



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

O Impacto das Novas Tecnologias e Redes Sociais nas Relações Interpessoais no desenvolvimento de um trabalho de Composição Coreográfica com Alunos do Ensino Secundário do Conservatório de Dança do Vale do Sousa no Ano Letivo de 2022/2023

Mariana Fernandes Pombal

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

dezembro de 2023



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

O Impacto das Novas Tecnologias e Redes Sociais nas Relações Interpessoais no desenvolvimento de um trabalho de Composição Coreográfica com Alunos do Ensino Secundário do Conservatório de Dança do Vale do Sousa no Ano Letivo de 2022/2023

Mariana Fernandes Pombal

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

dezembro de 2023

Agradecimentos

Aos alunos do 5º ano e ensino secundário do Conservatório de Dança do Vale do Sousa pela dedicação e entrega

Ao Conservatório de Dança do Vale do Sousa pela integração e confiança

À Professora Sara Silva pela oportunidade de aprendizagem

À Professora Doutora Ana Silva Marques pela orientação e compreensão

À família e amigos por todo o apoio emocional e logístico

Aos colegas do Mestrado pelo encorajamento

A todos os que me acompanharam neste processo

Ao poder da dança

Resumo

O presente Relatório de Estágio é apresentado no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa. A rápida ascensão tecnológica e o aumento da convivência virtual têm-se refletido na nossa sociedade, principalmente na forma como os jovens interagem socialmente. Com o intuito de explorar esta temática, pretendeu-se aprofundar e estudar como a fluência da comunicação através de um mundo virtual pode influenciar a relação, presente e real, entre indivíduos, e quais as consequências que pode trazer para o desenvolvimento psicossocial dos adolescentes. O processo coreográfico foi adotado como método de ensino-aprendizagem neste estudo, tornando-se um veículo condutor para a reflexão sobre a temática acima descrita durante a adolescência. O objetivo foi promover a consciencialização e o desenvolvimento da capacidade de reflexão acerca do próprio comportamento e dos que o rodeiam, uma vez que estes desempenham um papel crucial na formação do indivíduo. Especificamente, desejou-se averiguar como a Geração Alfa, caracterizada pelo nascimento num mundo digital/virtual, se comporta face à utilização excessiva das novas tecnologias e das redes sociais e as consequências que comportamentos nocivos, derivados desta, causam no desenvolvimento psicossocial durante a adolescência. A principal questão levantada neste estudo foi: pode um processo coreográfico conceber consciencialização de comportamentos e ações relacionadas com a dependência tecnológica e o impacto que estes têm nas relações interpessoais? O processo foi implementado no Conservatório de Dança do Vale do Sousa, no âmbito do Ensino Artístico Especializado de Dança, com os alunos do ensino secundário na disciplina de Composição Coreográfica, durante o ano letivo de 2022/2023. Partindo de uma metodologia de investigação-ação, foram utilizados instrumentos de recolha de dados como inquérito por questionário, grelhas de observação, diários de bordo e gravações audiovisuais, que foram implementados como ferramentas de monitorização e registo da evolução do processo. Através de propostas de improvisação e processos criativos compreendeu-se que a dependência tecnológica tem impacto em vários aspetos do desenvolvimento na adolescência, principalmente na forma como se veem e como são vistos, a influência que têm no comportamento dos outros e como são influenciados.

Palavras-chave: Processo Coreográfico; Dependência Tecnológica; Relações Interpessoais; Desenvolvimento Psicossocial.

Abstract

This Internship Report is presented as part of the Master's Degree in Dance Teaching at Escola Superior de Dança of Instituto Politécnico de Lisboa. The rapid rise of technology and the increase in virtual interaction have been reflected in our society, especially in the way young people interact socially. To explore this theme, the aim was to deepen and study how the fluency of communication through a virtual world can influence the present and real relationships between individuals, and what consequences it can have for the psychosocial development of adolescents. The choreographic process was adopted as the teaching-learning method in this study, becoming a vehicle for reflection on the theme described above during adolescence. The aim was to promote awareness and develop the ability to reflect on one's own behavior and that of those around them, since these play a crucial role in shaping the individual. Specifically, we wanted to find out how Generation Alpha, characterized by being born into a digital/virtual world, behaves in the face of the excessive use of new technologies and social networks and the consequences that harmful behavior derived from this has on psychosocial development during adolescence. The main question raised in this study was: can a choreographic process raise awareness of behaviors and actions related to technological dependence and the impact they have on interpersonal relationships? The process was implemented at Conservatório de Dança do Vale do Sousa, as part of the Specialized Artistic Teaching of Dance, with secondary school students in the subject of Choreographic Composition, during the 2022/2023 school year. Based on an action-research methodology, data collection instruments such as questionnaire survey, observation grids, logbooks and audiovisual recordings were used as tools to monitor and record the evolution of the process. Through improvisation proposals and creative processes, it was understood that technological dependence has an impact on various aspects of adolescent development, mainly in the way they see themselves and how they are seen, the influence they have on the behavior of others and how they are influenced.

Keywords: Choreographic Process; Technological Dependence; Interpersonal Relationships; Psychosocial Development.

Índice

Agradecimentos	I
Resumo	II
Abstract.....	III
Índice de figuras	VII
Índice de tabela.....	VII
Índice de gráficos.....	VIII
Introdução.....	1
1. Enquadramento geral.....	3
1.1 Caracterização da instituição de acolhimento	3
1.2 Recursos físicos e humanos	4
1.3 Caracterização do curso e da disciplina de Composição Coreográfica	4
1.4 Caracterização da população	5
1.5 Identificação da temática a ser tratada.....	6
1.6 Objetivos.....	8
1.7 Plano de ação	9
2. Enquadramento teórico.....	12
2.1 A adolescência e a Geração Alfa.....	12
2.2 O uso da tecnologia e das redes sociais como forma de comunicação e os efeitos negativos nas relações interpessoais.....	17
2.3 A dança como promotora da consciencialização de comportamentos e ações.....	19
2.4 Os processos criativos e a composição coreográfica no contexto educacional	23
3. Enquadramento metodológico.....	30
3.1 Investigação-ação	30
3.2 Instrumentos de recolha de dados.....	31
3.2.1 Inquérito por questionário	31

3.2.2	Diário de bordo.....	31
3.2.3	Grelhas de observação.....	32
3.2.4	Gravação audiovisual.....	32
4.	Estágio.....	33
4.1	Observação estruturada.....	33
4.1.1	Objetivos.....	33
4.1.2	Análise.....	34
4.2	Participação acompanhada.....	38
4.2.1	Objetivos.....	38
4.2.2	Análise.....	38
4.3	Lecionação autónoma.....	42
4.3.1	Tema: Formatação.....	42
4.3.2	Tema: Dependência.....	55
4.3.3	Composição.....	60
4.3.4	Tema: Seguidores.....	64
4.3.5	Tema: <i>Selfie</i>	67
4.3.6	Composição.....	70
4.3.7	Prova prática.....	71
4.3.8	Avaliação.....	72
4.4	Colaboração em outras atividades pedagógicas.....	73
5.	Reflexões finais.....	76
6.	Referências bibliográficas.....	79
7.	Apêndices.....	I
	Apêndice A – Planificação do estágio.....	I
	Apêndice B – Diário de bordo: Observação Estruturada.....	II
	Apêndice C – Grelhas de observação.....	XIX
	Apêndice D – Plano de aula: Participação Acompanhada (26/10/2022).....	XXVI
	Apêndice E – Planos de aulas: Participação Acompanhada (09 e 23/11/2022).....	XXIX
	Apêndice F – Diário de bordo: Participação Acompanhada.....	XXXII

Apêndice G – Plano de aula: Lecionação Autónoma (04/01/2023)	XLVII
Apêndice H – Links de acesso aos vídeos das aulas	LIV
Apêndice I – Diário de bordo das alunas: aulas nº 1 e 2	LVI
Apêndice J – Inquérito por questionário sobre a utilização das novas tecnologias e das redes sociais	LVIII
Apêndice K – Registo das respostas ao inquérito por questionário	LXX
Apêndice L – Plano de aula: Lecionação Autónoma (24/01/2023).....	LXXIV
Apêndice M – Diário de bordo das alunas: aulas nº 3 a 6	LXXX
Apêndice N – Plano de aula: Lecionação Autónoma (08/02/2023)	LXXXIII
Apêndice O – Plano de limpeza de coreografia (15/03/2023).....	XC
Apêndice P – Diário de bordo das alunas: aulas nº 7 a 13	XCI
Apêndice Q – Plano de aula: Lecionação Autónoma (19/04/2023)	XCIII
Apêndice R - Diário de bordo das alunas: aulas nº 14 a 16.....	XCVIII
Apêndice S - Plano de aula: Lecionação Autónoma (09/05/2023)	XCIX
Apêndice T - Diário de bordo das alunas: aula nº 20	CVII
Apêndice U – Análise da prova prática do 3º período.....	CIX
Apêndice V – Avaliação da disciplina de Composição Coreográfica do 3º período	CXII
8. Anexos.....	CXIII
Anexo A – Planos de atividades do 1º e 2º período	CXIII
Anexo B – Matrizes da prova do 3º período do 6º, 7º e 8º ano do EAED do CDVS	CXVI
Anexo C – Alinhamento de apresentação da mostra de Natal	CXIX
Anexo D – Distribuição de tarefas (25/03/2023).....	CXX
Anexo E – Guião ‘Príncipezinho’	CXXII

Índice de figuras

Figura 1. Plano de estudos do curso secundário de dança do CDVS	5
Figura 2. Posição com o telemóvel da aluna C	45
Figura 3. Posição com o telemóvel da aluna D	45
Figura 4. Posição com o telemóvel da aluna F	45
Figura 5. Posição com o telemóvel da aluna E	46
Figura 6. Posição com o telemóvel da aluna B	46
Figura 7. Posição com o telemóvel da aluna A	46
Figura 8. Mapa de ideias	46
Figura 9. Cartões sobre o domínio do movimento do corpo	56
Figura 10. Cartões sobre o domínio do movimento das ações do corpo	56
Figura 11. Cartões sobre o domínio do movimento do espaço	56
Figura 12. Cartões sobre o domínio do movimento da dinâmica	56
Figura 13. Cartões sobre o domínio do movimento da relação com o objeto	56
Figura 14. Cartões sobre o domínio das ações com o telemóvel	56
Figura 15. Cartões sobre as ferramentas de composição	58
Figura 16. Desenho espacial do solo da aluna B	59
Figura 17. Desenho espacial do solo da aluna D	59
Figura 18. Esboço da organização da microestrutura da Formação da aluna B	62
Figura 19. Esboço da organização da microestrutura da Formação da aluna E	62
Figura 20. Esboço da organização da microestrutura da Formação da aluna C	62
Figura 21. Esboço da organização da microestrutura da Formação da aluna F	62
Figura 22. Fotografia do cartaz pintado pela professora estagiária	74

Índice de tabela

Tabela 1. Diferentes fases do estágio	9
--	---

Índice de gráficos

Gráfico 1. Gráfico representativo da resposta à questão número 17 da secção 1.....	50
Gráfico 2. Gráfico representativo da resposta à questão número 1 da secção 3.....	52
Gráfico 3. Gráfico representativo da resposta à questão número 1 da secção 3.....	52
Gráfico 4. Gráfico representativo das respostas à questão número 7 da secção 3.....	53

Introdução

O Relatório de Estágio aqui apresentado surge no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa.

Implementou-se o mesmo no Conservatório de Dança do Vale do Sousa (CDVS), no contexto do Ensino Artístico Especializado de Dança (EAED), com os alunos do ensino secundário, na disciplina de Composição Coreográfica, no ano letivo de 2022/2023.

Para melhor entender o contexto educativo onde o estágio foi desenvolvido, abordar-se-á a contextualização da escola cooperante, o enquadramento dos conteúdos programáticos da disciplina referida no processo criativo proposto e as principais características da faixa etária à qual se destinou a lecionação.

Um dos principais objetivos foi aprofundar e estudar como a afluência da comunicação através de um mundo virtual influencia a perda da relação, presente e real, entre indivíduos, e como esta consequência afeta o desenvolvimento psicossocial na adolescência. A temática que serviu como estímulo para a implementação deste estágio dá seguimento a esta nota introdutória, de forma mais pormenorizada.

O Relatório de Estágio encontra-se dividido em quatro partes, sendo que na primeira é apresentado o enquadramento geral, na segunda elabora-se o enquadramento teórico, na terceira dá-se ênfase ao enquadramento metodológico e na quarta parte desenvolve-se a componente do estágio. Por fim, apresentam-se as referências bibliográficas, os apêndices e anexos.

Este enquadramento geral contempla uma apresentação mais detalhada dos objetivos gerais e específicos, passando estes pelo desejo de averiguar os efeitos negativos da dependência tecnológica e como estes influenciam as relações interpessoais e, por consequência, o desenvolvimento psicossocial, através da interação dos corpos dançantes, envolvidos num processo coreográfico. Esta etapa termina com a apresentação de um plano de ação, onde serão expostas todas as fases inerentes ao estágio, assim como os objetivos desenhados para cada uma delas, e a implementação dos instrumentos de recolha de dados.

Segue-se, numa segunda parte, o enquadramento teórico que fundamenta e apoia a temática proposta, os objetivos que pretendem ser desenvolvidos e a envolvimento destes elementos com a prática da dança. Outro aspeto aqui abordado diz respeito ao poder educativo dos processos criativos e da composição coreográfica. Este é destacado pela sua contribuição para a tomada de consciência e para o desenvolvimento da capacidade de reflexão sobre o

próprio comportamento e daqueles que fazem parte do meio circundante e envolvente, sendo que o ambiente social desempenha um papel crucial na formação do indivíduo.

Para dar continuidade a este documento aprofunda-se o enquadramento metodológico desta investigação, sendo ele o de investigação-ação, onde foram utilizados instrumentos de recolha de dados como inquérito por questionário, grelhas de observação, diários de bordo e gravações audiovisuais, sendo que os conceitos destes se encontram devidamente fundamentados, de acordo com o plano de ação desenvolvido.

Para concluir este relatório, apresenta-se uma última etapa, dedicada à descrição e análise dos dados recolhidos em todas as fases constituintes deste estágio e as conclusões provenientes deste estudo.

Termina-se a presente introdução salientando que o fator motivacional para o desenvolvimento deste estágio teve como base o desejo da exploração da rápida ascensão tecnológica e convivência virtual, que se encontra cada vez mais enraizada na sociedade que integramos, e como este desenvolvimento se reflete nas relações interpessoais entre os jovens. Pelas razões acima apresentadas, este estudo revelou a sua relevância e pertinência pois, através das reflexões apresentadas na conclusão deste documento, foi possível a monitorização de comportamentos e ações, que levou à reflexão, ao controlo destes e ao estabelecimento de novos hábitos, por parte das alunas que participaram neste estudo.

1. Enquadramento geral

1.1 Caracterização da instituição de acolhimento

O presente estágio visou a sua implementação no Conservatório de Dança do Vale do Sousa, sendo esta uma instituição sediada em Paredes, no Porto, fundada em 2005.

Esta baseia a sua visão educativa na exploração do “(...) potencial humano e criativo dos alunos, tendo como pressuposto base a criação de alicerces fundamentais para a formação de bailarinos, versáteis e com liberdade de escolha.” (Conservatório de Dança do Vale do Sousa, 2020b, p. 3)

Segundo esta instituição, considera-se uma escola flexível que pretende estar em constante renovação e adaptação, dando bastante importância, não só ao contexto formativo, como ao contexto sociocultural em que se insere.

A visão apresentada pela instituição espelha a sua intenção de destaque no Ensino Artístico Especializado de Dança em Portugal, apostando numa abordagem pedagógica considerada inovadora, enquadrando na sua política quatro pilares que considera essenciais, de forma a aprimorar e valorizar a base da formação. Dessa forma:

A reestruturação do Projeto Educativo pretende dar visibilidade à identidade do CDVS, que se vê espelhada numa cultura escolar baseada no desenvolvimento e na promoção de competências, tendo por base quatro pilares essenciais: condição física; condição psicossocial; motivação e prazer pela Dança e pelo movimento; e literacia cultural, estética e artística. Cada pilar assume uma importância diferenciada na formação geral e específica dos alunos, enquadrando-se como uma mais-valia para o seu desenvolvimento integral. (Conservatório de Dança do Vale do Sousa, 2020b, p. 14)

A oferta educativa do CDVS apresenta três distintos programas de estudos, sendo eles o Curso Oficial de Dança, o qual integra o Ensino Artístico Especializado, o Curso Personalizado de Dança e o Curso Livre de Dança.

Através desta reestruturação do projeto educativo foram também desenhados e pensados temas sobre os quais toda a ação educativa se baseará, sendo SENTIR/TRANSMITIR o tema definido para o ano letivo de 2022/2023.

Com vista a cumprir o que foi perspectivado pela instituição para o presente ano letivo, desenvolveu-se, em parceria com a Câmara Municipal de Paredes, o Projeto da Escola

Portuguesa. Este tem o objetivo de aprofundar o conhecimento sobre o que é Portugal numa perspetiva social e cultural, debruçando-se sobre pessoas que vivem no universo da margem, das etnias, da imigração, do excesso, da solidão e da violência.

No âmbito do projeto educativo do CDVS, pretendeu-se com esta abordagem que os alunos desenvolvessem a capacidade de sentir para transmitir, tendo sido exploradas histórias verdadeiras de solidão e medo, de doença, de abandono, de saudades e de identidade, que resultaram na apresentação de um espetáculo representativo destas minorias sociais.

Segundo a instituição, o espetáculo ‘Quantas diferenças contas entre ti e mim?’, foi acima de tudo uma viagem ao outro, um trabalho para humanizar e não para estigmatizar.

1.2 Recursos físicos e humanos

O CDVS dispõe de instalações próprias e construídas de origem, projeto finalizado em setembro de 2016, garantindo as condições físicas necessárias para o funcionamento do Ensino Artístico Especializado de Dança.

O mesmo possui três estúdios e um estúdio/auditório, todos eles bastante amplos, com janelas de vidro com acesso ao jardim exterior e entrada de luz natural, com sistema de refrigeração e aquecimento; balneários para os alunos, funcionários e professores; uma sala de aulas teóricas/música; centro de recursos/sala de estudos; sala de convívio para os alunos; sala de professores; sala de reuniões; dois gabinetes de direção; receção; secretaria e sala de espera.

No que diz respeito aos recursos humanos, a instituição conta com nove docentes no Curso Oficial de Dança, treze docentes no Curso Livre de Dança, dois docentes do Centro de Estudos, quatro assistentes operacionais, três assistentes técnicos e uma psicóloga.

1.3 Caracterização do curso e da disciplina de Composição Coreográfica

O CDVS apresenta um plano curricular para o ensino secundário, definido pela portaria n.º 229-A/2018, de 14 de agosto, pensado de acordo com o tema proposto para cada um dos anos letivos, apresentados no seu projeto educativo, e assentando nos quatro pilares anteriormente descritos.

