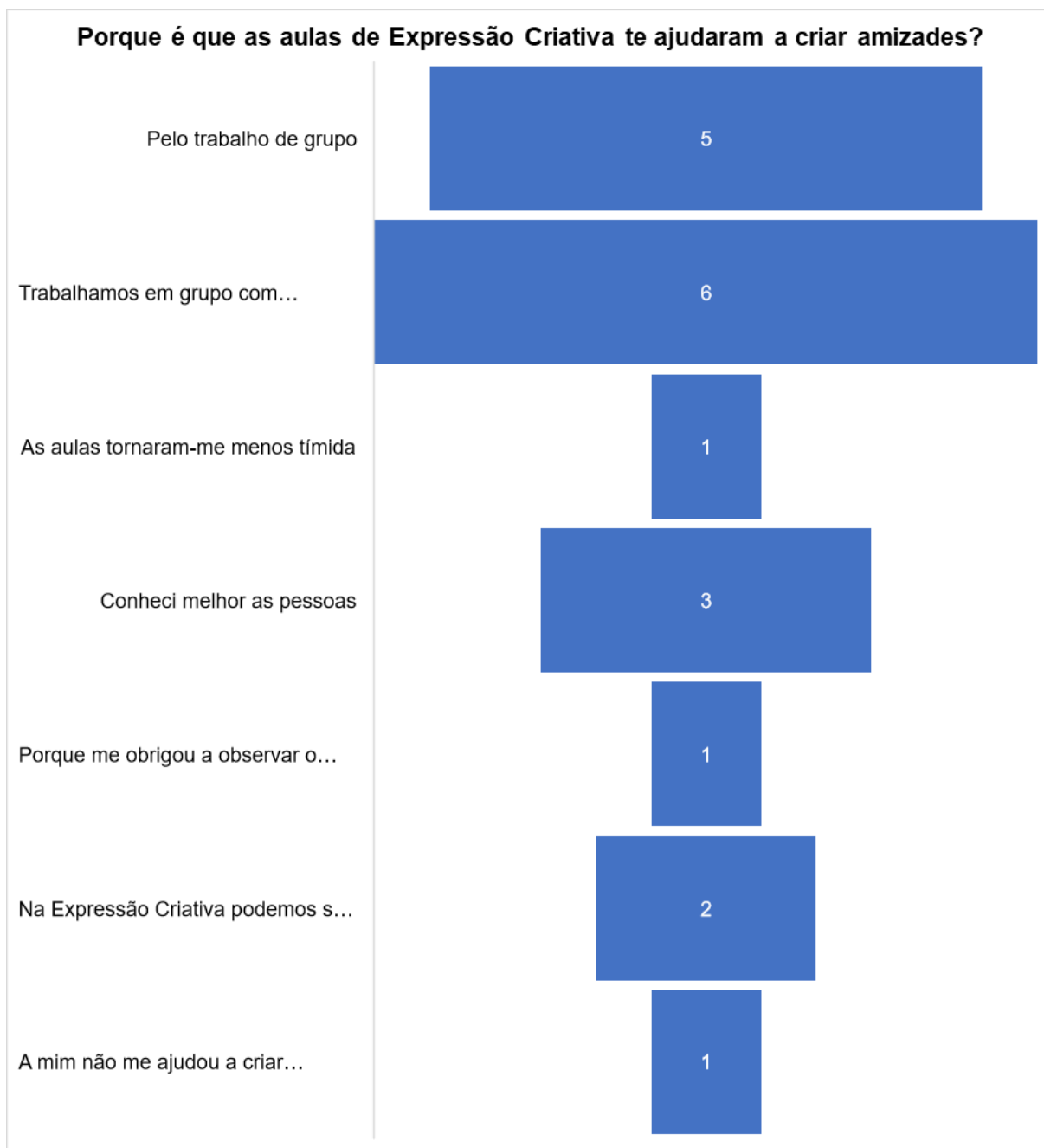


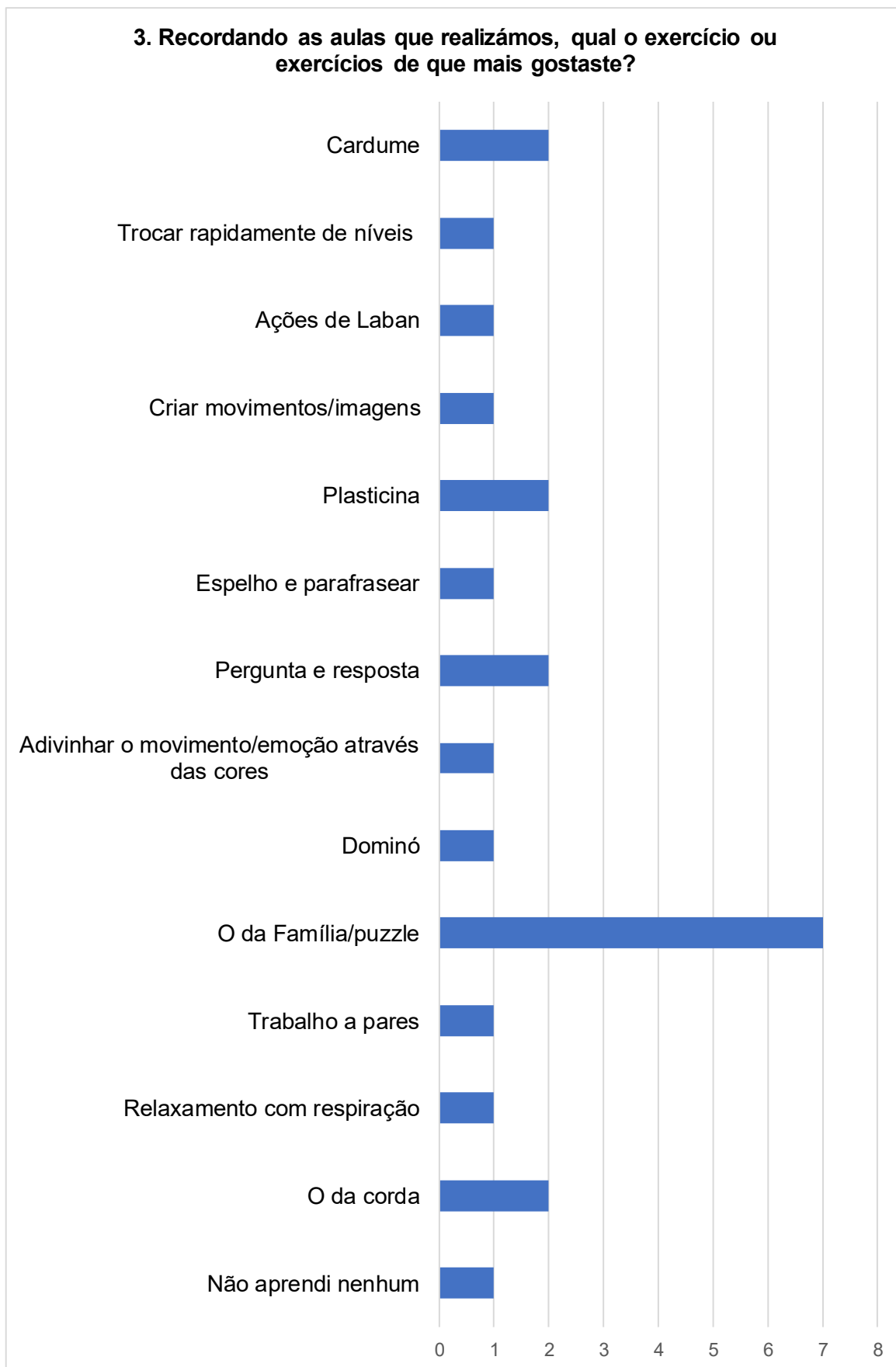