O plano de estudos contempla na sua oferta formativa as seguintes disciplinas e cargas horárias:

Figura 1. Plano de estudos do curso secundário de dança do CDVS

DISCIPLINA	CURSO SECUNDÁRIO DE DANÇA (Portaria n.º 229-A/2018, de 14 de agosto)		
	6º	7º	8º
Técnicas de Danças*	10 x 90 min	10 x 90 min	12 x 90 min
Repertório Clássico / Contemporâneo (oferta complementar técnica artística) *	1 x 90 min	1 x 90 min	
Composição*		1 x 90 min	1 x 90 min
Música*	1 x 90 min	1 x 90 min	1 x 90 min
Psicologia (20/21) Anatomofisiologia do Movimento (21/22) Gestão de Projetos Artísticos (22/23) (oferta complementar científica) *	1 x 90 min	1 x 90 min	1 x 90 min
História da Cultura e das Artes*	1 x 135 min	1 x 135 min	1 x 135 min
Formação em Contexto de Trabalho*			132 horas

*Consultar Anexo do Regulamento Interno

Projeto de Formação à Disciplina – objetivos, metodologias, conteúdos programáticos e avaliação.

Notas. Imagem retirada a partir do Projeto Educativo – Ano letivo 2020/2021, 2021/2022, 2022/2023 (Conservatório de Dança do Vale do Sousa, 2020b, p. 11)

A disciplina de Composição Coreográfica baseia o seu programa de estudos “(...) na ideia de introduzir e desenvolver ferramentas de composição e criação que cada aluno possa usar para encontrar a sua própria voz e estilo coreográfico.” (Conservatório de Dança do Vale do Sousa, 2020a, p. 6), com o objetivo de incentivar os alunos a apurar a sua curiosidade e a sair da sua zona de conforto, de modo a explorarem e manipularem o seu movimento, de forma criativa e crítica.

Segundo a instituição, o desenvolvimento dos conteúdos programáticos foca-se na aprendizagem de ferramentas de composição coreográfica e de diversos processos criativos, a partir de diferentes estímulos, para que os alunos sejam capazes de construir pequenos estudos coreográficos.

1.4 Caracterização da população

Este estágio foi implementado no curso secundário do Ensino Artístico Especializado de Dança. Sabendo-se que o CDVS contempla um número reduzido de alunos a frequentar este tipo de ensino, do 10º ao 12º ano, e de forma a tornar viável a exequibilidade deste estágio, procedeu-se à junção destes três anos de ensino.

Assim sendo, a faixa etária com a qual se desenvolveu este projeto, encontra-se compreendida entre os 15 e os 18 anos de idade, enquadrando-se estas na fase da adolescência. Esta etapa do desenvolvimento humano, que se situa entre a infância e a idade adulta, abrange as idades entre os 11 e os 21 anos, sendo que as idades aqui pretendidas se encontram na fase final da adolescência.

Segundo vários autores, “A adolescência implica um processo evolutivo ao longo de três estados de maturação: orgânico, psicológico e social.” (Tavares et al., 2007, p. 66). Tal como já foi referido anteriormente, a faixa etária evidenciada neste estágio, contempla a fase final da adolescência, em que o foco se encontra no desenvolvimento psicossocial. Uma vez que as modificações físicas e cognitivas já foram moldadas nas fases inicial e intermédia, nesta etapa dá-se especial ênfase à maturidade no relacionamento interpessoal.

Destaca-se nesta fase a descoberta da própria identidade, passando os jovens por sentimentos de confusão, ansiedade e desorientação, causados pela busca consciente da definição da personalidade, de forma única e pessoal. Acabam, assim, por estar mais concentrados nos próprios pensamentos, comportamentos e ações, e na importância que estes desempenham no seu papel social, tal como realçam os autores abaixo citados:

As mudanças psicossociais vivenciadas na adolescência, isto é, a independência em relação aos pais, a aproximação dos amigos/grupo de pares, a assunção de novas responsabilidades perante a sociedade e uma nova auto percepção, são fundamentais para a passagem da infância para a vida adulta. (Tavares et al., 2007, p. 73)

1.5 Identificação da temática a ser tratada

A rápida ascensão tecnológica a que temos assistido, ao longo dos últimos anos, e a forma como tem influenciado os comportamentos e a interação social, foi o estímulo para a implementação deste estágio.

Ao observar-se o comportamento humano, inserido numa sociedade que vive em contacto constante com um mundo virtual, pode dizer-se que somos cada vez mais, pessoas isoladas, sentadas numa mesa, a interagir com um aparelho, numa rede social.

Torna-se, então, relevante e notória a forma como o ser humano tem vindo a rejeitar a realidade e a preferir viver numa ilusão aprisionada dentro de um ecrã.

Numa realidade virtual, torna-se mais fácil ‘fingirmos’ algo que não somos em prol de enfrentarmos a realidade do que somos. As crianças e jovens, desde cedo, estão a moldar as

suas personalidades dentro deste ‘fingimento’ e podem, no futuro, apresentar dificuldades de interação social, algo que a vida adulta exige. A timidez do contacto direto vai ganhando proporções e os medos começam a bloquear o comportamento humano na exploração direta do mundo.

Atualmente, é possível identificar uma mudança na forma como os jovens interagem uns com os outros, principalmente, após a instalação do contexto pandémico que se viveu, podendo evidenciar-se vários fatores relacionados com isto, como dificuldades de ausência de interação virtual, de empatia e de criação de laços de contacto humano. No contexto da interação social infantil e juvenil, a ausência do toque, da forma mais pura, através de momentos de brincadeira (como por exemplo: apanhadas; escondidas; saltar à corda; corridas; faz de conta), é cada vez mais notória, pois as crianças são, precocemente, transportadas para uma realidade dentro de um ecrã. Em contrapartida, segundo Pereira e Arrais (2016, p. 4), “Ate pouco tempo atrás, ser criança era brincar se relacionando com as outras através de brincadeiras simples, que para acontecerem só bastava disposição, imaginação, espaço físico, etc.”

Partindo de uma visão pedagógica, acredita-se que é fundamental alterar os comportamentos e, para tal, torna-se indispensável a prevenção através de processos de ensino-aprendizagem, partindo da raiz. Acredita-se, também, ser essencial prevenir os adultos que constituem o seio familiar, educacional e social da criança/jovem para esta mesma realidade, sendo estes agentes educativos um fator fundamental para o desenvolvimento e formação do indivíduo, assim como, para o desenvolvimento do meio que o envolve. Por isso:

Compreendemos que a tecnologia tem o seu lado negativo e positivo. Portanto, no que diz respeito ao seu uso, para ser considerado uma vantagem ou desvantagem, depende do direcionamento que o adulto propõe para a criança. Ou seja, só precisa ser utilizada da maneira correta. (Pereira & Arrais, 2016, p. 5)

Esta temática foi abordada e desenvolvida através de um processo coreográfico que visou a exploração ideológica através do movimento e da expressão através do gesto, sendo a sintonia de ambos a forma mais pura de comunicação e socialização do comportamento humano. Face ao que foi anteriormente referido, salienta-se, no campo da dança, a importância que o corpo tem na sua relação com o mundo, como afirma Louppe (2012, p. 15), "Ser bailarino é escolher o corpo e o movimento do corpo como campo de relação com o mundo, como instrumento de saber, de pensamento e de expressão."

1.6 Objetivos

O estágio desenvolvido tinha implícito os seguintes objetivos gerais:

- Promover um processo coreográfico como possibilidade de reflexão para os comportamentos individuais e coletivos, relativamente ao impacto da dependência tecnológica nas relações interpessoais;
- Acompanhar os processos de criação, dando às alunas ferramentas e competências da disciplina de Composição Coreográfica, através da abordagem do tema proposto;
- Utilizar a dança como forma de educação e aprendizagem do ser, veículo de comunicação e de transmissão de uma mensagem, que vise o ganho de consciência para a alteração de comportamentos de dependência face às tecnologias.

Neste sentido, delinearão-se os seguintes objetivos específicos:

- Proporcionar momentos de reflexão, através da implementação de um inquérito por questionário e diários de bordo, sobre as próprias experiências das alunas, face à sua utilização das novas tecnologias e redes sociais;
- Implementar exercícios de improvisação e exploração, usando como estímulo as experiências pessoais das alunas para que possam ganhar consciência dos próprios atos e, por consequência, alterar comportamentos relacionados com a dependência tecnológica;
- Utilizar os seus testemunhos como estímulo para a criação de microestruturas coreográficas que representem a influência da dependência tecnológica, e como a comunicação através de plataformas digitais influencia a sua fisicalidade e a sua relação interpessoal com as colegas;
- Desenvolver a capacidade de análise crítica das alunas perante o desenvolvimento do seu trabalho criativo em Dança, em conexão com as suas situações pessoais e situações observáveis dos outros, no que respeita ao recurso das novas tecnologias;
- Tornar o processo de aprendizagem, das ferramentas e competências de composição coreográfica, didático, através da exploração de um tema atual e bastante presente na sociedade em que as alunas se integram.

1.7 Plano de ação

O plano de ação aqui apresentado foi elaborado tendo em consideração as várias modalidades inseridas no contexto do estágio, que se realizou durante o 3º e 4º semestre, do 2º ano do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, no ano letivo de 2022/2023.

Este contou com uma duração total de 60 horas, as quais foram distribuídas pelos dois semestres letivos e divididas em quatro fases: observação estruturada, participação acompanhada, lecionação autónoma e colaboração em atividades pedagógicas realizadas pela escola cooperante. Os números de horas pertencentes a cada uma delas encontram-se discriminados na tabela abaixo apresentada.

Tabela 1. Diferentes fases do estágio

Fases do Estágio	Duração
Observação estruturada	8 horas
Participação acompanhada	8 horas
Lecionação autónoma	40 horas
Colaboração em outras atividades pedagógicas	4 horas

Notas. Tabela retirada do Regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança. Instituto Politécnico de Lisboa. (Escola Superior de Dança, 2012, p. 4)

Segue-se, abaixo, o plano de ação onde constam todas as fases acima mencionadas, de forma discriminada, contendo os objetivos propostos para cada etapa e os instrumentos de recolha de dados implementados.

Observação estruturada

Esta fase inicial teve como foco a observação das aulas da professora titular, de forma a perceber quais os conteúdos que estavam a ser lecionados e as competências criativas/expressivas das alunas, de forma a enquadrar os mesmos nas aulas de participação acompanhada e desenvolvimento do projeto; a observação da interação social entre as alunas, nas várias fases das aulas (início, momento antecedente à entrada na sala, durante e no fim); a observação das aulas de Técnica de Dança Contemporânea e Clássica, de modo a perceber o nível técnico em que as alunas se encontravam e adequar as competências técnicas que integrariam o processo coreográfico; a utilização do diário de bordo para registo dos elementos

anteriormente referidos; e o preenchimento das grelhas de observação de acordo com os parâmetros estabelecidos para cada uma das observações referidas.

Participação acompanhada

Nesta segunda fase iniciou-se o contacto com as alunas, em contexto educativo e de lecionação; começou-se por se fazer um trabalho de adaptação e combinação das propostas da professora titular e dos dados recolhidos na fase anterior; focou-se em apresentar propostas que apoiassem o trabalho que a professora titular estava a desenvolver; fornecer às alunas as competências base e fundamentos da composição coreográfica, como as ações do corpo, as dinâmicas e a espacialidade; e preparação do trabalho para apresentação na mostra de Natal.

Lecionação autónoma

A fase de lecionação autónoma foi dividida em duas partes, sendo que a primeira foi dedicada à construção de um produto coreográfico que integrasse o Projeto da Escola Portuguesa, e a segunda à abordagem de outras questões relacionadas com a temática, para um maior desenvolvimento do produto criado anteriormente.

Ao longo do segundo período letivo, o ensino secundário teve como foco o trabalho de duas minorias sociais, no âmbito do Projeto da Escola Portuguesa: o voluntariado e a dependência tecnológica. Neste contexto foram lecionadas aulas dedicadas à exploração do impacto que a dependência tecnológica tinha no seu bem-estar e na sua convivência em sociedade. Através de propostas de improvisação e exercícios de composição coreográfica, foram desenvolvidos processos criativos que levaram à construção de um produto coreográfico, apresentado no espetáculo ‘Quantas diferenças contas entre ti e mim?’, no dia 25 de março na Casa da Cultura de Paredes.

Durante o terceiro período letivo, continuou a desenvolver-se a mesma temática, dando foco a questões que não foi possível abordar anteriormente, resultando ao mesmo tempo na exploração mais aprofundada de conceitos como micro/macroestrutura e clímax. A partir dos processos propostos as alunas desenvolveram mais material de movimento, o qual foi culminado com o produto coreográfico construído no segundo período, aprimorado e apresentado no contexto da prova prática de Composição Coreográfica do 3º período.

Nesta fase de lecionação foi aplicado um inquérito por questionário às alunas, no início do processo, como forma de avaliação de resultados do estudo implementado, e foram

distribuídos diários de bordo a cada uma delas, de forma a registarem o processo individualmente.

Colaboração em outras atividades pedagógicas

A colaboração em outras atividades pedagógicas desenvolvidas pelo CDVS contou com três momentos distintos: mostra de Natal, espetáculo ‘Quantas diferenças contas entre ti e mim?’ e ensaio geral para o espetáculo ‘Príncipezinho’.

Na mostra de Natal, que aconteceu a 10 de dezembro de 2022, colaborou-se na organização das entradas e saídas das turmas por ordem de apresentação e supervisão dos alunos enquanto aguardavam nos balneários. No total houve quatro apresentações, duas de manhã e duas da parte da tarde.

No espetáculo ‘Quantas diferenças contas entre ti e mim?’, apresentado na Casa da Cultura de Paredes a 25 de março de 2023, contribuiu-se como assistente de palco na preparação do mesmo, controlo de projeção de vídeo e organização dos alunos à entrada e saída da atuação.

Finalizou-se este processo prestando apoio ao ensaio geral para o espetáculo de comemoração do Dia Mundial da Dança, ‘Príncipezinho’. Esta preparação aconteceu nas instalações do CDVS, no dia 22 de abril, e desempenhou-se o papel de supervisão de alunos e apoio às coreografias do 5º ano e secundário do EAED.

2. Enquadramento teórico

2.1 A adolescência e a Geração Alfa

De forma a compreender melhor a amostra de estudo e a definir estratégias de abordagem e aprendizagem, começou-se por abordar o estudo do desenvolvimento físico, psicológico e social da idade em questão. Assim:

Como “desenvolvimento” entendem-se as mudanças que vão ocorrendo ao longo da vida do indivíduo na sua estrutura, no seu pensamento ou no seu comportamento como resultado da interação entre fatores biológicos e contextuais. Estas mudanças são progressivas, contínuas, cumulativas e resultam de uma crescente reorganização interna. (Tavares et al., 2007, p. 34)

Sendo o indivíduo um ser biopsicossocial, têm influência no seu desenvolvimento fatores biológicos, psicológicos e sociais. Assim, como defende Legerstee (2009), citado por Ilyka et al. (2021, p. 448), “(...) the vast repertoire of infant’s social and communicative skills develops with experience within the context of interaction with other humans, in particular, with their caregivers”. E, tal como já foi referido anteriormente, a adolescência é um período de desenvolvimento, compreendido entre os 11 e 21 anos de idade, onde se enquadra a transição da infância para a vida adulta. Durante esta etapa da vida de um indivíduo ocorrem mudanças significativas a vários níveis.

No que diz respeito às mudanças físicas, onde se incluem o desenvolvimento dos órgãos sexuais, o crescimento do corpo, a mudança da voz, o aparecimento de acne, entre outras, as mesmas podem levar a sentimentos de insegurança e ansiedade sobre a aparência e a fisionomia do corpo, o que pode ter um forte impacto na constituição da autoestima e da autoconfiança.

Além das mudanças físicas, a adolescência também é um período de desenvolvimento psicológico intenso, pois é uma fase em que se começa a desenvolver a consciência do seu papel enquanto cidadão e indivíduo integrado numa sociedade, levantando questões de descoberta pessoal e pondo em perspetiva o seu enquadramento na mesma. É um período de formação da identidade e definição de valores e crenças, o que leva a novas experiências e alterações de comportamentos. Esta busca pela própria identidade pode, por vezes, levar a conflitos internos e externos, por incapacidade própria de perceção das mudanças que estão a ocorrer, bem como do meio que o circunda.

Tal como já foi abordado anteriormente, é na última fase da adolescência, na designada adolescência tardia, que se dá foco ao desenvolvimento psicossocial. Assim sendo, esta etapa desempenha um papel crucial no desenvolvimento intrapessoal e interpessoal do ser humano. Desta forma, esta é uma etapa essencial para a formação individual do adolescente, da formação do grupo de pares e para o papel que a interação social representa no desenvolvimento do indivíduo, havendo uma consciência solidária e mútua, que apoia a descoberta da nova identidade, facilita a aceitação de novos desafios e a entrada na vida adulta.

A existência de interação social na adolescência é fulcral para a compreensão dos próprios sentimentos e emoções e para a aprendizagem de competências, pois “(...) um relacionamento saudável e equilibrado com os pares reflete-se a longo prazo, na medida em que permite ao adolescente avaliar o seu próprio comportamento pela comparação com o dos outros e resistir às pressões de cedência à conformidade.” (Tavares et al., 2007, p. 75)

Pode, desta forma, identificar-se algumas das principais mudanças significativas e desafios, que ocorrem nesta etapa do desenvolvimento psicossocial:

Identidade:

Nesta última fase da adolescência, os jovens continuam a explorar e a desenvolver a sua identidade, no entanto, os mesmos começam a ter uma compreensão mais clara de quem são e dos objetivos que querem atingir na vida adulta, conseguindo identificar com mais facilidade as suas metas, valores e interesses. Por vezes, este processo de autoexploração pode não se revelar tão imediato na sua definição e consolidação, o que pode ser um fator resultante de stress e ansiedade. Segundo Brummelman e Thomaes (2017) e Harter (2012), citados por Committee on the Neurobiological and Socio-behavioral Science of Adolescent Development and Its Applications et al. (2019, p. 61), “(...) teens may still hold onto multiple and disjointed abstractions of themselves; however, their growing cognitive abilities allow for more frequent comparisons among the inconsistencies, and heightened awareness of these contradictions can create some stress.”

Autonomia:

Sendo este um período de transição para a idade adulta, muitos jovens começam a assumir mais responsabilidades, tornando-se menos dependentes das figuras paternas e da família. Começam, assim, a tomar decisões importantes por conta própria, a aprender a gerir finanças pessoais e a ter mais poder de escolha e controlo das suas vidas. Considerando o que foi dito:

For most adolescents, establishing a level of independence and self-sufficiency is normative. This typically involves individuating from one's family. However, gaining a sense of autonomy does not mean that adolescents strive to become detached from their family. Indeed, the developmental task for most teens is about establishing a balance between autonomy and connection (McElhaney et al., 2009). (Committee on the Neurobiological and Socio-behavioral Science of Adolescent Development and Its Applications et al., 2019, p. 70)

Relacionamentos:

Durante a adolescência tardia, os jovens começam a dar mais importância ao estabelecimento de relacionamentos íntimos e românticos mais sérios, e a amizades mais profundas e duradouras. Segundo a Committee on the Neurobiological and Socio-behavioral Science of Adolescent Development and Its Applications et al. (2019, p. 37), “Personal relationships and settings also change during this period, as peers and romantic partners become more central and as the adolescent moves into and then beyond secondary school or gains employment.”

Isto faz com que, muitas vezes, enfrentem desafios na comunicação, na gestão de conflitos e na manutenção de relacionamentos saudáveis. Além disso, podem ainda enfrentar pressão social para estar num relacionamento amoroso. Ao mesmo tempo, estas experiências contribuem para um maior crescimento pessoal, aprendendo a lidar com conflitos de forma mais madura e a ter mais empatia e respeito pelos outros.