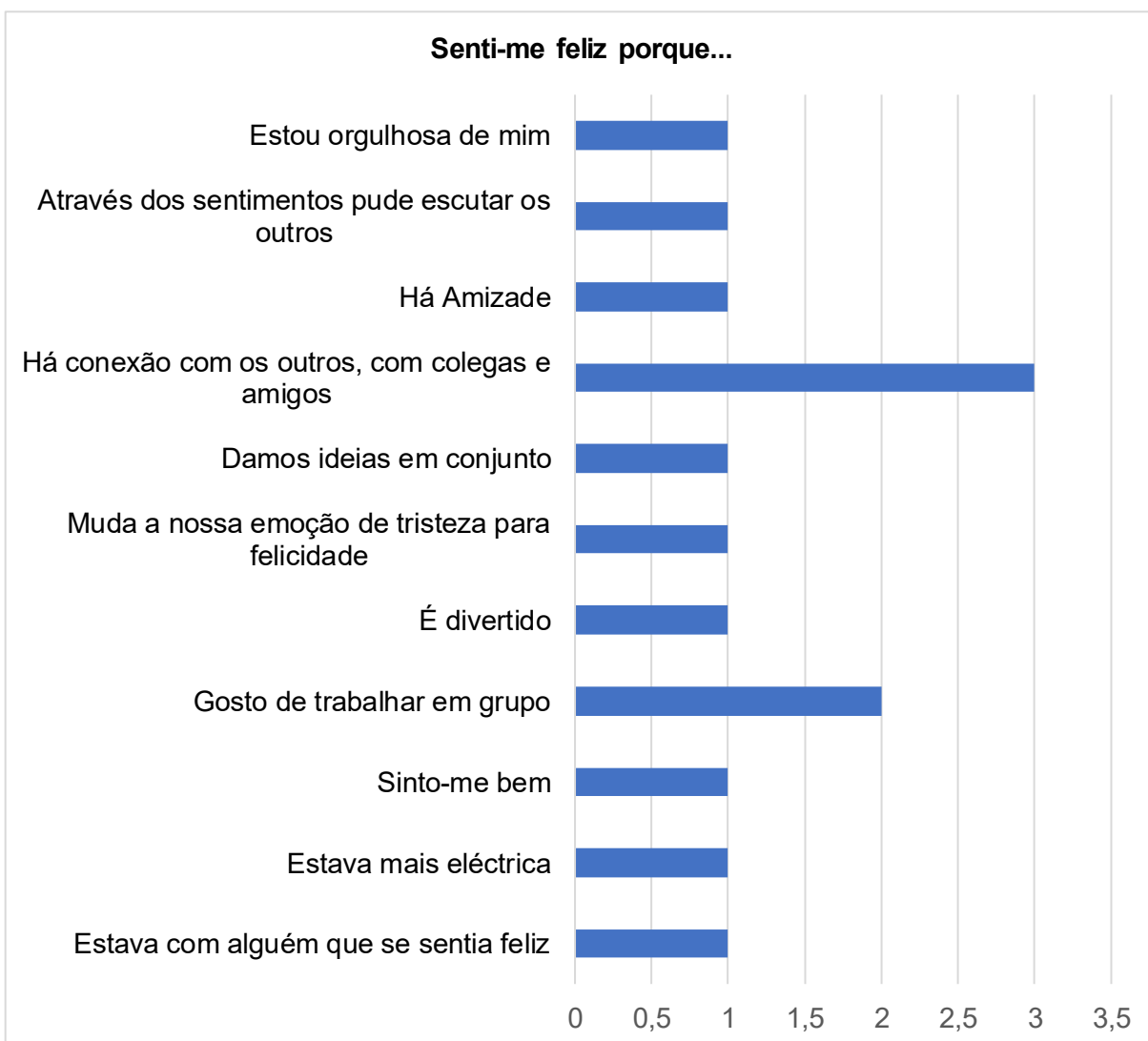
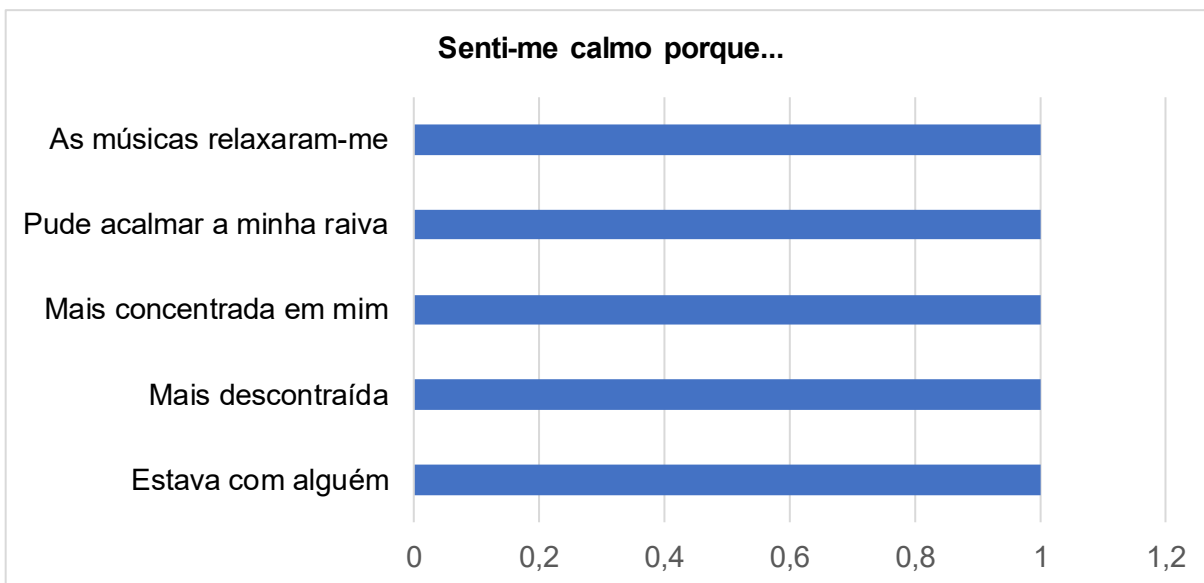
Apêndice N – Gráficos das respostas ao Questionário nº 3