Papéis sociais:

Os jovens começam a preparar-se para assumir papéis mais maduros e responsáveis na sociedade, aprendendo a lidar com expectativas sociais e a adaptar-se a novas circunstâncias e ambientes. Ao mesmo tempo que começam a pôr em perspectiva opções de carreira e a tomar decisões importantes sobre a sua educação e futuro profissional, podem revelar sentimentos de confusão e pressão para atingir sucesso académico, escolher uma carreira vantajosa ou seguir as expectativas dos pais. Esta pressão pode levar a momentos de stress e ansiedade.

Autoestima:

A autoestima e a autoconfiança nesta fase da adolescência, podem revelar-se mais elevadas do que nas fases anteriores, como resultado de uma maior clareza da identidade

pessoal e da autonomia conquistada. Ao sentirem-se mais seguros de si mesmos e das suas habilidades, desenvolvem uma maior capacidade de lidar com adversidades. Ao mesmo tempo, o ganho de autoestima também pode ser algo desafiante, pois os jovens avaliam os seus comportamentos e ações através da comparação com os outros, o que pode levar a sentimentos de insegurança, em relação à sua aparência, competências adquiridas ou conquistas.

Em suma, a fase tardia da adolescência é um período de consolidação e preparação para os desafios que enfrentarão na vida adulta, em que os jovens desenvolvem uma ideia mais clara da sua identidade pessoal, autonomia e responsabilidade. Suportando o que foi dito:

Importantly, although the developmental plasticity that characterizes the period makes adolescents malleable, malleability is not synonymous with passivity. Indeed, adolescents are increasingly active agents in their own developmental process. Yet, as they explore, experiment, and learn, they still require scaffolding and support, including environments that bolster opportunities to thrive. A toxic environment makes healthy adolescent development challenging. Ultimately, the transformations in body, brain, and behavior that occur during adolescence interact with each other and with the environment to shape pathways to adulthood. (Committee on the Neurobiological and Socio-behavioral Science of Adolescent Development and Its Applications et al., 2019, p. 37)

Para um melhor enquadramento desta pesquisa, considerou-se pertinente aprofundar o estudo da Geração Alfa. A mesma é caracterizada por ser a geração mais recente, composta por quem nasceu a partir do ano de 2010, e é considerada a primeira totalmente emergida num mundo tecnológico e digital/virtual, desde o nascimento. As crianças têm acesso a dispositivos eletrónicos e à internet desde muito cedo, e a tecnologia passou a ter um papel essencial nas suas vidas, tal como refere Matos et al. (2019, p. 175):

O panorama alterou-se com a utilização dos Smartphones (telemóveis que permitem o desempenho de muitas das tarefas dos computadores tradicionais, como a utilização da internet e multimédia, utilizando preferencialmente o ecrã tátil), que pela sua maior portabilidade passaram a fazer parte de nós e a tornar a internet sempre presente nas nossas vidas.

Uma vez que esta geração aprendeu a usar a tecnologia de forma intuitiva, tornando-se muito mais adaptáveis e mutáveis, demonstrando capacidades para aprender a lidar com o aparecimento de novas tecnologias e plataformas digitais, e de acompanhar a evolução das mesmas.

Comparando a Geração Alfa às gerações anteriores, pelas razões acima descritas, pode afirmar-se que esta adquiriu competências únicas na área tecnológica e digital, enquanto as precedentes cresceram num mundo digitalmente menos evoluído e tiveram de se adaptar à tecnologia ao longo do tempo. Pode ainda destacar-se que, nesta geração, existe uma constante estimulação para a obtenção de um pensamento crítico e criativo, demonstrando uma maior capacidade de resposta ao encontro de soluções inovadoras e empreendedoras. Pelo facto de estarem expostos ao contacto digital com pessoas de todo o mundo, esta geração desenvolve uma maior capacidade colaborativa, uma maior compreensão das diferenças civilizacionais e um maior enriquecimento cultural. Segundo Coutinho e Lisbôa (2011, p. 7), “(...) a revolução tecnológica deu origem ao informacionalismo, tornando-se assim a base material desta nova sociedade, em que os valores da liberdade individual e da comunicação aberta tornaram-se supremos.”

Em contrapartida, a dependência tecnológica que esta geração revela, demonstra afetar negativamente as suas habilidades sociais e emocionais, as horas de descanso e a prática de atividade física. Devido à utilização digital excessiva, as pessoas emergidas neste mundo tecnológico enfrentam desafios de comunicação ao nível das relações interpessoais, resultando na precaridade de interação social cara a cara. Assim, a falta de contacto pessoal pode limitar a capacidade desta geração compreender e gerir as próprias emoções e de se relacionar com os outros. Segundo o estudo realizado por Matos et al. (2019, p. 179): “A maioria dos jovens referem não se sentir confortável a falar sobre os seus sentimentos, pensamentos e preocupações cara a cara, no entanto mais do que 20% dos jovens refere ter mais facilidade a falar de si online.”

Além disto, a exposição online a que estão sujeitos, por vezes, abrange conteúdos inadequados, cria espaço para uma maior comparação social e aumenta a pressão das pessoas mostrarem uma realidade virtual perfeita. Por sua vez, estes fatores podem prejudicar o desenvolvimento e bem-estar emocional, sendo cada vez mais comuns problemas como a depressão, a ansiedade social, falta de autoestima e sentimentos de solidão.

Conclui-se assim que, a fase da adolescência na Geração Alfa pode demonstrar-se mais desafiante que nas gerações anteriores, sendo que a imersão e acesso constante a dispositivos

tecnológicos e a plataformas digitais tem impacto no desenvolvimento cognitivo, social e emocional dos jovens. Apesar da grande presença digital se demonstrar prejudicial para a aquisição de competências sociais e de comunicação, estes jovens crescem numa realidade onde é possível aceder a toda a informação e conhecimento do mundo, em tempo real. Isto faz com que esta geração tenha uma maior consciência e valorização da diversidade e desenvolvam uma maior capacidade de aceitação, inclusão e tolerância em relação às diferenças. Em jeito de conclusão, “O importante nesta sociedade não é a tecnologia em si, mas as possibilidades de interacção que elas proporcionam através de uma cultura digital.” (Coutinho & Lisboa, 2011, p. 8)

2.2 O uso da tecnologia e das redes sociais como forma de comunicação e os efeitos negativos nas relações interpessoais

A acessibilidade ao mundo virtual e a utilização massiva das novas tecnologias e redes sociais permite identificar mudanças a nível cognitivo, corporal e comportamental, quer nas crianças, quer nos jovens, pois é estabelecida uma realidade paradoxal. Segundo Sales (2020, p. 18), “Os avanços tecnológicos ocorridos com a internet e a adoção maciça das redes pela sociedade alteram comportamentos e práticas. (...) O foco tecnológico digital das redes repercute no social e gera novas maneiras de pensar e agir na realidade conectada.”

Por um lado, existe a facilidade de interacção num mundo virtual onde, psicologicamente, o indivíduo pode sentir-se completo, capacitado e confiante, por outro, é promovida a falta do contacto físico, tátil e corporal. Neste sentido, a componente física é crucial para o correto autoconhecimento e evolução pessoal. Sales (2020, p. 19) define a conexão nas redes como algo que:

(...) nos aproxima e integra, mas nos isola do ambiente, das pessoas e da realidade que fisicamente habitamos. A presença em rede, sobretudo nas redes sociais, é viciante, pontual, efêmera e exige permanente conexão com múltiplos seres, humanos e não humanos.

Assim sendo, reforçando o que foi anteriormente referido, estas promovem um distanciamento social físico e presente, deixando de existir um foco tão grande no desenvolvimento de capacidades de interacção, integração, solidariedade e promoção do trabalho cooperativo. Um exemplo disso é:

À medida que eles expõem informações sobre si nas redes sociais virtuais, os encontros presenciais entre eles diminuem, pois se esgotam os assuntos a serem conversados. Ao mesmo tempo, ressaltam que quando se encontram face a face, por ser algo cada vez mais incomum, não têm mais a mesma intimidade de outrora, o que gera certo estranhamento. Por conseguinte, pode-se considerar que as redes sociais virtuais contribuem também, e não apenas, para a construção de relacionamentos superficiais, principalmente em relações de amizade. (Bordignon & Bonamigo, 2017, p. 320)

Não deve ser ignorado o facto de a realidade digital e virtual ter a capacidade de alterar os comportamentos dos indivíduos e a forma como se relacionam entre eles, muitas das vezes proporcionando uma via única para o estabelecimento e manutenção de relações. No entanto, também não deve ser posto de parte o quanto o meio envolvente, o contacto presente com ele e com aqueles que nele se inserem, influencia as experiências e aprendizagens do ser humano. Segundo Bauman (2004), citado por Fialho e Sousa (2019, p. 217):

(...) apesar de existirem aspectos positivos dos encontros virtuais, quando não há limites no uso das conexões eletrônicas, essa prática pode acarretar o desencontro real, o que resulta no afastamento das pessoas em seu sentido físico. Isso acontece quando os encontros virtuais são considerados suficientes e tendem a substituir os encontros reais.

Desta forma, pode afirmar-se que a tecnologia tem um grande impacto na adolescência, positiva e negativamente. Esta permite que os adolescentes tenham acesso instantâneo a informações do que está a acontecer em todo o mundo, em tempo real, o que promove a expansão dos seus horizontes e conhecimentos. Permite, também, uma maior facilidade na comunicação com amigos e familiares, de forma rápida e eficaz, independentemente da sua localização geográfica. As redes sociais facilitam a sensação de conexão com os outros, através da partilha de interesses, ideias e opiniões, mas também contribuem para problemas como o *cyberbullying* e comparação social.

É importante que os jovens aprendam a usar a tecnologia como forma de comunicação, de modo saudável e equilibrado, para maximizar os seus benefícios e minimizar os seus riscos, pois a dependência tecnológica é uma questão atual e pode desencadear problemas mentais, como a ansiedade, a depressão e o isolamento social. Defendendo este ponto: “If an activity involves a screen, it’s linked to less happiness and more depression. If it doesn’t—particularly

if it involves in-person social interaction or exercise—it’s linked to more happiness and less depression.” (Twenge, 2017, p. 300)

Tal como já foi referido, esta exposição excessiva à tecnologia e às redes sociais, afeta o desenvolvimento social e emocional dos adolescentes, pois reduz a capacidade de desenvolver competências comunicativas e sociais e de se envolverem em relações interpessoais significativas: “In the next decade we may see more young people who know just the right emoji for a situation—but not the right facial expression.” (Twenge, 2017)

Conclui-se, desta forma, que a comunicação pessoal é crucial para o bem-estar emocional e social do indivíduo, acrescentando que “All in all, in-person social interaction is much better for mental health than electronic communication.” (Twenge, 2017)

A falta de relações interpessoais influencia o desenvolvimento psicossocial, principalmente, porque estas contribuem para a evolução pessoal do adolescente, na aquisição de competências como a autonomia e a singularidade.

Segundo autores acima citados, a ausência desta interação pode causar nos jovens sentimentos de inferioridade e incapacidade, que regridem o seu processo de autoconhecimento e de construção de identidade. Sendo assim, “A interação com os outros é um pilar para a construção da identidade pessoal, da reestruturação de um conjunto comportamentos, pensamentos, valores e objetivos pessoais.” (Tavares et al., 2007, p. 76)

2.3 A dança como promotora da consciencialização de comportamentos e ações

Considerando o estudo teórico acima apresentado, procurou-se relacionar o mesmo com a prática da dança. Assim:

In the struggles of adolescence the peer group has a lot to offer. It may well be that to be seen by one’s peers is the last frightening and most supportive way of being that is available to the dance student. (Buckroyd, 2000, p. 58)

Sendo este estudo centrado no desenvolvimento psicossocial, aprofundadamente, no período da adolescência, uma das características que deve ser salientada nesta fase é o desapego do seio familiar a fim de encontrar, dentro do seu grupo de pares, uma maior compreensão das suas emoções e sentimentos, o que leva, por consequência, a uma constante comparação de comportamentos e ações.

Para tal, segundo Buckroyd (2000), o adolescente dedicará mais tempo à criação de relações e à aquisição das competências necessárias para a formação e manutenção das mesmas. Quando estes tipos de interações não são estabelecidos e estes processos não são experienciados, a autora acredita que o adolescente se encontra em desvantagem, uma vez que, não tendo adquirido capacidades de interação social e de comunicação, tornar-se-á cada vez mais isolado.

Considerando que existe a possibilidade que os adolescentes inseridos num contexto de um Ensino Artístico Especializado de Dança, pela exigência temporal e física do programa de estudos que frequentam, possam ter uma vida social mais restrita, vê-se como essencial a criação de um ambiente e tarefas em aula que proporcionem o desenvolvimento de competências sociais. Uma forma de contribuir para este processo e incentivar a cooperação entre os jovens bailarinos é a implementação de propostas educativas que impliquem o trabalho a pares ou em pequenos grupos. A autora acima citada apresenta alguns benefícios da criação deste tipo de ligações e contacto físico, sendo eles:

(...) looking at another student's work; putting into words thoughts about another's works; peer interaction; communication in 'the language of the subject' (Jaques, 1991:66); giving and receiving feedback; autonomy in learning/responsibility for learning; collaboration and team-working; acquiring skills appropriate to future professional life. (Buckroyd, 2000, pp. 107–108)

Conclui-se, assim, que a comunicação através do movimento afeta o desenvolvimento do indivíduo pois, através desta é possível promover o ganho de maturidade, de responsabilidade e autonomia no processo de ensino-aprendizagem.

A dança é uma poderosa forma de expressão e comunicação que ajuda os indivíduos a exprimir emoções e sentimentos que muitas vezes são difíceis de transpor para palavras, sendo ainda uma forma catártica de libertar tensões e angústias. De acordo com a visão de Rudolf Laban, no que diz respeito à dimensão educativa da dança, segundo Monteiro (2007):

Considerada um meio privilegiado de educação da sensibilidade, assim como um fator de equilíbrio e de compensação de um quotidiano desgastante, a dança é dirigida para todos sem excepção e definida como o corpo no espaço e, o corpo, um instrumento de expressão. A forma de dança que desenvolve envolve então conceitos como a auto-descoberta, a auto-consciência, a expressão e a comunicação. (Monteiro, 2007, p. 181)

Esta permite que as pessoas se conectem a um nível mais profundo consigo próprias, levando a uma maior autoconsciência e controlo emocional, ajudando-as a lidar melhor com situações desafiadoras e a tomar decisões. Por sua vez, esta conexão e aprofundamento individual faz com que os alunos coloquem questões e procurem explicações para o desencadeamento de certos comportamentos, reações ou ações, não só relacionados com o corpo e o movimento, mas em vários aspetos da vida. Segundo Green (2010), a dança promove a autodescoberta e contribui para um crescimento pessoal significativo, na medida que:

It involves searching within your soul for truths that may be expressed only through movement. It involves the process of discovering movement that provides a window into your soul. No one can tell you what exists within your soul or how to express those innermost secrets through movement. (Green, 2010, p. 4)

Esta exploração não envolve apenas o indivíduo em questão, envolve também aqueles que o rodeiam, sendo que, ao estar-se disponível para compreender o próprio interior também se está mais consciente do outro, desenvolvendo competências sociais como a empatia e a capacidade de compreensão de outras perspetivas. Consequentemente, o indivíduo é levado a refletir como as próprias ações podem ter influência e implicações nas relações que cria e como as desenvolve.

Além das questões já abordadas, o estudo do movimento é igualmente fundamental para a abordagem de assuntos, temáticas ou questões do mundo circundante, fazendo com que os alunos desenvolvam competências como a capacidade de *awareness*, de consciencialização de situações e, mais uma vez, de reflexão sobre as próprias opiniões, ações e comportamentos, relativamente ao que está a ser trabalhado. Segundo Batalha (2007), a formação em dança contextualiza-se politicamente, economicamente e socialmente, pelo que deve ser valorizada pelo seu poder ao nível da reflexão e da consciencialização. Com isto, a autora esclarece, “Porque a educação é vida, o auto-conhecimento é uma virtude fundamental, que deve ser fomentada de modo a gerar efeitos positivos, não só sobre o próprio, mas sobre a cultura em geral e a artística em especial.” (Batalha, 2007, p. 15)

A dança potencializa pontos de vistas criativos e não verbais e o movimento reflete a experiência pessoal do indivíduo e as suas perspetivas, podendo ser exploradas questões que o afetam pessoalmente ou que são relevantes para o meio em que se insere. Ao serem retratados assuntos que lhes são próximos existe uma maior promoção de reflexão e discussão, gerando

uma maior capacidade de pensamento crítico, o que, por sua vez, gera uma maior consciencialização, empatia e conexão. Tal como Green (2010, p. 4) defende:

When you are told what to do, it keeps you from having to solve problems and make your own decisions. You may mistakenly believe that if you follow someone else, rather than make your own decisions, you are less likely to make a mistake. But without experiencing what you are told and practicing a method, you will quickly forget what has not been applied. And without problem solving and exploring choices, learning becomes narrow and limited to the experience of the person delivering the knowledge and your ability to interpret that knowledge correctly.

Através do poder expressivo e comunicativo da dança, é possível influenciar e causar impacto nas atitudes e ações das pessoas. Por vezes, os alunos são expostos a perspetivas e realidades diferentes das suas e, sendo confrontadas com estas, é fomentada a ligação a questões que não tinham colocado antes, o que pode resultar na mudança da forma como veem e interagem com o mundo. Isso permite que os alunos se coloquem no lugar de outras pessoas ou personagens, desenvolvendo a compreensão de diferentes perspetivas e realidades.

Most dance classes involve “show me.” Teachers demonstrate and you repeat the movement, therefore experiencing what you are shown. You become involved immediately in the experience, developing a deep kinesthetic understanding of what is being taught. So the teaching of dance automatically progresses to the third and most effective level of learning in this proverb, “Involve me and I understand.” (Green, 2010, p. 4)

Tal como já foi referido anteriormente, todos estes processos têm um enorme peso na aquisição de competências socioemocionais e a dança promove o trabalho em equipa, a capacidade de comunicação, o respeito mútuo e a cooperação. Estes valores são essenciais para a abordagem de questões sociais, no trabalho coletivo para a consciencialização e posteriormente para a mudança. Através do movimento e da exploração de temáticas a partir do corpo formam-se indivíduos mais disponíveis e abertos a novas ideias e perspetivas, levando a uma maior plasticidade mental e a uma possível mudança de comportamentos enraizados.

A comunicação em grupo é muito importante na dança, a tomada de consciência da presença do outro e aprender a escutá-lo sem nada ser dito é uma ferramenta essencial para

promover e ensinar os alunos a ter atitudes colaborativas, respeito por si e pelo outro, promove a confiança e a autoestima, sendo que, estes valores são transferidos para qualquer área da vida e podem levar a mudanças de comportamento positivas. Segundo a autora acima citada, “The person who develops the ability to form questions understands with more depth than the person who seeks only to provide explanations.” (Green, 2010, p. 7)

Conclui-se assim, que a dança vai além do simples movimento físico e é uma poderosa ferramenta educacional e de consciencialização, pois oferece aos alunos uma maneira única e envolvente de explorar, entender e abordar assuntos que os rodeiam, promovendo aprendizagens significativas e inspirando ações positivas. “A Dança, como consciência da consciência, é a resposta às nossas inquietações e reflexões, traduz inteligência, pensamento, mas igualmente sensibilidade.” (Batalha, 2007, p. 22)

2.4 Os processos criativos e a composição coreográfica no contexto educacional

A educação em dança, e a instrução através da arte, não se centra apenas na educação estética do corpo. Tal como já foi abordado, a arte do movimento é uma forma de expressão e comunicação que, conseqüentemente, possibilita ao homem criar uma relação com o mundo e para o mundo, constituindo também um veículo de aprendizagem.

Existem vários processos de ensino desta forma de arte, que não se prendem unicamente à cópia de movimento, sendo necessário que os alunos experienciem não só a performance deste, como a sua composição e apreciação. Acredita-se que, através dos variados métodos, o indivíduo será capaz de desenvolver um pensamento criativo e crítico, assim como uma maior abertura aos vários estímulos que o rodeiam, além de despertar a sua sensibilidade, permitindo assim explorar, aprender e transmitir valores.

Tal como já foi referido anteriormente, pretendeu-se usar o processo coreográfico como forma de prevenção, reconhecimento e controlo de ações, intrínsecas ao indivíduo, e, através deste estudo pessoal, remodelar comportamentos e criar novos hábitos relativamente à dependência tecnológica. Já que, segundo Louppe (2012, p. 39), "O diálogo mais importante ocorre entre a dança e a percepção, entre o pensamento que se transmite através de um movimento e a consciência de quem o testemunha."

Os processos criativos desenvolvidos neste estudo partiram da temática proposta, sendo esta um estímulo ideacional que, segundo Smith-Autard (2010), tem como intenção a

transmissão de uma ideia ou o desenrolar de uma história, envolvendo a exploração do movimento através de propostas de improvisação, passando por processos pessoais de investigação, estudo e pesquisa, com vista à descoberta de novas conceções e aprendizagens.

Além deste, recorreu-se a um estímulo tátil que, por si só, já se encontra enraizado nas vivências diárias dos indivíduos, o telemóvel. Além de objeto de investigação para a criação de movimento, através da reflexão da influência que este tem na forma como interagimos com o mundo, serviu também para a produção de respostas cinestésicas, concentrando-se na descoberta da própria postura corporal e como esta estava a ser transmitida quando o objeto era manejado.

Para a exploração destes estímulos considera-se importante a aquisição de bases estruturais inerentes ao processo da composição coreográfica que, segundo Moura (2007), partindo de um ponto de vista mais tradicional, são: a função, os materiais e a audiência.

O primeiro elemento refere-se à definição dos motivos que validam a criação da peça coreográfica, podendo estes ser “(...) contar uma história tradicional ou popular; explorar e apresentar determinados skills, movimentos, espaços e dinâmicas; expressar emoções e sensações, etc.” (Moura, 2007, p. 169)

O segundo elemento engloba a identificação dos materiais físicos e móveis que a composição requer ou não. Os mesmos devem ser escolhidos de forma a salientar a função anteriormente estabelecida ou simplesmente como objetos de referência para a movimentação. “Constituem-se, ainda, como mais-valia para a exploração, o desenvolvimento, a apropriação, interpretação e transmissão da mensagem pretendida, do motivo subjacente à coreografia.” (Moura, 2007, p. 169)

O último elemento acrescenta a capacidade de distanciamento e de reflexão sobre aquilo que se quer transmitir e como essa mensagem será interpretada pelos espectadores, sendo importante “(...) desenvolver capacidades e competências que comuniquem a mensagem (percepções, sensações, ideias, temas) de cariz tradicional e desenvolvida no processo criativo da composição.” (Moura, 2007, p. 169)

Assim, segundo a autora referida, podem definir-se quatro etapas dentro do processo da composição coreográfica no contexto didático-educativo: definir e estabelecer a rede de ideias; partilhar essas ideias com o grupo de trabalho; produzir e criar material de movimento (improvisações, criação de frases, sequências...); e por fim, selecionar, dentro do material produzido, qual deve ser desenvolvido e inserido no produto final.

Pretendeu-se também que os alunos adquirissem a aprendizagem de princípios da composição coreográfica como a sequência, o contraste, a repetição, a transição, a variação, o desenvolvimento, o clímax e a resolução.

Considera-se que, para que o processo ensino-aprendizagem seja bem-sucedido, devem ser implementadas diferentes estratégias ao longo do processo criativo que ajudem os alunos a integrar o mesmo de forma progressiva, através de propostas de improvisação e criação que fomentem a exploração da individualidade, que estimulem o imaginário e incentivem o desenvolvimento performativo do movimento. Assim:

Utiliza-se a construção e desconstrução, recriação, reinterpretação retransmissão dos materiais de improvisação e composição, para trabalhar a memória coreográfica. Descobre-se e inventa-se o presente coreográfico através da consciência vivida e experimentada, das histórias e das heranças que cada protagonista traz, partilha, recebe, mistura e renova, tendo sempre como fio condutor elementos da cultura tradicional específica de cada um (...). (Moura, 2007, p. 168)

Acredita-se que a educação destes princípios e de ferramentas de composição coreográfica devem apoiar-se num plano de aulas que abranja e dê resposta às especificidades que pretendem ser trabalhadas e às competências a adquirir. É importante que a estruturação desse plano seja composta por várias fases que direcionem os alunos e os façam progredir ao longo da aula. Assim, de forma a que haja um maior envolvimento por parte dos alunos, num momento inicial deve ser feita a apresentação do tema a desenvolver, um aquecimento que remeta o corpo e a mente para a temática, na fase do desenvolvimento da aula devem ser inseridos os vários processos que conduzem à exploração criativa de estímulos, à aquisição de ferramentas e exercícios de composição coreográfica, terminando com a etapa de apresentação e/ou análise crítica do que foi trabalhado, fundamental para a aquisição de competências de reflexão, observação e desenvolvimento de pensamento crítico e estético.

"Um certo modo de trabalhar o CORPO, leva a uma certo modo de pensar o CORPO e a um certo modo de comunicar ideias sobre o CORPO e o mundo." (Monteiro; Vitorino, 2007, pp. 184–185). Assim, a autodescoberta da fisionomia e da forma de mover do próprio corpo deve ser estimulada para que, como instrumento de trabalho, seja capaz de executar o movimento com controlo e seja um veículo de transmissão de ideias, pensamentos e emoções.

Rudolf von Laban (1879-1958) foi um impulsionador do estudo do movimento do corpo e do movimento de tudo o que é vivo. Foi um visionário e uma referência em várias áreas da atividade humana como a dança contemporânea, o treino em dança, a fundação do treino de ator, a educação física, o desenvolvimento da terapia através da dança, entre outros.

Ele foi capaz de se desenvolver em todos estes campos, sem nunca encontrar conflito entre eles, pois havia um elemento denominador comum, o qual reunia todos os seus variados interesses. Dedicou-se então à compreensão do movimento humano.

Além das diferentes áreas de interesse, que lhe trouxeram uma enorme bagagem de conhecimento, Laban também foi bastante influenciado por outros pensadores que se dedicaram ao estudo da relação entre o corpo e o movimento humano. Destes podemos destacar François Delsart, que se dedicou ao estudo da expressividade do gesto e foi um pioneiro da liberdade do corpo ligado às artes cénicas, e Jaques Dalcroze, que considerava que o primeiro instrumento musical era o corpo, tendo criado um modelo de ensino da música em que relacionava o corpo com o som.

Laban via a educação da dança/movimento como uma forma de fornecer aos indivíduos ferramentas para o futuro, dando importância ao movimento não só pelo lado da execução como pelo lado terapêutico. Assim, estava convencido que qualquer um podia dançar, através do estudo do seu próprio movimento. “Perhaps his greatest achievement was to prove, beyond any doubt, that we can all find pleasure, even ecstasy, in our ability to move.” (Newlove & Dalby, 2016, p. 16)

A sua filosofia baseava-se na crença de que o corpo humano e a mente eram inseparáveis e a sua teoria era tanto holística como universal, acreditando que qualquer indivíduo, através do movimento, adquire um grande conhecimento de si próprio e do seu lugar no mundo. Para a formulação da sua teoria baseou-se em alguns princípios básicos, tal como descreve Mota (2012, p. 63):

1. O movimento é universal;
2. O movimento está em todas as coisas vivas, movimento é igual à vida;
3. A qualidade da vida está diretamente relacionada à sofisticação do movimento;
4. A intenção, a variedade e a complexidade são características do movimento que fornecem as informações sobre a qualidade geral da vida;
5. O corpo humano é uma unidade de aspeto tríplice, isto é, uma trindade composta por corpo, mente e espírito, que são interdependentes e relacionados ao movimento;

6. O movimento é sempre usado para duas finalidades distintas, tais como: a) o alcance (ou realização) de valores tangíveis, em todos os tipos de trabalho; b) para abordar os valores intangíveis, como por exemplo, na prece e na adoração;
7. O ser humano move-se para satisfazer um desejo, uma necessidade, que tanto pode ser: a) uma necessidade básica – p. ex.: ir de um lugar a outro (locomoção); b) uma necessidade maior – p. ex.: extravasar energia e aliviar tensões; ou c) uma necessidade sutil – p. ex.: a necessidade de expressar a própria singularidade;
8. O movimento pode ser também motivado por necessidades sociais, ou seja, o desejo de integrar-se com outros indivíduos, de maneira a desenvolver um senso de comunidade e comunhão;
9. O movimento tanto é consciente quanto inconsciente.

Partindo destes princípios colocou quatro perguntas, que serviriam como meio de entender qual a finalidade de um movimento:

- O que se move?
- Onde se move?
- Quando se move?
- Como se move?

Chegando posteriormente à questão principal: Porque se move? “É a partir do corpo, e de seus movimentos, que somos capazes de nos relacionarmos com o mundo que nos cerca, e dessa forma obter o seu entendimento.” (Mota, 2012, p. 64). Através dos seus estudos de pesquisa do movimento do corpo Laban afirmou que este era constituído por três R’s: *Research*, é através da pesquisa e do estudo do movimento que podemos analisar e aprofundar a compreensão do mesmo; *Recreation*, recai sobre a análise da potencialidade do movimento, através do desporto, o abandono da realidade, através do jogo, quer seja individual ou em grupo e através da performance, que confere uma recriação do espírito humano pela recriação do movimento; *Rehabilitation*, esta tem uma finalidade terapêutica, propondo ao indivíduo ser capaz de restaurar o equilíbrio e a harmonia, que são ameaçados pela agitação e tensão que a vida provoca. Existe uma valorização da relação do indivíduo com o meio e o desequilíbrio do corpo compromete essa relação.

Esta pesquisa do corpo e do movimento que ele gera deverá centrar-se no conhecimento deste como um todo e nas partes, articulações e superfícies que o constituem. As ações que o mesmo é capaz de produzir funcionam como forças exteriores ao corpo. Assim sendo, deve

procurar-se uma maior compreensão das forças que existem no universo, pois muitas das ações estão dependentes da força da gravidade, sendo esta exterior ao corpo e determinante no tempo de muitas delas. As mesmas podem dividir-se em ações: de deslocação (locomover, andar, saltar); gravitantes (transferência de peso, inclinar, desequilibrar, cair); anatómicas (torcer, encolher, esticar); de orientação espacial (rodar); temporal (pausa); duplamente comunicativa (gesto); e indiferenciadas (qualquer movimento).

O espaço particular e íntimo ou partilhado e comum em que o movimento acontece é de igual importância para o estudo deste, englobando na sua dimensão o espaço próprio (cinesfera), as direções, níveis, tamanho, orientação, as formas e as trajetórias que o percurso deste deixa. A exploração da dinâmica e das diferentes qualidades que o movimento e o corpo podem incorporar na sua expressividade física acrescentam complexidade e maturidade nessa investigação pessoal. Por fim, a relação que este corpo cria e desenvolve com o que o envolve:

A consciência da potencialidade das relações é encorajada se aos estudantes facultarem experiências de aprendizagem nomeadamente: conectar, liderar, seguir, encontrar, afastar, aproximar (ou próximo), afastar (ou longe), cruzar, passar, envolver, etc. As relações podem então envolver/implicar: quer o próprio, como outro/s, assim como pode acontecer quanto a elementos do movimento, objectos ou “ambientes” (...). (Monteiro, 2007, p. 187)

Em jeito de conclusão, segundo Silva (2017, p. 23):

Entendemos, assim, que a relação estabelecida entre corpo e movimento é central na dança contemporânea, sendo a sua forma e definição resultado de decisões estéticas, da ordem do sensível, do conceptual, da comunicação e de uma intencionalidade particular, refletindo o olhar de determinado coreógrafo ou trabalho coreográfico e que se vai materializando ao longo de um processo criativo complexo (...).

Tanto os aspetos sensoriais e percetivos quanto os elementos conceituais e intelectuais desempenham um papel na composição coreográfica, assim sendo, o processo criativo exige complexidade e evolução, sendo que o produto final emerge à medida que os movimentos são explorados, experimentados e refinados, o que realça a importância da reflexão na criação.

A colaboração do intérprete na criação coreográfica passou a ter um papel significativo, onde este participa ativamente no processo de elaboração de movimento, contribuindo de

maneira fundamental para a exploração e evolução criativa. Assim sendo, o processo criativo deve incorporar a influência do corpo que produz o movimento na composição e na concretização da coreografia tornando-se evidente a relevância de abordar o mesmo como algo que requer uma estrutura que seja adaptável, não fixa e que não seja excessivamente rigoroso na sua execução, envolvendo a utilização de diversas ferramentas e métodos de ação, organizados em diferentes fases.

A forma como se define a temática da obra coreográfica parece assumir estas duas possibilidades: uma, em que há a necessidade de estabelecer no processo criativo uma fase de formulação do problema ou das questões que se pretendem abordar, proporcionando que a pesquisa de materiais práticos aconteça em função de uma definição mais ou menos objetiva da temática a partir da qual se vai desenvolver a obra coreográfica – sendo a temática estabelecida a priori; outra, em que o processo criativo se desencadeia em aberto, deixando que sejam os materiais ou os próprios elementos da equipa artística, no seu conjunto, a proporcionar a definição da temática da obra, fazendo parte do processo. (Silva, 2017, p. 109)

A partir da pesquisa elaborada por Silva (2017), foram retirados alguns exemplos dos distintos processos que podem ser utilizados em composição coreográfica: processos de transformação; processos de improvisação: improvisação como pesquisa, improvisação estruturada, improvisação como reconfiguração dos materiais, improvisação enquanto matéria; composição em tempo real; noção de grupo; pesquisa teórica e recolha de materiais.

Desta forma, conclui-se que os processos criativos podem passar por variadas etapas e que é importante que as metodologias aplicadas apoiem tanto a pesquisa, como a produção e, posteriormente, a seleção de material de movimento, para que, através da utilização de ferramentas de composição se consiga alcançar um produto coreográfico final. Por isso:

Fundamental é então que as experiências criativas do movimento, aprendizagem e experimentação que devem implicar, persigam o ser autêntico e genuíno do aluno, para além de uma mera auto-expressão. Procurar distintos caminhos, diferentes dos que conheço, sei e me sinto seguro, essa inquietação e constante busca - infinita curiosidade - é o que se torna mais fascinante em qualquer empreendimento educativo em geral e, na área expressivo-criativa em particular. (Monteiro, 2007, p. 191)

3. Enquadramento metodológico

3.1 Investigação-ação

Sendo esta investigação de carácter educativo, recorreu-se a uma metodologia de investigação qualitativa, na qual se enquadra a investigação-ação.

Esta ferramenta é bastante utilizada, não só por investigadores, mas também por professores e agentes educacionais, devido ao equilíbrio que oferece entre a pesquisa e a ação. Segundo Cohen et al. (2007), este tipo de investigação pode ser utilizada em quase todos os contextos onde são apresentados problemas envolvendo pessoas, propostas e procedimentos que necessitam de respostas e soluções, ou quando se espera obter resultados mais desejáveis para a criação de mudanças.

Ainda segundo os autores acima mencionados, esta prática pode ser utilizada numa vasta lista de áreas e com variados propósitos, como por exemplo: a descoberta de novos métodos de ensino para a substituição de métodos mais tradicionais, o aperfeiçoamento do próprio método de ensino, melhorar as competências pedagógicas, desenvolver novos métodos de aprendizagem, introduzir gradualmente técnicas de administração de modificação de comportamento, entre outras.

De forma a recorrer a uma visão mais aprofundada das possibilidades e características que esta ferramenta proporciona, evidencia-se abaixo a distinção entre a mesma e o trabalho quotidiano do professor, segundo Kemmis e McTaggart (1992), citados por Cohen et al. (2007, p. 298):

Action research is more systematic and collaborative in collecting evidence on which to base rigorous group reflection. It is not simply problem-solving. Action research involves problem-posing, not just problem-solving. It does not start from a view of ‘problems’ as pathologies. It is motivated by a quest to improve and understand the world by changing it and learning how to improve it from the effects of the changes made. It is not research done on other people. Action research is research by particular people on their own work, to help them improve what they do, including how they work with and for others.

Ou seja, promove uma reflexão em grupo mais rigorosa, a identificação e análise de problemas, vendo as questões a ser abordadas como oportunidades de melhoria e mudança, sendo a pesquisa realizada por indivíduos específicos que pretendem melhorar as suas próprias práticas e abordagens de trabalho, incluindo na interação com os outros.

Assim sendo, pretendeu-se implementar esta metodologia de investigação no estudo aqui apresentado, de modo a dar resposta às seguintes questões:

1. Pode o processo coreográfico contribuir como ferramenta de aprendizagem e de aquisição de consciência de comportamentos e ações, relativamente ao processo de desenvolvimento pessoal dos alunos?
2. É possível, através da comunicação pelo movimento, perceber o impacto que as novas tecnologias e as redes sociais têm nas relações interpessoais entre os jovens?

Deste modo, foi possível acompanhar a ação e observar os efeitos da mesma, refletindo-se sobre os resultados obtidos, em busca de responder à problemática exposta. Esta reflexão foi possível recorrendo-se à utilização de instrumentos de recolha de dados, que permitiram, posteriormente, a sua análise e avaliação.

3.2 Instrumentos de recolha de dados

3.2.1 Inquérito por questionário

Esta técnica de investigação foi implementada com o objetivo de recolher informações, através de perguntas de carácter aberto e fechado, relativamente ao comportamento dos alunos face à sua utilização das novas tecnologias e redes sociais. Foram utilizados para que se conseguisse perceber a sua consciência pessoal relativamente à temática apresentada.

3.2.2 Diário de bordo

Esta técnica narrativa foi utilizada pela professora estagiária durante as primeiras duas fases de estágio, durante a observação estruturada e a participação acompanhada, de forma a registar observações feitas aos alunos, planeamento das aulas a lecionar, reflexões sobre o desenvolvimento das aulas e dos resultados obtidos através da observação.

Foi solicitado às alunas a utilização desta mesma técnica, com vista ao registo pessoal de reflexões sobre o processo coreográfico, a temática e como ambos influenciaram os seus

comportamentos, dentro e fora das aulas. Foram aplicadas correções ortográficas aos testemunhos das alunas apresentados e citados no presente relatório.