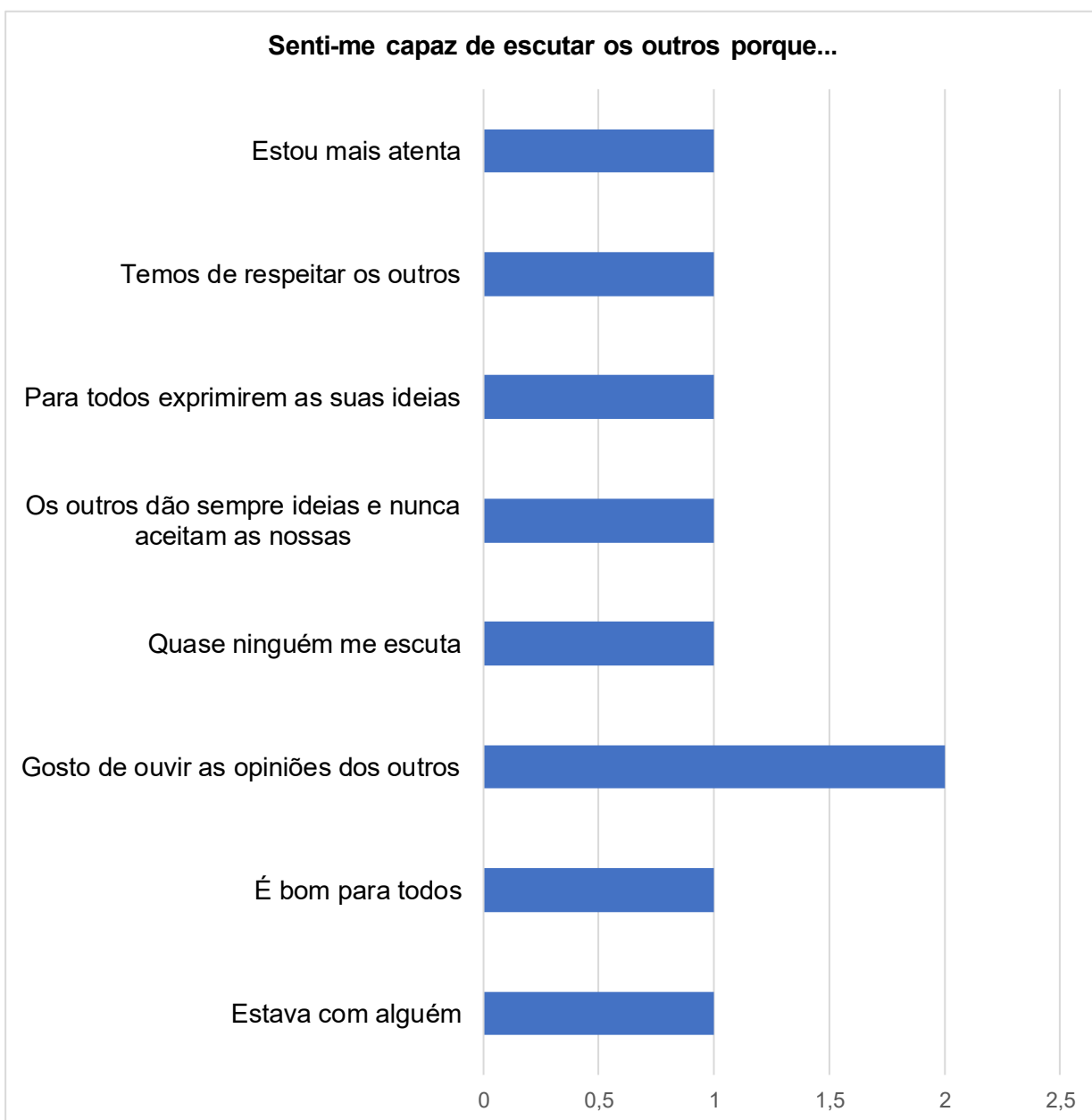


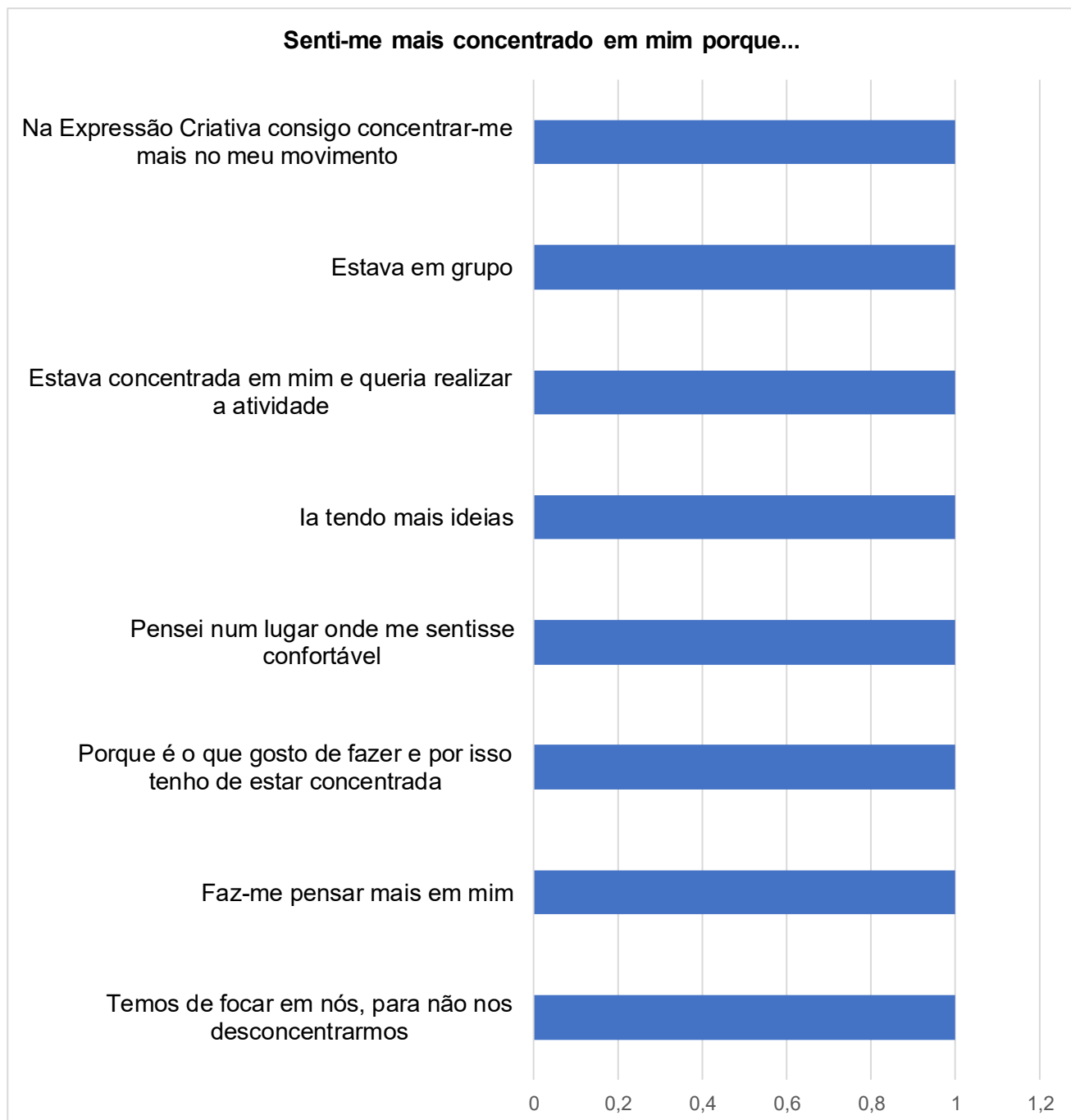


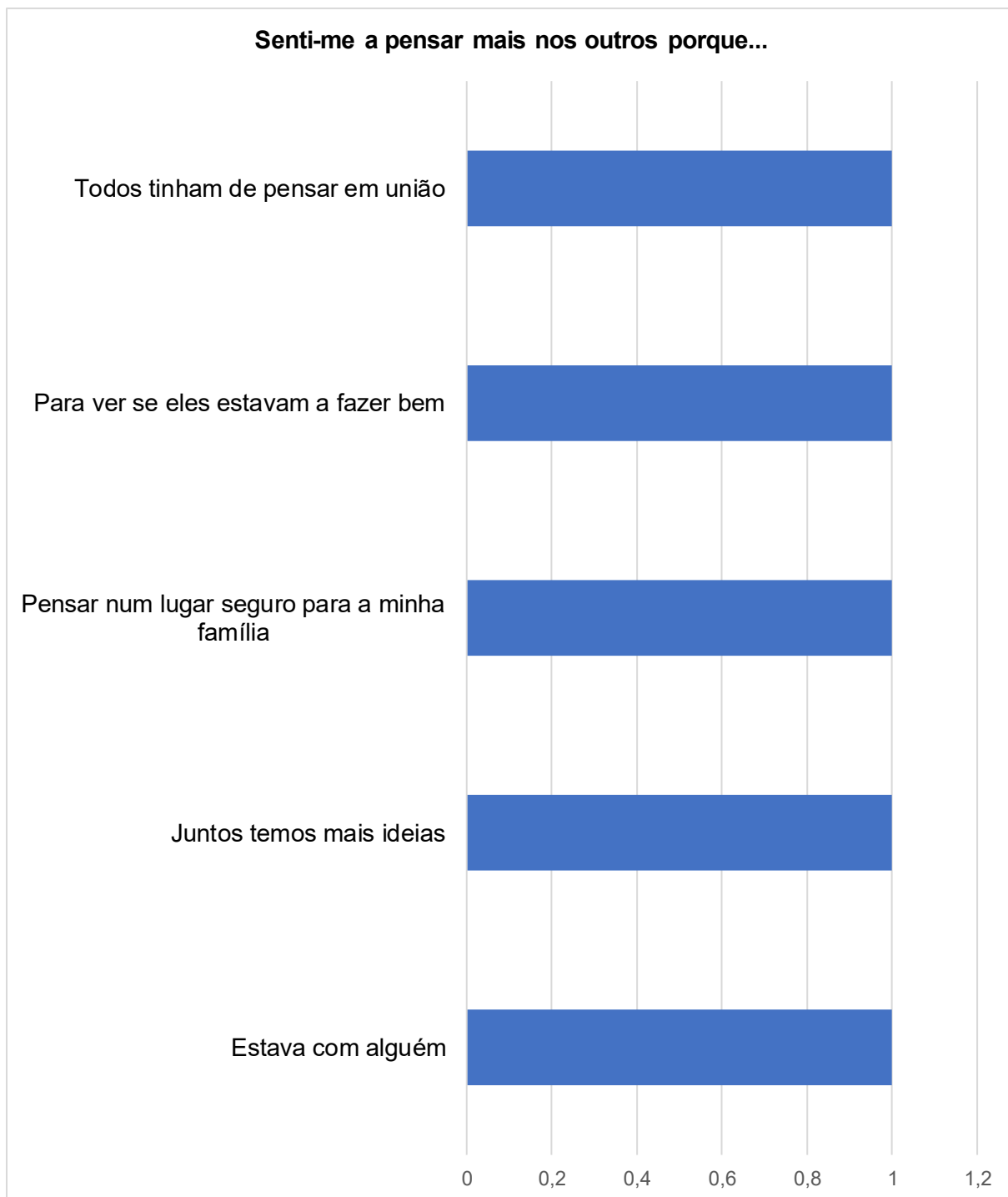


Exercício que mais gostaram e porquê?	
O da corda	é divertido
Relaxamento com respiração	Ajuda a refletir
Trabalho a pares	Aproximou-me dos outros
O da Família/puzzle	Ligou-me aos outros
	Estarem todos os grupos em conjunto
	Parecemos inseparáveis
	Divertido
	Encontrar um lugar seguro para a família
	amizade
	Criatividade
Dominó	Esforço
	concentração
Pergunta e resposta	Conexão com os outros
	Pela comunicação com o outro
	Por não estar acostumada a falar com essa pessoa
Engraçado	
Espelho e parafrasear	Acalmante
Plasticina	Fixe
	amizade
Criar movimentos/imagens	Pelo trabalho de grupo
Ações de Laban	Criatividade
	Esforço
Cardume	Criatividade
	esforço
	Foco em nós