3.2.3 Grelhas de observação

De forma a obter uma observação mais objetiva e eficaz de todo o processo, foram implementadas grelhas de observação, que auxiliaram o cumprimento dos objetivos propostos, nas variadas fases do estágio.

3.2.4 Gravação audiovisual

Este instrumento de recolha de dados foi utilizado na fase de lecionação autónoma, com vista a registar todo o processo coreográfico e a recolher registos fotográficos para análise de dados. Esta ferramenta permitiu gravar e reproduzir as ideias de movimento, para que pudessem ser visionadas, quer pela docente, quer pelas alunas, de forma que a composição coreográfica crescesse e prosperasse constantemente. Teve um papel importante como auxiliar de memória do trabalho desenvolvido em aula, como uma ferramenta de avaliação e reflexão da progressão do mesmo.

4. Estágio

A última etapa deste Relatório contempla a análise da execução prática do Estágio nas suas variadas fases: observação estruturada, participação acompanhada, lecionação autónoma e colaboração em outras atividades pedagógicas. O mesmo foi cumprido num total de 70 horas, tendo iniciado a 21 de setembro de 2022 e terminado a 30 de maio de 2023.

Em conjunto com a direção do CDVS e a professora titular da disciplina de Composição Coreográfica foi elaborado um calendário (Apêndice A), de forma que a execução do plano de estágio respeitasse o plano pedagógico e de atividades da escola cooperante (Anexo A). O mesmo foi sofrendo alterações ao longo do ano letivo de forma a adaptar-se a imprevistos e às exigências do plano curricular dos alunos do secundário.

Ao longo do processo, houve algumas dificuldades e restrições à implementação do calendário proposto, no entanto, as mesmas foram ultrapassadas através da coordenação direta com a direção pedagógica e a professora titular, garantindo a realização de todas as etapas do estágio.

Assim, pretende-se com esta etapa realizar uma análise descritiva e sistemática de todo o processo da prática pedagógica, focando-se em cada uma das suas fases e demonstrando como as estratégias utilizadas, juntamente com o apoio da fundamentação teórica, permitiram a realização deste método de investigação-ação.

4.1 Observação estruturada

A fase de observação estruturada iniciou-se a 21 de setembro e terminou a 26 de outubro de 2022, tendo-se delineado os seguintes objetivos:

4.1.1 Objetivos

- Obter conhecimento sobre a turma: personalidades, atitudes e comportamento das alunas;
- Entender o nível técnico das alunas e quais as competências a trabalhar;
- Recolher informação para a construção de planos de aulas;
- Obter conhecimento sobre a prática pedagógica aplicada pela professora titular.

4.1.2 Análise

Esta foi uma etapa bastante importante pois foi possível conhecer o trabalho que estava a ser desenvolvido, quais os objetivos que a turma tinha de atingir, personalidades das alunas, as suas atitudes e comportamento por forma a poder, na fase seguinte, apoiar o trabalho da professora titular.

Estudantes dos três anos do ensino secundário, quatro frequentam o 10º ano, alunas C, D, E, F e G, uma o 11º ano, aluna B, e a outra o 12º ano, aluna A, (6º, 7º e 8º ano de EAE, respetivamente), composta por níveis de aprendizagem distintos. Algumas das alunas demonstraram já ter conhecimentos/bases da disciplina de composição coreográfica, sendo este o segundo ano que escolhem esta componente opcional.

Numa fase inicial, foi possível perceber-se que algumas alunas tinham dificuldade em comunicar com as outras: a interação social entre elas não era homogénea, uma vez que algumas alunas já se conheciam e outras entraram pela primeira vez para a escola; o domínio de vocabulário não era uniforme entre as alunas, o que provocou alguma dificuldade de comunicação através do movimento. A partir da entrada no diário de bordo da professora estagiária, a 21 de setembro de 2022, destaca-se: “Um dos duetos demonstrou alguma inibição em experimentar as ideias que estavam a ter e desistiam das mesmas antes de as executarem até ao fim. O outro dueto incluiu elementos mais técnicos na sua composição e demonstraram ter corpos bastante flexíveis. O trio revelou uma grande qualidade expressiva.” (Apêndice B)

Foi notório algum constrangimento em sair da zona de conforto: demonstraram tendência a trabalhar sempre com os mesmos elementos e alguma dificuldade em explorar/pesquisar novas formas de movimentar o corpo. Registaram-se alguns destes momentos no diário de bordo, como é exemplo a entrada a 12 de outubro de 2022: “As alunas A, B e E demonstraram tomada de iniciativa e estar à vontade com o trabalho a desenvolver. As alunas C e D fizeram-no com alguma timidez e hesitação. As alunas F e G integraram pela primeira vez o Ensino Artístico Especializado em Dança no presente ano, por isso demonstraram ainda não dominar o seu próprio movimento e apresentaram a proposta com bastante falta de confiança.” (Apêndice B)

Relativamente aos conteúdos programáticos, as competências que indicaram necessitar de mais desenvolvimento foram a exploração do espaço nomeadamente a consciência de cinesfera de movimento, a relação, com o outro e com o espaço, e a noção de estrutura frásica.

Esta avaliação qualitativa apoiou-se na criação de grelhas de observação (Apêndice C), que permitiram organizar e facilitar a recolha de informação, e forneceram um conhecimento imprescindível para a construção de planos de aula, que fossem capazes de promover o desenvolvimento dos aspetos e competências acima referidos, e estratégias eficazes, que se moldassem às diferentes necessidades de aprendizagem que a turma apresentava.

Para melhor compreender as qualidades técnicas das alunas, foram observadas as aulas de Técnica de Dança Clássica e Dança Contemporânea, uma vez que, dentro do plano de estudos, as alunas optaram por diferentes vertentes. Na observação abaixo apresentada, na aula de Técnica de Dança Contemporânea no dia 19 de outubro de 2022, que contou com a participação das alunas B e G (a aluna D encontrava-se doente), reconheceu-se que: “A aluna B demonstrou uma boa abertura de ombros e capacidade de torção da coluna e uma boa capacidade de análise do próprio corpo e movimento. A aluna G demonstrou pouco uso do apoio das mãos no chão quando necessário e pouca consciência da colocação/distribuição do peso em certos movimentos o que fez com que afetasse o trabalho de articulação pretendido; À aluna G foi pedido que se focasse apenas no trabalho de coordenação entre as pernas e os braços e todos os conteúdos desenvolvidos pelo exercício e à aluna B que adicionasse também a coordenação do tronco, com a adição de *curve* e *arch*. Esta demonstrou capacidade rápida de resposta e memorização; A aluna B necessita de utilizar mais a respiração para que consiga tornar-se mais leve no momento da receção ao chão; Num exercício de saltos as alunas demonstraram deixar o peso do corpo muito atrás e muita tensão no tronco. Este exercício serviu também para o trabalho de foco, a aluna G manteve o seu foco no espelho e não na direção do movimento.” (Apêndice B)

Na aula de Técnica de Dança Clássica, no dia 26 de outubro de 2022, que contou com a participação das alunas A, C, E e F, observou-se: “As alunas A e C demonstraram uma boa capacidade de rotação externa, de 180°, a aluna A revelou, também, uma boa capacidade de resposta rápida, boa memória e uma grande capacidade de interpretação e expressividade, não estando apenas a executar o movimento, mas sim a senti-lo, juntamente com a respiração. A aluna F demonstrou uma boa colocação postural, mas alguma dificuldade em compreender a colocação da linha do pé. A aluna E, demonstrou um movimento das pernas pesado ao executar o exercício de *grand battements*. No geral, todas manifestaram uma boa capacidade de equilíbrio e colocação do centro gravitacional do corpo; A aluna C mostrou alguma dificuldade em apoiar a ponta direita totalmente no chão e muita tensão facial durante a execução dos exercícios; A aluna F demonstrou dificuldade em conseguir coordenar a execução de todos os

elementos técnicos presentes no exercício e a aluna A revelou-se demasiado confortável com o mesmo tendo, por iniciativa própria, feito *jetés* duplos.” (Apêndice B)

Foram realizadas três grelhas de observação: uma continha a avaliação de atitudes e comportamentos individuais, na relação com os colegas e com a professora titular das alunas na aula de Composição Coreográfica, outra a avaliação das competências que as alunas dominavam nas aulas de Técnica de Dança Clássica e Dança Contemporânea e por fim a avaliação dos conteúdos programáticos adquiridos pelas alunas na aula de Composição Coreográfica, tendo como base os domínios do movimento definidos por Rudolf Laban.

Através da análise da grelha de observação de atitudes e comportamentos (apêndice C) destacou-se:

- A aluna G demonstra não saber lidar com a frustração e desiste com facilidade;
- As alunas E, F e G nem sempre demonstram autonomia na execução de tarefas;
- As alunas A e B demonstram capacidade de reflexão, relativamente ao seu desempenho;
- Nenhuma aluna demonstra preferência por trabalhos individuais;
- As alunas C, E, F e G executam as propostas com falta de confiança;
- As alunas B e F demonstram determinação e persistência em atingir os próprios objetivos;
- A maior parte das alunas nem sempre é capaz de reconhecer os seus sentimentos e emoções;
- Todas as alunas respeitam as opiniões/ideias das outras, mesmo quando estas são diferentes das suas;
- As alunas A, B e D apresentam facilidade em trabalhar em grupo e em comunicar dentro do grupo;
- Nenhuma das alunas revela situações de conflito com as outras;
- As alunas C, E, F e G sentem-se intimidadas pelas outras;
- As alunas C, E e G mostram-se dependentes quando trabalha em pares;
- Todas as alunas demonstram respeito pela professora e pelo *feedback* dado por ela;
- Todas as alunas são capazes de pedir ajuda à professora quando necessitam ou não compreendem alguma proposta;

Foi importante perceber que a professora titular concretiza um aprofundado trabalho de reflexão com as alunas e se preocupa que compreendam quais as competências que estão a adquirir e descobrir qual a forma que se adapta melhor a cada uma para atingir esta perceção.

Outra qualidade pedagógica que foi possível observar foi o uso da imagética como estratégia para um maior entendimento das competências a desenvolver.

Todos estes aspetos constituíram uma base de elementos que definiram o foco de trabalho durante o período de participação acompanhada, juntamente com a análise da grelha de observação dos conteúdos programáticos da aula de Composição Coreográfica, de onde se retirou:

- Todas as alunas demonstraram aquisição de domínio do corpo no uso do mesmo na sua totalidade e na capacidade de expressividade das suas partes;
- As alunas F e G não demonstraram aquisição do uso das superfícies do corpo;
- Todas as alunas demonstraram aquisição do domínio das ações de locomover, saltar, transferência de peso, inclinar, encolher, esticar, torcer e rodar;
- As alunas C, D, E, F e G não demonstraram aquisição de domínio das ações de cair e pausa;
- Nenhuma das alunas demonstrou aquisição de domínio da ação de gesticular;
- Nenhuma das alunas demonstrou aquisição de domínio da cinesfera de movimento, da orientação, progressão e projeção do movimento;
- Todas as alunas demonstraram aquisição de domínio na exploração de níveis, direções, trabalho dos opostos (pequeno e grande) e formas;
- Todas as alunas demonstraram aquisição de domínio das dinâmicas de movimento;
- As alunas C, F e G não demonstraram aquisição de domínio de *awareness*;
- Todas as alunas demonstraram aquisição de domínio da relação de aproximar/afastar e rodear;
- As alunas D, F e G não demonstraram domínio da constituição da frase coreográfica;
- Todas as alunas demonstraram aquisição de domínio da estruturação coreográfica em vários formatos: dueto e trio;
- Todas as alunas demonstraram aquisição de domínio das ferramentas de composição, implementação e manipulação das mesmas.

4.2 Participação acompanhada

A participação acompanhada iniciou-se no dia 26 de outubro e terminou no dia 10 de dezembro de 2022, tendo-se definido os objetivos abaixo apresentados:

4.2.1 Objetivos

- Utilizar a recolha de dados na fase de observação para a criação de planos de aula e definição de objetivos de trabalho;
- Apresentar propostas que apoiem o trabalho da professora titular;
- Desenvolver competências base e fundamentos da composição coreográfica;
- Acompanhar o processo de criação de um produto final para a apresentação da mostra de Natal.

4.2.2 Análise

A mesma focou-se em apresentar propostas que apoiassem o trabalho que a professora titular estava a trabalhar e, ao mesmo tempo, continuassem a desenvolver nas alunas as competências base e fundamentos da composição coreográfica, como as ações do corpo, as dinâmicas e a espacialidade.

Tal como foi objetivado, começou por se fazer um trabalho de adaptação e combinação das propostas da professora titular e dos dados recolhidos na fase de observação. As primeiras propostas incidiram sobre o domínio do movimento que a docente responsável pela turma estava a desenvolver, as dinâmicas. Tendo sido notória a dificuldade de algumas alunas saírem da sua zona de conforto na exploração das diferentes qualidades do seu movimento, associou-se este fator à possível falta de vocabulário de movimento, assim sendo, recorreu-se à exploração das ações do corpo como estratégia para a exploração de novas possibilidades de se moverem. A combinação das duas teve como objetivo promover nas alunas capacidades de assimilação, resposta rápida, coordenação, reconhecimento do próprio corpo e movimento e autoanálise.

A proposta apresentada tinha como objetivo trabalhar as bases dos domínios do movimento, neste caso específico as ações do corpo, e associar a cada uma delas uma das qualidades de movimento que as alunas exploraram até aqui. Desta forma, pretendeu-se, ao

mesmo tempo, que as alunas começassem a desenvolver a capacidade de combinar os vários domínios do movimento e a deixar de os ver como ferramentas isoladas. (Apêndice D).

Noutro momento da fase de participação acompanhada focou-se maioritariamente na preparação do trabalho para apresentação na mostra de Natal, em que existia um elemento performativo com o qual as alunas não estavam familiarizadas, o uso da voz. Concluiu-se que desenvolvê-la sem o apoio de outros conteúdos já adquiridos poderia causar nas alunas frustração, inibição e falta de confiança. Assim sendo, voltou-se a explorar as qualidades do movimento, com as quais já tinham tido contacto, e aliou-se a emissão de som, com o objetivo de usarem como estímulo a dinâmica com que se movem para a produção de diferentes recursos vocais (Apêndice E). Tal como foi apontado na fase anterior, no geral, as alunas revelaram timidez, falta de confiança, insegurança e, algumas, dificuldade de comunicação com o outro.

No geral, na primeira proposta, as alunas começaram a improvisação individual de forma tímida e a emissão de sons era muito escassa, estando a utilizar maioritariamente a respiração, e com um volume baixo. Aos poucos começaram a libertar-se e a experimentar mais as palavras, indicando a parte do corpo que estavam a mover. Após este primeiro momento foi feita uma pequena reflexão, em que as alunas identificaram quais os sons que lhes era mais fácil e difícil de emitir, assim como as qualidades de movimento que proporcionavam mais à vontade para o uso da voz. A maior parte indicou que era mais fácil o uso de ‘sons aleatórios’ e a respiração e o mais difícil o uso de palavras/frases. Relativamente à qualidade de movimento, a opinião geral foi que o suspenso as inspirava mais para o uso da voz.

A aula seguinte foi lecionada por uma professora substituta, pois a professora titular não estaria presente durante duas semanas, mas foi articulado entre todas a continuação do trabalho que estava a ser desenvolvido pela professora estagiária. Nesta mesma aula foi informado que a aluna G tinha desistido do curso, sendo que a partir deste momento passariam a ser 6 alunas no total.

Na proposta apresentada nesta aula, feita a pares e trios, as alunas D e E cumpriram a tarefa no que toca à utilização da voz, tendo explorado 4 formas distintas: sons, respiração, palavras descritivas da parte do corpo que estavam a usar e frases que indicavam como se estavam a sentir ou fazer e, ainda, o uso do corpo para a produção de som (exemplo: bater com a mão no braço). Foi notório que o foco das alunas não estava na criação de uma composição com diferentes dinâmicas, sendo que as duas qualidades trabalhadas acabaram por tornar a composição monótona e com falta de contraste.

As alunas A e B desempenharam a tarefa cumprindo todas as componentes impostas. A voz foi usada de forma segura por ambas e com a exploração de várias formas de emitir som e volumes, tendo as influenciado a inserir na composição novos elementos, como a pausa e a ferramenta de composição cânone. Usaram as diferentes qualidades conseguindo um bom equilíbrio e transição entre as mesmas, sendo que a suspensão acabou por estar mais presente que as outras duas, criando vários contrastes e concedendo à criação uma estrutura com princípio, meio e fim, demonstrando também a noção de clímax. Em termos espaciais, as alunas fizeram uma boa utilização do espaço, recorrendo a várias frentes e contendo deslocações quer bidirecionais quer tridimensionais.

As alunas C e F, conseguiram construir uma composição cheia de dinâmicas e contraste, através da utilização das três qualidades, sendo que a que estava mais presente foi de um movimento percussivo. A utilização da voz foi feita de uma forma bastante inteligente, as alunas fizeram-no para contar uma história, concedendo à composição um fio condutor, usando principalmente a respiração e a emissão de sons. Ao longo das aulas têm revelado uma personalidade mais reservada, no entanto, conseguiram demonstrar bastante segurança em expor a voz. A mesma segurança não foi demonstrada na execução do movimento, pois foi feito com falta de controlo e demonstraram muita pressa em acabar, não tendo ficado claro qual o final da composição. Em termos espaciais, as alunas escolheram um desenho espacial simples, mas que apoiou o trabalho desenvolvido, tendo sido feito em jeito de caminho na diagonal.

A última etapa desta fase teve como foco a aprendizagem de processos de criação, como a improvisação, a noção de micro e macroestrutura e a reorganização de material, que consistiu num processo de simbiose entre as duas professoras, titular e estagiária, para contribuir com outras formas de pensamento, enriquecer o vocabulário criativo e dirigir os caminhos de reflexão das alunas (Apêndice F).

As aulas dos dias 30 de novembro e 7 de dezembro de 2022 foram lecionadas, do início ao fim, pelas professoras titular e estagiária, tendo sido focadas unicamente em desenvolver e treinar o produto final para a mostra de Natal. A aula do dia 30 começou com a explicação da organização deste evento, sendo que existiriam 4 sessões diferentes, duas de manhã e duas à tarde. Em cada uma delas as alunas, através de uma composição em tempo real, teriam de conduzir o público a alterar a disposição da sala, indicando-lhes para onde mover as cadeiras onde estariam sentados, de forma a transformar as próximas apresentações, incluindo esta, num formato de 360°.

Após todo o trabalho de estruturação ter sido realizado foram feitas 4 improvisações, representando cada uma das sessões. Começou-se por estudar as possíveis transições: entre a saída da turma que apresentou antes e a entrada delas; entre o fim do reposicionamento do público e o início da performance; e o final da performance e saída da sala.

As professoras, titular e estagiária, desempenharam o papel de público, dando estímulos às alunas que desempenhavam o papel de voz principal e secundária, e, ao mesmo tempo, representando várias hipóteses de comportamentos e reações possíveis do público, e dando às alunas ideias de como lidar com as variadas situações que poderiam acontecer. Exemplos: a pessoa levantar-se e obdecer completamente às indicações dadas; a pessoa levantar-se e ir para o lado contrário do que foi indicado; a pessoa não respeitar o pedido e querer ficar no mesmo lugar...

Tanto a professora titular como a professora estagiária preocuparam-se em acompanhar o processo, aconselhando vários caminhos de poder explorar as propostas que as alunas apresentaram, dar estímulos para a criação e desenvolvimento de novos movimentos. Foi também corrigida a postura com que entram, se posicionam, se preparam para começar a performance e para terminar a mesma.

Na aula seguinte foi apontada uma lista de componentes obrigatórias que as alunas tinham de demonstrar durante as improvisações da presente aula e no dia do evento, as quais se definem abaixo:

- Uso dos vários níveis;
- Fazer uma boa utilização do espaço;
- Explorar diferentes velocidades;
- Recorrer à pausa;
- De cada vez que ouvem o nome de uma das colegas terão de se dirigir a essa pessoa;
- De cada vez que ouvem cadeira têm de fazer um movimento representativo do objeto, mas não literal.

Pensa-se que este conjunto de exercícios e aulas ajudou a promover uma maior libertação e desinibição nas alunas, quer com elas próprias quer com o outro, a minimizar o medo de errar e a promover a comunicação e a expressão pelo movimento e voz. No que se refere aos conteúdos programáticos foi possível desenvolver uma maior exploração espacial, uma maior consciência de cinesfera do movimento, a relação com o outro e, através de propostas de composição, uma maior noção de construção frásica.

4.3 Lecionação autónoma

A fase de lecionação autónoma iniciou-se a 4 de janeiro e terminou a 30 de maio de 2023, com aulas de 1h30 por semana, maioritariamente à quarta-feira das 14h30 às 16h. Ao longo destes dois períodos letivos foi possível pôr em prática o projeto perspetivado, focando-se na apresentação de propostas para a estimulação de processos criativos e colaborativos, através da exploração do tema apresentado no presente relatório.

Foi um processo pedagógico que sofreu alterações e adaptações ao longo do período de trabalho, assim como uma redefinição dos objetivos inicialmente propostos, de forma que o mesmo se enquadrasse no contexto educativo da escola cooperante, cumprisse o plano de atividades desenhado pela instituição e fosse benéfico para o desenvolvimento cognitivo, físico e social das alunas do ensino secundário do EAED.

Durante esta fase foi possível desenvolver um trabalho mais aprofundado e uma maior proximidade e contacto direto com as alunas, que gerou um maior conhecimento relativamente às práticas pedagógicas a aplicar e compreensão das metodologias a implementar. Desta forma, os objetivos gerais e específicos apresentados anteriormente foram cumpridos, tendo-se potenciado a aquisição de competências por parte das alunas, no domínio dos princípios e processos da composição coreográfica.

Neste estágio implementaram-se instrumentos de recolha de dados que se revelaram bastante úteis na investigação realizada, no entanto, outros demonstraram-se menos eficazes e redundantes, não tendo havido tanta identificação da parte das alunas com os mesmos. Para melhor entender o trabalho realizado apresenta-se uma análise da lecionação, da progressão atingida ao longo das aulas e dos dados recolhidos. A mesma foi estruturada em seis fases de criação, quatro delas correspondendo a um processo criativo diferente, intitulados de formatação, dependência, seguidores e selfie, e a dois processos de composição.

4.3.1 Tema: Formatação

Aulas nº 1 e 2

A primeira aula (Apêndice G) iniciou com uma breve introdução ao tema e à proposta de trabalho a desenvolver ao longo dos dois períodos seguintes. Foram distribuídos diários de bordo por cada uma das alunas e dada uma explicação sobre o que deveriam inserir nos mesmos. A implementação deste instrumento de recolha de dados teve como propósito a criação de um

espaço de reflexão sobre os próprios comportamentos e as aulas e registo e análise do processo criativo e coreográfico.

Todas as semanas teriam de introduzir no diário três tarefas específicas:

- Fazer uma reflexão sobre a aula: o que sentiram ao executar as propostas dos exercícios (facilidades/dificuldades);
- Se as propostas se relacionavam com as próprias experiências no que toca à utilização do telemóvel;
- Registrar o tempo médio diário que passam no telemóvel e quanto desse tempo é em redes sociais.

Posteriormente, foi lhes transmitido que iriam receber um email com um inquérito por questionário relativamente ao tema, com perguntas de resposta fechada e aberta. O mesmo era anónimo e por isso, pediu-se que respondessem com o máximo de sinceridade.

De seguida deu-se início à exploração do processo criativo, focando-se o trabalhado das primeiras duas aulas no efeito manipulativo e formatado das novas tecnologias e das redes sociais. Primeiramente, recorreu-se a uma das ações do corpo mais utilizadas pelo ser humano: a locomoção. Começou-se por estudar o impacto das tecnologias na automatização do movimento, transportando para a forma de caminhar a robotização provocada pela interação virtual. Achou-se pertinente a exploração deste efeito devido ao comportamento que as pessoas demonstram, por exemplo, quando caminham na rua com o telemóvel na mão, como se estivessem com o ‘piloto automático’ ligado. Assim, durante estas improvisações, as alunas partiram progressivamente de um andar natural para um andar rígido e fragmentado, começando pelas partes e expandindo para o corpo todo.

Tendo-se como principal objetivo incorporar as experiências pessoais das alunas na exploração e criação de movimento, foi apresentado como estímulo a consciencialização da colocação da postura corporal que estas adquiriam quando utilizavam o telemóvel. No final do primeiro período, foi lhes solicitado que, durante a interrupção letiva do Natal, pedissem às colegas, amigos e familiares que captassem fotografias delas próprias nos momentos em que estavam a utilizar o telemóvel e que comesçassem a reparar na postura que adquiriam nestes momentos.

Desta forma, após a visualização das fotografias captadas, individualmente as alunas começaram por escolher quatro posições, analisando de seguida as suas características, adaptando-as e definindo-as sequencialmente. Para esta exploração recorreu-se à utilização e manipulação de um objeto: o telemóvel. Numa fase seguinte, requisitou-se que criassem uma

pequena frase coreográfica, aplicando à sequência construída o conceito de unidade, ou seja, a organização das várias partes como um todo. Para tal, pediu-se que explorassem a particularidade encontrada em cada posição, a desenvolvessem em movimento e a usassem como guia para chegar à próxima pose.

Após a conclusão e registo videográfico das frases de movimento de cada aluna (Apêndice H), procedeu-se a uma proposta de improvisação em formato de dueto, em que uma das alunas manipulava o corpo da outra colocando-a nas posições da sua sequência, de forma fragmentada movimentando uma parte do corpo de cada vez.

Na segunda aula, a professora titular Sara Silva começou por contextualizar as alunas sobre o Projeto da Escola Portuguesa, explicando que o trabalho que iriam desenvolver ao longo do período letivo teria como finalidade a construção de dois produtos coreográficos relacionados com duas minorias sociais: o voluntariado e a dependência tecnológica. Foi indicado que a apresentação se realizaria na Casa da Cultura de Paredes no final do mês de março e que teriam liberdade para criar em vários formatos: performance em palco, *site-specific* ou videodança. Alertou-as ainda que iriam ser elas a realizar todas as escolhas artísticas, de forma a serem capazes de transmitir ao público as suas ideias e conceito: a música, os figurinos, o desenho de luz, como dispor o público, etc.

De seguida, definiu-se que a turma seria dividida em dois grupos e que, durante as próximas seis aulas, cada um deles trabalharia metade da aula com cada uma das professoras. Esta programação exigiu que o processo criativo e a planificação das aulas inicialmente planeados tivessem de ser repensados e reestruturados, de forma a cumprir os prazos estabelecidos. Com a professora titular iriam desenvolver o tema do voluntariado e com a professora estagiária o tema da dependência tecnológica. Procederam de seguida à criação de um mapa de ideias relativo aos dois conceitos sociais propostos.

No restante tempo da aula voltaram a abordar-se as improvisações realizadas na aula anterior: a transformação do andar, a frase de movimento das posições com o telemóvel e a manipulação do corpo do outro. No final da aula, em formato de trio, as alunas construíram uma pequena microestrutura envolvendo estas três premissas. Em ambos os grupos foi notória uma evolução das explorações feitas de uma aula para a outra, sendo que as alunas foram capazes de transportar as características encontradas no andar mecânico para a fisicalidade enquanto manipulavam as colegas e desenvolver as suas frases de movimento sobre as posições com o telemóvel com mais amplitude e deslocação. Demonstraram também aquisição de

competências relativamente aos princípios da composição e capacidade de decisão no organizar dos materiais recolhidos numa microestrutura coreográfica.

Análise dos dados

Elabora-se abaixo uma análise dos dados recolhidos através de registos fotográficos (retirados das gravações audiovisuais), dos diários de bordo das alunas e do inquérito por questionário aplicado.

Registo fotográfico

Apresentam-se, abaixo, alguns exemplos das posições escolhidas de cada uma das alunas, tendo como objetivo analisar-se a colocação postural (Figuras 2 a 7). Pode observar-se que em todas elas o olhar e a cabeça estão rebaixados e em algumas existe tensão na zona cervical e ombros, curvatura da parte superior das costas e torção do tronco e membros.

Na figura 8 pode observar-se o registo do mapa de ideias das alunas relativamente à dependência tecnológica, analisando-se que o grupo de estudo associou 24 palavras a este tema, onde se considera estarem presentes 12 ideias negativas (automutilação, isolamento, vício, perder tempo, manipulação, não ter liberdade, ilusão, agressividade, ansiedade, mudança de humor, solidão, contrair), 4 positivas (entretenimento, companhia, comunicação, refúgio) e 8 neutras, ou seja, considera-se que tanto podem ser negativas como positivas (aprovação, exposição, influências, consequências, necessidade, distração, comparação, fora da realidade).

Figura 2. Posição com o telemóvel da aluna C



Figura 3. Posição com o telemóvel da aluna D

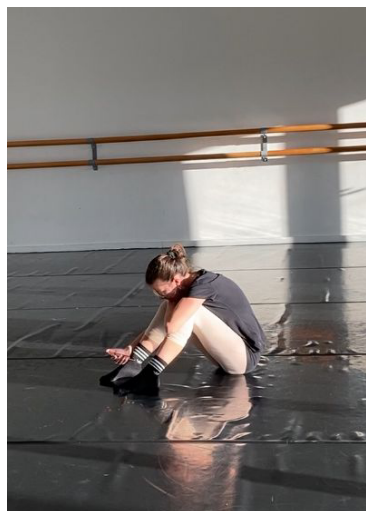


Figura 4. Posição com o telemóvel da aluna F



Notas. Imagens captadas pela professora estagiária na aula do dia 4 de janeiro de 2023

Figura 5. Posição com o telemóvel da aluna E



Figura 6. Posição com o telemóvel da aluna B

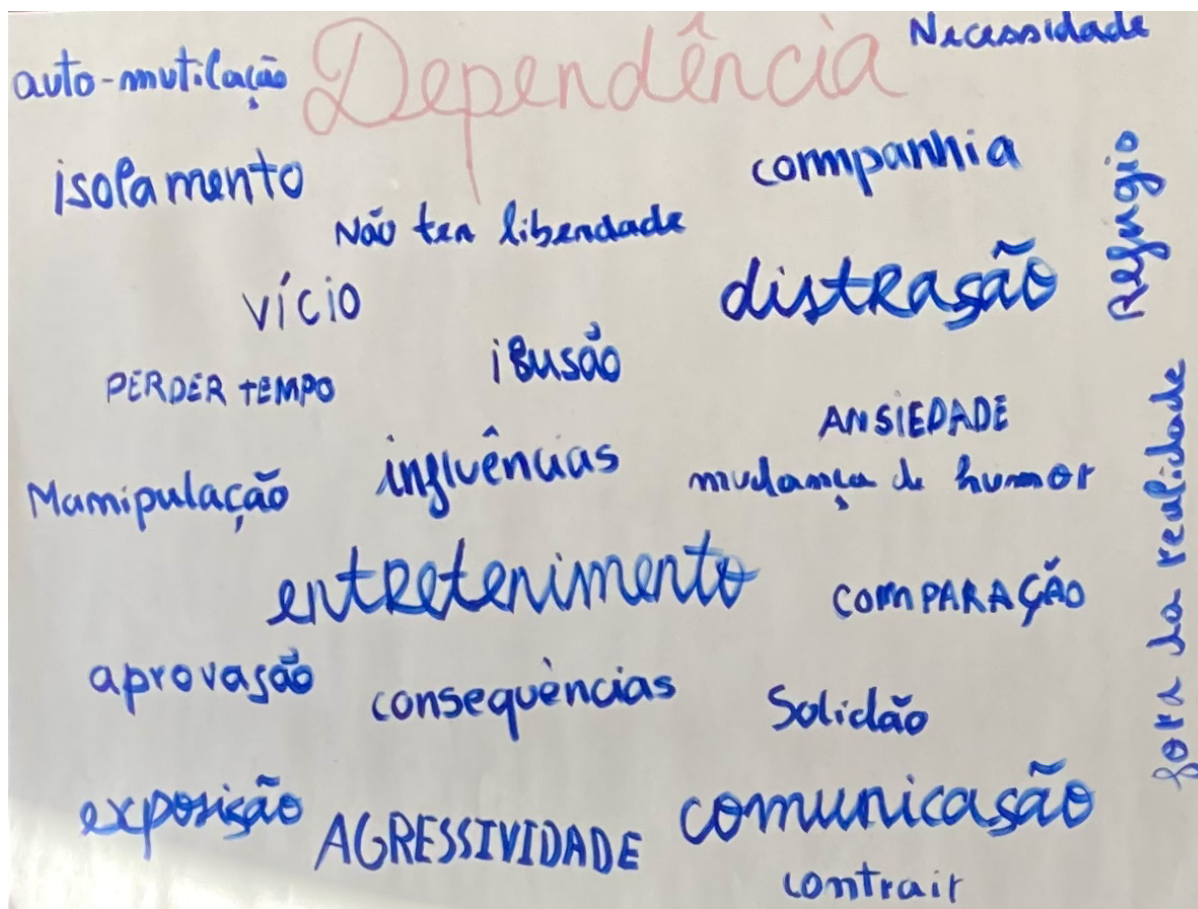


Figura 7. Posição com o telemóvel da aluna A



Notas. Imagens captadas pela professora estagiária na aula do dia 4 de janeiro de 2023

Figura 8. Mapa de ideias



Notas. Elaborado pelas alunas do ensino secundário do EAED do Conservatório de Dança do Vale do Sousa, na aula do dia 11 de janeiro de 2023.

Diários de bordo das alunas (Apêndice I)

Para além das tarefas semanais específicas, nestas duas primeiras aulas foi solicitado às alunas que:

- Fizessem uma análise mais detalhada das fotografias das próprias posturas;
- Refletissem sobre o que estas transmitiam;
- No dia-a-dia, analisassem a postura das colegas quando estão no telemóvel e o que lhes transmitia – sem colocar nomes;
- Refletissem se, ao estarem a trabalhar as posturas que adotam quando estão no telemóvel, teve algum efeito nas suas vidas diárias.

Ao analisarem-se as entradas nos diários de bordo dos dias 4 e 11 de janeiro de 2023 pode concluir-se que, no geral, todas as alunas consideraram a improvisação sobre a forma natural/mecanizada de caminhar difícil ou desafiante e todas consideraram interessante a perceção que obtiveram sobre a forma única de cada um andar: a aluna B apontou dificuldade em adaptar-se ao andar da pessoa que escolheu, a aluna E em andar naturalmente, a aluna C refere ter sido um desafio imitar o andar de outra pessoa e as alunas A e F não realizaram qualquer reflexão sobre esta improvisação.

Relativamente à exploração das posições com o telemóvel as alunas C e E consideraram uma tarefa interessante e a aluna B refere que “...não tenho consciência ao fazer posições estranhas e invulgares quando estou no telemóvel.”¹

No que diz respeito à reflexão sobre a utilização das novas tecnologias e se o trabalho que estavam a desenvolver nas aulas de composição coreográfica estava a provocar efeitos nas suas vidas diárias destacam-se as seguintes entradas do dia 4 de janeiro de 2023:

- Aluna B: “Em relação à dependência das tecnologias, quando estou focada no movimento, apercebo-me da minha postura enquanto estou no telemóvel (ombros encolhidos e costas curvadas) no qual prejudica o nosso aspeto e bem-estar. Por isso a dança ajuda a deduzir os efeitos do meu corpo provocados pelas tecnologias. A aula de composição oportuniza o desenvolvimento da minha maturidade e atenção relativamente aos temas estudados, possibilitando um maior foco na minha presença e aplicá-la no dia-a-dia.”

¹ Entrada no diário de bordo das alunas no dia 4 de janeiro de 2023.

- Aluna C: “Acho sinceramente que depois desta exploração diminuí o tempo de ecrã e consegui conter-me a pegar no meu telemóvel e foquei-me mais em mim mesma e na leitura sendo que acho que tenho muito para melhorar.”
- Aluna E: “...às vezes reparo na posição em que estou e se estiver numa ‘má’ posição endireito-me.”
- Aluna F: “Melhorei a minha postura e o meu tempo (passei menos tempo no telemóvel) depois de observar as fotos que foram tiradas.”

A aluna E foi a única que apresentou no seu diário o número de horas médio diário que passou ao telemóvel, tendo apontado um total de 2h, das quais 1h foi nas redes sociais. Inseriu ainda uma reflexão indicando que esta média encontrada não era constante e que dependia do tempo livre que tinha por dia, concluindo que quanto maior fosse esse tempo mais utilizava o telemóvel.

Através das reflexões recolhidas, pode concluir-se que as propostas apresentadas nas duas primeiras aulas tiveram efeitos positivos no ganho de consciência sobre as próprias ações e, que a dança e a exploração de temáticas através de processos criativos de movimento têm a capacidade de modificar comportamentos.

Inquérito por questionário

O inquérito por questionário (Apêndice J) realizado às alunas no início da fase de lecionação autónoma teve como objetivo perceber a consciência que estas demonstravam face à sua utilização das novas tecnologias e redes sociais. O mesmo foi criado online, na plataforma Google Forms, e encontra-se disponível através do link apresentado em apêndice. O mesmo foi enviado para as alunas via email e as respostas ao mesmo foram apresentadas através da plataforma anteriormente indicada.

Este inquérito encontrava-se dividido em três secções: a primeira era dedicada a perguntas mais genéricas e caracterizantes do participante face às primeiras interações com as novas tecnologias e redes sociais, sendo composta por 21 questões (9 de resposta aberta e 12 de resposta fechada); a segunda focava-se em questões sobre a comunicação dentro das aulas de dança, contabilizando 5 perguntas (1 de resposta aberta e 4 de resposta fechada); e por fim, a terceira abordava questões relativamente a comportamentos influenciados pelas redes sociais/novas tecnologias, com um total de 14 interrogações (9 de resposta aberta e 5 de resposta fechada).

Procede-se, de seguida, à análise das respostas obtidas, todas elas anónimas, podendo a representação das mesmas ser encontrada no Apêndice K, em tabelas e gráficos correspondentes a cada uma das secções do inquérito por questionário.

Os dados recolhidos das respostas das questões 1 a 7 da primeira secção indicaram que as alunas começaram a utilizar as novas tecnologias relativamente cedo, contando com um período de utilização entre 7 e 13 anos. A maior parte da amostra demonstrou ter começado por usar o tablet e, na sua totalidade, iniciaram o contacto com estes dispositivos para jogar minijogos. A maioria demonstrou ter acesso à internet constantemente, através do WiFi, em casa e em ambas as instituições de ensino que frequentam, e de dados móveis ilimitados, e apenas uma das alunas não tem acesso através do último ponto referido. Todas revelaram que o telemóvel é o dispositivo que mais utilizavam e, em casa, os locais de maior utilização da internet eram o quarto e a sala.