Anexos

Anexo A – Matriz Curricular do CRSM



MATRIZ CURRICULAR – CURSO BÁSICO DE DANÇA

ANO LETIVO 2022/2023

INICIAÇÕES I

DISCIPLINAS | CARGA HORÁRIA SEMANAL

Técnica de Dança Clássica: 2 Tempos letivos (45 min.)

Dança Criativa: 1 Tempo letivo (45 min.)

INICIAÇÕES II

DISCIPLINAS | CARGA HORÁRIA

Técnica de Dança Clássica: 2 Tempos letivos (45 min.)

Dança Criativa: 1 Tempo letivo (45 min.)

LAB: 1 Tempo letivo (45 min.)

1º ANO DO ENSINO ARTICULADO

DISCIPLINAS | CARGA HORÁRIA (Organização Semanal/ Componente Vocacional)

Técnica de Dança Clássica: 6 Tempos letivos (45 min.)

Técnica de Dança Contemporânea: 4 Tempos letivos (45 min.)

Expressão Criativa: 2 Tempos letivos (45 min.)

Música: 2 Tempos letivos (45 min.)

2º ANO DO ENSINO ARTICULADO

DISCIPLINAS | CARGA HORÁRIA (Organização Semanal/ Componente Vocacional)

Técnica de Dança Clássica: 6 Tempos letivos (45 min.)

Técnica de Dança Contemporânea: 4 Tempos letivos (45 min.)

Expressão Criativa: 2 Tempos letivos (45 min.)

Música: 2 Tempos letivos (45 min.)



MATRIZ CURRICULAR – CURSO BÁSICO DE DANÇA

ANO LETIVO 2022/2023

3º ANO DO ENSINO ARTICULADO

DISCIPLINAS | CARGA HORÁRIA (Organização Semanal/ Componente Vocacional)

Técnica de Dança Clássica: 6 Tempos letivos (45 min.)

Técnica de Dança Contemporânea: 6 Tempos letivos (45 min.)

Criação Coreográfica: 2 Tempos letivos (45 min.)

Música: 2 Tempos letivos (45 min.)

4º ANO DO ENSINO ARTICULADO

DISCIPLINAS | CARGA HORÁRIA (Organização Semanal/ Componente Vocacional)

Técnica de Dança Clássica: 6 Tempos letivos (45 min.)

Técnica de Dança Clássica - Trabalho de Pontas e Variações: 2 Tempos letivos (45 min.)

Técnica de Dança Contemporânea: 6 Tempos letivos (45 min.)

Criação Coreográfica: 2 Tempos letivos (45 min.)

Música: 2 Tempos letivos (45 min.)

5º ANO DO ENSINO ARTICULADO

DISCIPLINAS | CARGA HORÁRIA (Organização Semanal/ Componente Vocacional)

Técnica de Dança Clássica: 8 Tempos letivos (45 min.)

Técnica de Dança Clássica – LAB Variações : 2 Tempos letivos (45 min.)

Técnica de Dança Contemporânea: 8 Tempos letivos (45 min.)

Técnica de Dança Contemporânea – LAB Criação Coreográfica: 2 Tempos letivos (45 min.)

Música: 2 Tempos letivos (45 min.)