Após a análise dos dados presentes nas questões relacionadas com a utilização das redes sociais (8 a 11 e 14, da secção 1), foi possível perceber que todas as alunas as usavam e que começaram a usufruir das mesmas antes dos 13 anos de idade (idade mínima permitida pelo Facebook e Instagram para criar uma conta). Revelou-se que as redes sociais mais utilizadas por todas eram o Instagram, Youtube e WhatsApp e que nenhuma delas interage socialmente através do Facebook.

Quando questionadas sobre o tempo que passavam em frente ao ecrã a maioria respondeu entre duas a quatro horas diárias, sendo que entre 30 minutos a 3 horas eram despendidos em redes sociais, apenas uma demonstrou estar acima da média, ultrapassando as quatro horas diárias de utilização e duas das alunas indicaram passar mais de 3 horas diárias a interagir em plataformas sociais digitais.

Foram colocadas questões de resposta aberta (12, 13, 15 e 16, da secção 1) que pretenderam averiguar quais os motivos que as levavam a despendere esse tempo, quer no telemóvel quer nas redes sociais, tendo sido registados, através das respostas dadas, os seguintes motivos: ver vídeos/séries; ver e fazer publicações nas redes sociais; jogar; gravar vídeos; tirar fotografias; ouvir música; fazer pesquisa para trabalhos escolares, de novos movimentos e estilos de dança; procurar inspiração para os seus trabalhos de dança; comunicar com amigos e familiares; ‘fugir’ do mundo real. Quando questionadas se achavam pertinente e apropriado o tempo despendido, no que diz respeito à utilização do telemóvel a maioria das alunas disse que não, por não considerarem uma forma produtiva de aproveitar o tempo, no entanto, duas das alunas responderam afirmativamente por considerarem que este tempo contribui para o seu

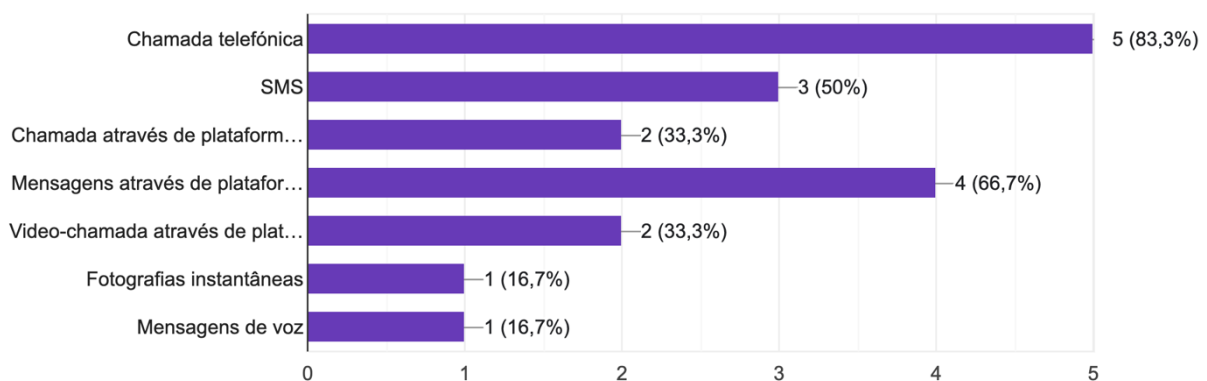
bem-estar emocional e psicológico, ajudando-as a relaxar das tensões diárias. Relativamente ao tempo de utilização das redes sociais as respostas foram unânimes e todas consideraram que o tempo que gastavam não era apropriado, indicando não ser produtivo e saudável.

A última parte da primeira secção deste inquérito focou-se na forma como comunicavam através destes dispositivos e plataformas digitais. Tal como se pôde constatar, analisando o gráfico abaixo apresentado, correspondente à pergunta 17 da primeira secção, a maioria das alunas comunicava através de chamada telefónica, de seguida, 66,7% da amostra através de mensagens em plataformas digitais, metade das alunas utilizava SMS e uma percentagem reduzida interagiu através de chamadas ou videochamadas nas plataformas digitais, fotografias instantâneas e mensagens de voz.

Gráfico 1. Gráfico representativo da resposta à questão número 17 da secção 1

17. Quando utilizas o teu telemóvel para contactar os teus amigos e familiares qual é a forma mais frequente de o fazeres?

6 respostas



Relativamente à utilização de *emojis* como forma de comunicação, a maioria das alunas respondeu que às vezes recorria a este formato de expressão e apenas uma não usava, no entanto, todas alunas recusaram ter preferência desta utilização em comparação ao uso de palavras.

Quando questionadas sobre as suas interações pessoais versus interações nas redes sociais apenas duas alunas indicaram fazê-lo com mais frequência presencialmente, as restantes responderam que não sabiam. A última pergunta questionava se as alunas sentiam dificuldade em comunicar fora do mundo virtual, apenas metade deu uma resposta concreta, duas delas não e uma respondeu positivamente, as restantes responderam talvez. Estes últimos resultados são

indicativos de alguma falta de consciência dos seus próprios comportamentos relativamente a estas questões.

A segunda secção pretendeu averiguar as suas capacidades comunicativas nas aulas de dança, sendo que a primeira pergunta requeria que classificassem a sua relação com os colegas, metade da amostra respondeu muito boa, duas alunas responderam boa e apenas uma considerou ter uma relação razoável.

Relativamente à forma como se expressavam verbalmente com os colegas e se eram entendidas metade respondeu positivamente e a outra metade com incerteza, no entanto, metade das alunas considerou que se expressava melhor através do movimento e apenas uma respondeu que não, as restantes apresentaram incerteza.

A questão seguinte incidia sobre a preferência de formato de trabalho ao desenvolver tarefas de movimento/criações coreográficas, 5 das alunas responderam em dueto e apenas uma respondeu individualmente. Por fim, a última questão desta secção revelou-se um tanto contraditória, pois metade das alunas respondeu que não sentia necessidade de usar os dispositivos tecnológicos nos momentos de intervalo entre aulas, tal como indicam estas duas respostas: “Não, pois são momentos únicos em que temos oportunidade de conviver com os colegas.”; “Não. Como tenho pessoas a toda a volta, tento evitar ao máximo a utilização de dispositivos”. Duas das alunas responderam que utilizavam o telemóvel para enviar mensagens e uma delas respondeu que “Sim, pois estão todas no telemóvel, o que me influencia a estar também”. Mais uma vez concluiu-se a existência de alguma falta de consciência dos comportamentos e ações face à utilização das novas tecnologias e redes sociais.

Por fim, a última secção pretendeu aprofundar um pouco mais o tema da influência de comportamentos, positivos ou negativos, que as redes sociais podem provocar. As duas primeiras questões e respostas, apresentadas abaixo nos gráficos 2 e 3, assim como a resposta aberta da terceira pergunta, revelaram consistência nas respostas e indicaram que duas das alunas se preocupavam com a influência que tinham nas redes sociais.

Na explicação que deram, relativamente à resposta da segunda questão, duas das alunas confessaram importarem-se com a angariação de seguidores nas redes sociais por sentirem necessidade da aprovação por parte dos outros. As restantes demonstraram não se preocupar com esta questão.

Gráfico 2. Gráfico representativo da resposta à questão número 1 da secção 3

1. Quantos seguidores tens nas redes sociais Instagram/Facebook/ou outra identificada anteriormente?
6 respostas

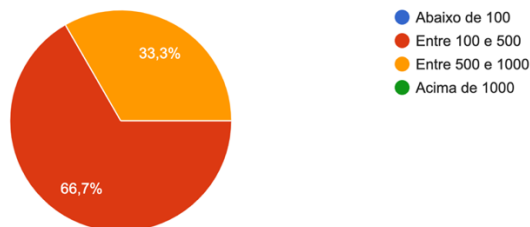
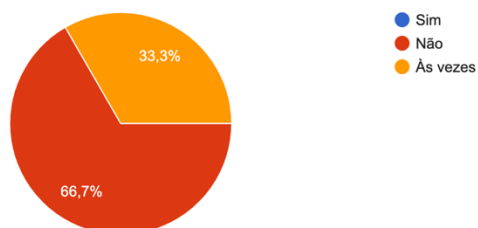


Gráfico 3. Gráfico representativo da resposta à questão número 1 da secção 3

2. Preocupas-te em conseguir angariar mais seguidores?
6 respostas



Na pergunta seguinte deu-se ênfase à importância que atribuíam à imagem que transmitiam, e se sentiam mais preocupação com a imagem presencial ou através das plataformas digitais. A maioria demonstrou preocupar-se mais com a imagem que apresentavam pessoalmente, tal como comprova a seguinte resposta: “Presencialmente, já que eu quero que as pessoas saibam como sou realmente e que não criem expectativas ou preconceitos comparada com a minha imagem virtual. Priorizo o meu contacto físico, com o objetivo das pessoas conhecerem-me verdadeiramente, quer os meus defeitos, quer as minhas qualidades”. Apenas uma aluna revelou dar igual importância à interação virtual, respondendo: “Aos dois. Importo-me muito com opinião exterior”. Mais de metade das alunas considerou também que as pessoas não revelaram honestidade na forma como se representavam nas redes sociais.

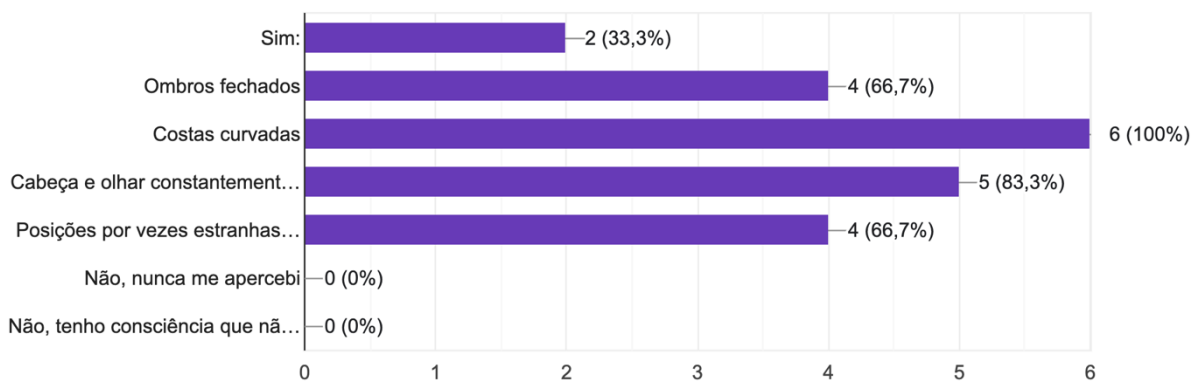
Quando questionadas sobre a influência que sentiam em seguir tendências/pessoas e em reproduzir os mesmos conteúdos nas suas redes sociais, duas das alunas demonstraram não ter qualquer interesse, outras duas indicaram não saber ou fazê-lo por vezes e apenas duas

revelaram uma resposta afirmativa, uma delas indicando que o fazia em relação à moda e ao estilo.

Gráfico 4. Gráfico representativo das respostas à questão número 7 da secção 3

7. Já te apercebeste se adquires qualquer uma destas posturas quando estás a interagir com o telemóvel?

6 respostas



Esta questão, e as duas seguintes, tiveram como objetivo focar a atenção na colocação da postura corporal, que elas próprias ou os que as rodeiam, adquiriam face à utilização do telemóvel, de forma a criar uma relação direta de pensamento com o trabalho de movimento que estava a ser desenvolvido. Tal como se pode analisar através do gráfico 4, todas as alunas identificaram existir curvatura das costas, cinco delas apontaram como segunda postura a cabeça e olhar constantemente rebaixado e apenas quatro realçaram os ombros fechados e posições por vezes estranhas e não naturais ou orgânicas ao corpo. Quando questionadas sobre esta perceção em relação aos outros, amigos ou familiares, as respostas demonstraram estar de acordo com o que foi referido antes e observaram as mesmas colocações posturais.

As três questões que se seguiram pretenderam compreender a consciência que tinham da perda de noção do meio envolvente e das suas ações perante o mesmo, devido à dependência na utilização do telemóvel. Mais de metade das alunas indicou ter perdido momentos importantes de interação ou conversas com amigos e familiares, e ter sentido o mesmo por parte dos outros, dando como exemplo a seguinte resposta: “Já presenciei esse momento especialmente com familiares. Por vezes ficavam tão concentrados no que estavam a fazer no telemóvel, que já tive que repetir imensas vezes as histórias que lhes contava e sentia-me frustrada por não terem qualquer reação”. Pode, assim, concluir-se que apenas duas alunas não

sentiam esta perda de noção nem dependência tecnológica, enfatizando esta resposta: “Não, pois mesmo que por vezes fique no telemóvel em convívios familiares, tenho consciência do que faço e do ambiente em que estou. Assim, quando alguém nos convoca para uma conversa ou uma interação, desligo-me do telemóvel e valorizo aquele momento”.

De forma a compreender melhor como lidavam com as interações sociais virtuais, questionou-se a reação que tinham quando eram confrontadas com uma perspetiva diferente da sua nas redes sociais, se entravam em conflito ou eram capazes de respeitar a opinião do outro mesmo não concordando, todas responderam que tinham capacidade de aceitar e respeitar a perspetiva do outro.

Para finalizar este inquérito por questionário, as últimas duas perguntas relacionavam-se diretamente com o estudo aqui apresentado: Uma pergunta que questionava: Na sua opinião, quais são os efeitos negativos da dependência tecnológica nas relações interpessoais (relação entre pessoas); E outra que questionava: E como preveem o futuro das relações interpessoais com o crescente avanço tecnológico?

Em resposta à primeira questão, no geral, apontaram como principais efeitos o isolamento social, o individualismo, a perda de habilidades comunicativas presencialmente e comportamentos nocivos, como ansiedade, agressividade, depressão e *bullying*. Relativamente à última pergunta, as alunas previam um futuro socialmente mais isolado, mais dependente tecnologicamente e com um aumento do desenvolvimento de doenças mentais, mas, ao mesmo tempo, mais facilitado. Dá-se como exemplo a seguinte resposta: “Com o avanço da tecnologia, as relações interpessoais estão a mudar. Por um lado, a tecnologia está a ajudar a unir as pessoas devido não só à comunicação rápida, como também graças à criação de movimentos que estão a modificar positivamente a mentalidade da humanidade nos vários assuntos que nos rodeiam. No entanto também existe o lado negativo, no qual estamos a nos tornar cada vez mais isolados, numa bolha virtual que nos impede de contactar com o momento presente, com as pessoas reais à nossa volta e até connosco mesmos. Além disso estamos tão preocupados com a nossa imagem no mundo virtual, que perdemos a oportunidade de interagir com as pessoas que mais amamos presencialmente. A nossa personalidade vai se tornar cada vez mais reservada e obcecada pela aparência virtual dos outros, levando a problemas como a agressividade, ansiedade e depressão.”

Assim, através da implementação deste inquérito por questionário, foi possível perceber que a maioria das alunas está consciente do impacto que as novas tecnologias e as redes sociais têm nas relações interpessoais e que demonstram preocupação sobre o tema, considerando o

mesmo atual e integrante do seu quotidiano. Foi um importante instrumento de recolha de dados para a planificação das aulas ao longo deste processo, pois proporcionou um conhecimento mais aprofundado sobre as opiniões e pensamentos das alunas inerentes a esta investigação, tendo algumas das respostas servido como um guia para a criação de propostas de exploração e definição de estratégias de movimento para a monitorização de certos comportamentos e ações relativamente à dependência tecnológica.

4.3.2 Tema: Dependência

Aulas de nº 3 a 6

Após a definição do prazo de apresentação do Projeto da Escola Portuguesa, em que este estágio se enquadrava, percebeu-se que seria muito complicado atingir os objetivos estabelecidos estando a dividir a turma em 1h30 de aula. Assim, juntamente com a direção do CDVS, foi possível arranjar uma solução para que todas as alunas pudessem ter uma hora e meia de contacto semanal com a professora estagiária. Desta forma, as alunas B e D passaram a ter aula de composição à terça-feira, das 10h30 às 12h, juntamente com o 5º ano do EAED, e as alunas A, C, E e F à quarta-feira, no horário habitual da aula.

A proposta apresentada para este conjunto de quatro aulas (Apêndice L) incidiu sobre a criação de um solo que retratasse a dependência do telemóvel, tendo sido dado como estímulos para esta exploração a ansiedade de não largar ou não ter o dispositivo e a revolta por não o conseguir abandonar. No entanto, alertou-se as alunas que o principal objetivo era que incorporassem na composição as suas próprias experiências e sentimentos sobre esta temática.

Assim, de forma a dar continuidade ao trabalho desenvolvido nas fases de observação estruturada e participação acompanhada e continuar a contribuir para que as alunas adquirissem competências ao nível dos princípios e ferramentas da composição coreográfica, foram apresentados cartões com os vários componentes do domínio do movimento: corpo, ações do corpo, espaço, dinâmica e relação (Figuras 9 a 13). Através dos resultados obtidos no inquérito por questionário, no domínio da relação focou-se na relação com o objeto (telemóvel) e acrescentou-se ao domínio das ações a especificidade de ações possíveis com o dispositivo tecnológico (Figura 14). Esta estratégia pedagógica foi utilizada com o intuito de orientar as alunas na estruturação e organização de ideias para a criação de uma composição coreográfica, em formato de solo. O uso e manuseamento do objeto (telemóvel) estava implícito.