Anexo B – Programa disciplina de Expressão Criativa

Conservatório
Regional Silva Marques



PROGRAMA DISCIPLINA DE DANÇA CRIATIVA

1º CICLO - CURSO BÁSICO DE DANÇA **2022-2023**

Objetivos Gerais e Específicos

- Desenvolve a criatividade individual e coletiva
 - Improvisa a partir de uma ideia ou de um tema
 - Cria de forma livre e espontânea
 - Desenvolve a expressão corporal
- Adquire a consciência do corpo
 - Diferencia as diversas partes do corpo
 - Explora as diferentes ações do corpo (locomotoras ou estacionárias)
 - Explora algumas dinâmicas do movimento
 - Realiza movimentos com variações de intensidade – pesado/leve
 - Realiza movimentos com variações de atenção espacial – direto/flexível
- Desenvolve a percepção espacial
 - Explora diferentes percursos – trajetórias curvilíneas e retilíneas
 - Explora diferentes níveis – baixo, médio e alto
 - Realiza movimentos nas diferentes direções – frente, trás, direita, esquerda, cima e baixo
 - Realiza movimentos de diferentes tamanhos – pequeno e grande
- Desenvolve a percepção temporal
 - Realiza movimentos com variações de velocidade – rápido e lento
 - Compreende a noção de pulsação e pausa
 - Realiza movimentos em diferentes tempos musicais
 - Reconhece uma frase musical
- Desenvolve a capacidade de socialização
 - Colabora ativamente com o par e/ou grupo
- Cria, memoriza e reproduz

PROGRAMA

DISCIPLINA DE EXPRESSÃO CRIATIVA

2º CICLO - CURSO BÁSICO DE DANÇA 2022-2023

Objetivos Gerais e Específicos:

- Consolida os objetivos enunciados para o 1º Ciclo
- Desenvolve a qualidade de movimento e sua expressividade
 - Cria uma sensibilidade à estética dos movimentos realizados
- Desenvolve a consciência de corpo
 - Explora o potencial de mobilidade através do trabalho ao nível das áreas, superfícies e articulações
 - Combina diferentes ações do corpo
- Desenvolve as dinâmicas de movimento
 - Manipula conscientemente a componente temporal – urgente/suspenso e contínuo/percutido
- Domina os conceitos espaciais
 - Projeção espacial
 - Desenho do corpo no espaço (formas)
 - Progressão espacial
- Relação música/movimento
 - Sincronia/oposição
- Prepara e organiza trabalhos a pares e em grupos
 - Integra e explora elementos cénicos (adereços/objetos)
- Desenvolve a noção de estrutura e criação coreográfica
 - Temporais: cânone, repetição, retrocesso, aceleração/desaceleração, adição
 - Espaciais: Transposição
- Desenvolve a capacidade de análise e crítica
 - Identifica os diferentes elementos e sua organização

Conteúdos programáticos do 1º Ciclo, mais:

Conteúdos Programáticos	5.º Ano	6.º Ano
Corpo	<ul style="list-style-type: none"> -Articulações e Superfícies -Partes do corpo a liderar o todo -Ações: quaisquer combinações de 4 ações. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ações: quaisquer combinações de todas as ações introduzidas.
Espaço	<ul style="list-style-type: none"> -Progressão espacial: num plano horizontal. Desenhos espaciais no chão -Formas no corpo a partir de imagens exteriores -Projeção espacial do movimento: manipulando dinâmicas de peso-pesado e leve e espaço-direto e flexível. 	<ul style="list-style-type: none"> -Progressão espacial: nos três planos: alto, médio e baixo -Projeção espacial do movimento: manipulando todas as diferentes dinâmicas: tempo, peso, fluência e espaço.
Energia	<ul style="list-style-type: none"> -Dinâmicas de tempo: urgente e suspenso - Velocidade 	<ul style="list-style-type: none"> -Dinâmicas de Fluência/Tensão: Fluente e constrangido
Relação	<ul style="list-style-type: none"> - Combinação de não mais de quatro relações enunciadas para o 1º Ciclo -Relação Corpo – Objeto -Relação Corpo – Peso: Amparar e empurrar - Relação dos Corpos envolventes (visão camaleónica) - Relação Corpo - Espaço Progressivo - Relação entre corpos de Simetria /assimetria 	<ul style="list-style-type: none"> - Combinação que quaisquer relações enunciadas no 1º Ciclo - Relação Corpo- Peso : Transportar, arrastar - Relação Corpo- Espaço Cénico - Relação entre corpos num espaço progressivo

Conteúdos Programáticos	5.º Ano	6.º Ano
Estrutura Coreográfica	Combinação das células coreográficas aprendidas no 1º Ciclo. - Métodos estruturais: - Cânone - Repetição - Aceleração e desaceleração - Adição	- Métodos estruturais: - Transposição
Análise crítica	- Identificação dos elementos de movimento - Identificação das células coreográficas - Identificação do sentido	- Identificação das estruturas coreográficas de composição - Identificação do significado - Avaliação do sucesso da aplicação dos conteúdos no exercício - Avaliação estética
Pesquisa	- Pesquisa de contextos para criação coreográfica	- Pesquisa de contextos para criação coreográfica