Figura 9. Cartões sobre o domínio do movimento do corpo

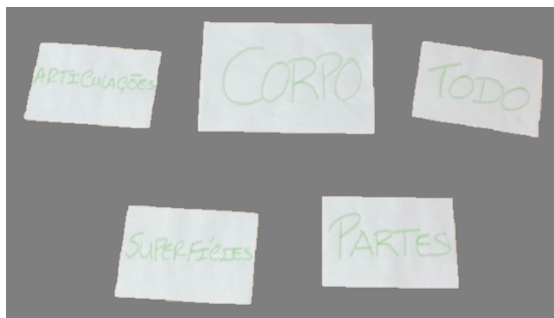


Figura 10. Cartões sobre o domínio do movimento das ações do corpo

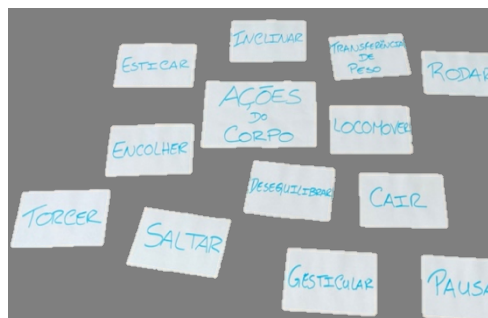


Figura 11. Cartões sobre o domínio do movimento do espaço

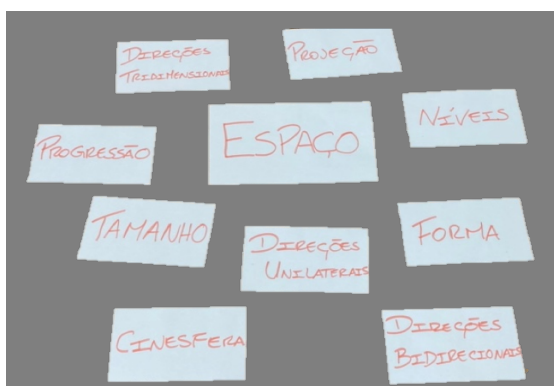


Figura 12. Cartões sobre o domínio do movimento da dinâmica

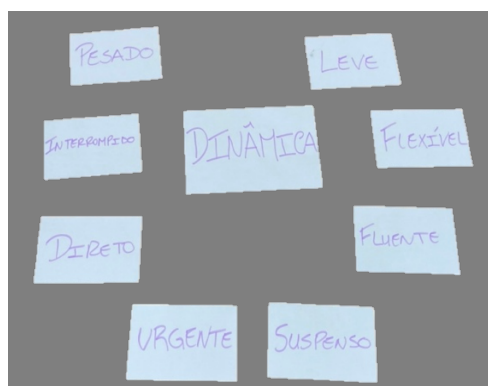
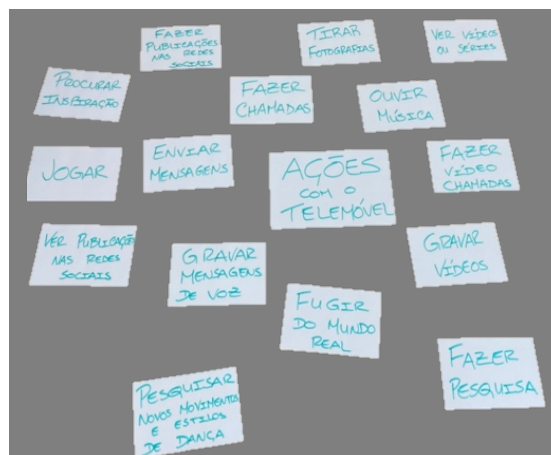


Figura 13. Cartões sobre o domínio do movimento da relação com o objeto



Figura 14. Cartões sobre o domínio das ações com o telemóvel



Na primeira fase do processo foi pedido às alunas que escolhessem um conceito de cada grupo de cartões e iniciassem a exploração de movimento através da combinação escolhida. Após esta primeira fase de improvisações, em que as alunas foram trocando de cartões e anotando as explorações feitas nos seus diários de bordo, iniciou-se a composição coreográfica, havendo agora liberdade de escolha na quantidade de elementos e grupo de cartões.

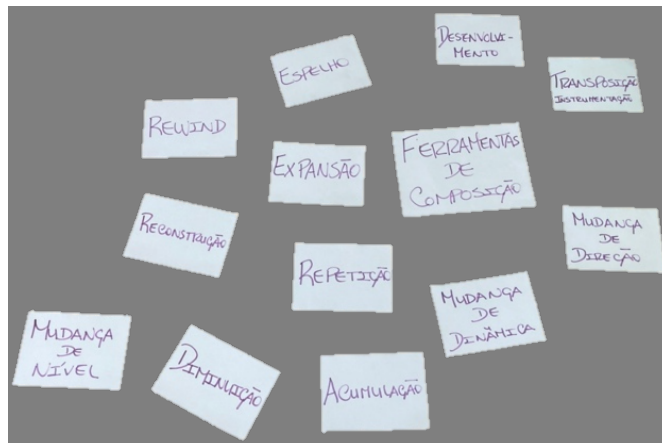
Apresentam-se, abaixo, as escolhas feitas pelas alunas e o ponto inicial de cada solo:

- Aluna B: escolheu explorar o corpo todo; através das ações rodar, cair e pausa; espacialmente optou pelo tamanho; combinando várias dinâmicas de movimento como pesado, suspenso, flexível e urgente; na relação com o objeto escolheu o toque; e as ações que desenvolveu com o telemóvel foram tirar fotografias e fugir do mundo real.
- Aluna C: optou por se expressar através da movimentação do corpo todo; explorou a ação de locomover, cair e encolher; focando-se no tamanho e na projeção do movimento; através da exploração das dinâmicas pesado, urgente e flexível; mantendo uma relação de *awareness* e toque com o objeto; focando-se nas ações de gravar mensagens de voz com o telemóvel e fugir do mundo real.
- Aluna D: no domínio do corpo optou pelas superfícies e o todo; com as ações de cair, rodar e pausa; explorando o espaço através dos níveis e a forma; com uma dinâmica suspensa e fluente; estabelecendo uma relação com o telemóvel ao nível do toque e do rodear; sendo a ação que escolheu para interagir com o dispositivo o envio de mensagens.
- Aluna E: partiu do movimento do corpo todo; usando ações como a transferência de peso, desequilíbrio, encolher e esticar; explorando os níveis; um movimento com uma qualidade de suspensão e fluência; mantendo uma relação de *awareness*, aproximação, afastamento e toque com o telemóvel; usando o objeto com o intuito de ver publicações e vídeos.
- Aluna F: explorou as partes e o corpo como um todo; optando pelas ações transferência de peso, rodar, inclinar, torcer, desequilibrar, cair e gesticular; através de uma dinâmica urgente e suspensa; determinando que teria uma relação com o objeto de aproximar, afastar, rodear, puxar, empurrar e *awareness*; escolhendo tirar fotografias e enviar mensagens com o telemóvel.
- A aluna A não esteve presente no início do processo criativo deste solo.

Pôde concluir-se que as alunas concretizaram a tarefa com sucesso e que a estratégia utilizada permitiu que encontrassem um conceito concreto para os seus solos, apresentando em cada um uma linguagem muito própria e distinta.

Após terminarem a construção inicial do seu solo, a segunda fase consistiu na manipulação e desenvolvimento do movimento através da inserção das ferramentas de composição coreográfica presentes na imagem abaixo.

Figura 15. Cartões sobre as ferramentas de composição



Cada conceito foi revisitado e explicado e, tal como na primeira fase, houve tempo para experimentação antes da tomada de uma decisão concreta sobre as ferramentas a utilizar. A aluna B optou por modificar a sua composição original com as ferramentas de desenvolvimento e expansão; a aluna C escolheu a reconstrução e a repetição; a aluna D abordou a transposição, a repetição e a reconstrução; a aluna E usou a reconstrução e a repetição; e por fim a aluna F inseriu a mudança de direção e repetição. A aluna A teve um processo de composição mais acelerado e não foi possível ter acesso ao seu diário de bordo, não sendo possível indicar quais as ferramentas utilizadas.

Pôde concluir-se que a ferramenta mais explorada foi a repetição, usada com o propósito de dar ênfase às partes dominantes dos solos, e apenas três alunas escolheram a reconstrução. Considera-se que o facto de terem escolhido ferramentas dispares indica a especificidade e originalidade de cada composição.

No geral, todas demonstraram dominar a utilização das ferramentas escolhidas, conseguindo construir um solo coeso, com estrutura e sentido de unidade e demonstrando entender os conceitos de variedade, contraste e transição. Após a conclusão e registo videográfico dos solos de cada aluna (Apêndice H), terminou-se este processo criativo pedindo às alunas que se focassem na estrutura espacial da sua composição coreográfica e fizessem um desenho do mesmo, apenas as alunas B e D realizaram esta tarefa (Figuras 16 e 17).

Análise dos dados

Elabora-se abaixo uma análise dos dados recolhidos através de registos fotográficos (retirados das gravações audiovisuais) e dos diários de bordo das alunas.

Registo Fotográfico

Figura 16. Desenho espacial do solo da aluna B

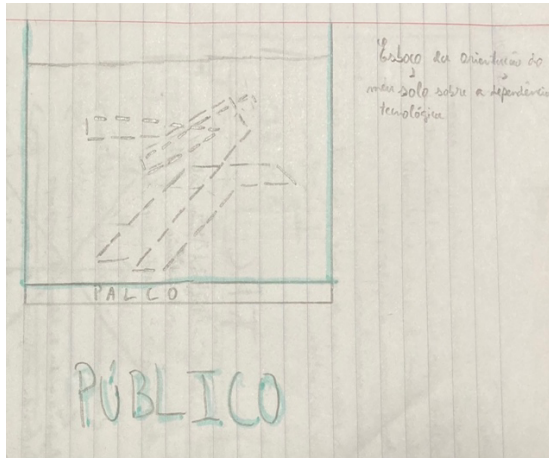


Figura 17. Desenho espacial do solo da aluna D



Após a análise dos desenhos espaciais (Figuras 16 e 17), pôde concluir-se que ambas as alunas desenharam uma estrutura espacial com deslocação em diagonal: a aluna B transportando essa movimentação em profundidade e a aluna D mantendo uma linha da qual saía e regressava. A última aluna referida demonstrou uma enorme capacidade de sistematização e análise do seu solo, recorrendo à utilização de variadas cores para a caracterização das diferentes características de movimento presentes na composição coreográfica.

Diários de bordo das alunas (Apêndice M)

Ao realizar-se a análise dos diários de bordo dos dias 25 e 31 de janeiro e 1 de fevereiro de 2023 pôde concluir-se que, no geral, as alunas demonstraram-se satisfeitas com o processo criativo desenvolvido, indicando que a composição coreográfica através dos variados cartões as ajudou a organizar as ideias e a estruturar mais facilmente os seus solos, destacando-se:

- Aluna D: “...tivemos de criar um solo em relação à tecnologia com opções que a professora Mariana nos deu achei isso mesmo interessante, pois era à nossa escolha.”
- Aluna E: “Achei que fazer este exercício me ajudou e facilitou a criar o meu solo. E também me ajudou a ‘ver’ mais expectativas e ter mais escolhas.”
- Aluna F: “Eu gostei deste guia pois me ajudou a diferenciar os movimentos.”

As alunas D e F introduziram outras reflexões relativamente ao estímulo apresentado ou dificuldades encontradas, sendo que a aluna D apontou ter sido desafiante compor e dançar com

o telemóvel, descrevendo que o objeto a impediu de explorar os movimentos de forma mais elaborada. A aluna F demonstrou ter ganho consciência relativamente à sua dependência tecnológica, revelando que se sente ansiosa quando está longe do telemóvel.

A aluna B registou no seu diário de bordo, a 25 de janeiro de 2023, uma pequena reflexão sobre os comportamentos provocados pela dependência tecnológica, citando-se a mesma: “Apercebi-me que existe um desconforto e inquietação quando não estamos numa atividade, na qual mostramos a urgência de usar o telemóvel a fim de passar o tempo nas redes sociais. Além disso há um desassossego quando esquecemos do telemóvel em casa como se isso nos desconectasse do mundo e das pessoas, pois atualmente todos necessitamos do telemóvel com a finalidade de comunicar, pesquisar ou passar tempo. Outro comportamento que se apresenta especialmente nas crianças é a agressividade. Nesta geração as crianças nascem com as tecnologias, que são o resultado da criação de transtornos psicossociais. Assim que utilizam um aparelho eletrónico, torna-se um vício, e conseqüentemente originarão comportamentos agressivos quando são contrariados.”

Assim, pôde concluir-se que as estratégias utilizadas neste conjunto de quatro aulas foram benéficas para a aquisição de competências coreográficas e que os processos criativos em dança estimulam a reflexão e contribuem para a consciencialização de comportamentos e ações, no que diz respeito à utilização e dependência do telemóvel.

4.3.3 Composição

Aulas de nº 7 a 13

O conjunto de aulas que se seguiu dedicou-se à composição do produto coreográfico final a ser apresentado na Casa da Cultura de Paredes, a 25 de março de 2023, através da organização dos materiais criados nos vários processos criativos desenvolvidos. Na aula nº 7 (Apêndice N), a 8 de fevereiro de 2023, começou-se por propor a criação de uma microestrutura capaz de interligar 3 elementos anteriormente trabalhados nas primeiras duas aulas:

- Andar: passagem de um andar natural para um andar mecânico;
- Poses: execução de 4 poses, com o telemóvel, com ligações de movimento, derivados da característica encontrada na posição feita anteriormente, que levasse à deslocação e transição para a próxima;
- Manipulação: transição entre poses através da manipulação do corpo pelas colegas.

De forma a incitar nas alunas uma maior noção de organização espacial e de sequência, utilizou-se como estímulo um pequeno excerto da peça criada pela professora estagiária, retratando esta temática, intitulada ‘A Pequena Caixinha’. Pretendeu-se que as alunas, através de um estímulo visual, tivessem uma visão de como interligar as várias componentes pedidas e criar uma microestrutura com noção dos princípios da estruturação coreográfica: início, clímax, fim, unidade e estrutura espacial.

De seguida, recorreu-se à análise de uma série televisiva como parâmetro de comparação de estruturação de microestruturas e macroestruturas. Esta estratégia foi desenhada de modo a relacionar a composição em dança a algo com que as alunas se identifiquem, tendo o visionamento de séries sido apontado como uma das ações que mais realizavam no telemóvel. Após uma sondagem, a série mais visualizada entre todas foi ‘La Casa de Papel’, tendo sido apresentada em aula, pela professora estagiária, uma análise da primeira temporada da mesma.

De forma a apresentar às alunas o conceito de macroestrutura coreográfica, e que esta se encontra dividida em várias microestruturas, comparou-se os vários episódios às várias secções que constituem o todo. Posteriormente, em conjunto, foi realizada uma análise do material que já tinha sido desenvolvido ao longo das aulas, de modo a perceberem quais as secções que já estavam a ser construídas. Identificaram-se, assim, duas microestruturas: a formatação, onde estavam incluídos os andares, as poses e a manipulação, e a dependência, referindo-se aos solos.

Assim, as alunas procederam à discussão de ideias e elaboraram um esboço (Figuras 18 a 21) desta organização e sequência de acontecimentos, considerando decisões de entradas, saídas e ocupação de espaço das várias secções das microestruturas.

As duas aulas seguintes foram dedicadas à composição coreográfica das várias microestruturas:

- criando ligações entre elas, para a criação de um produto final coerente e harmonioso como um todo;
- desenvolvendo variedade e contraste, através das ligações estabelecidas;
- definindo os vários pontos altos da coreografia, até se atingir um clímax.

Figura 18. Esboço da organização da microestrutura da Formação da aluna B

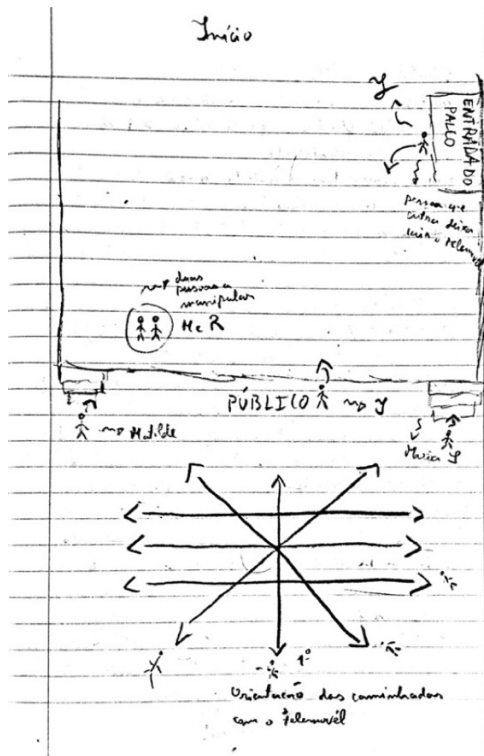


Figura 19. Esboço da organização da microestrutura da Formação da aluna E

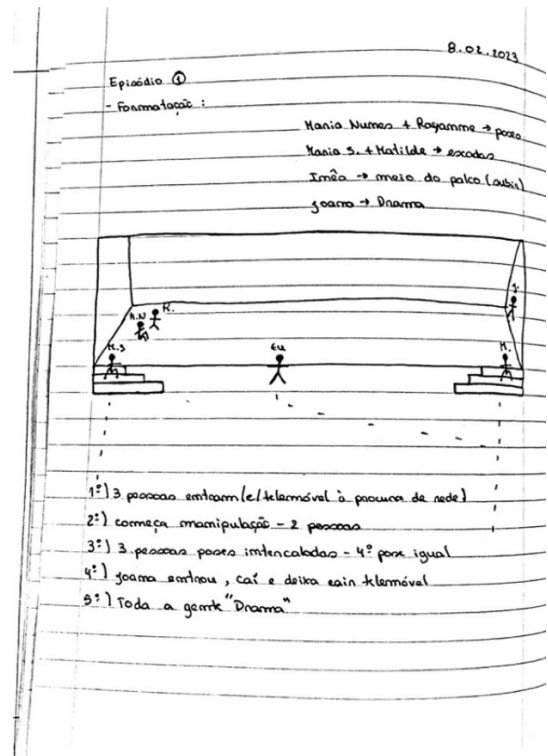


Figura 20. Esboço da organização da microestrutura da Formação da aluna C

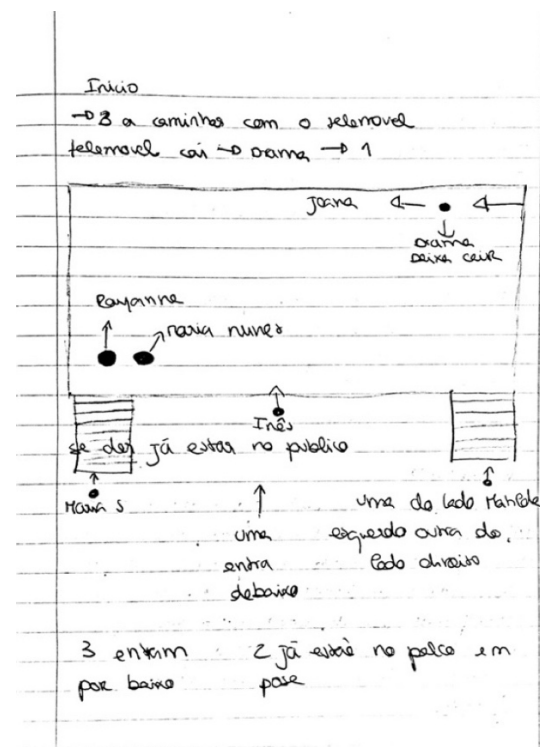
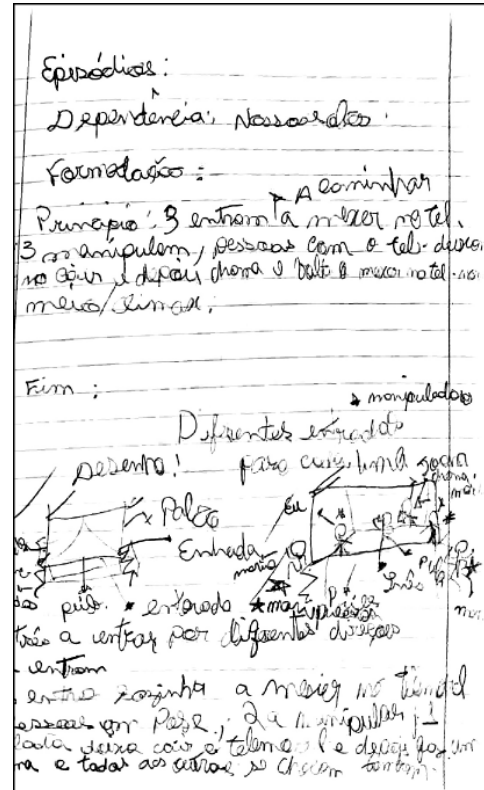


Figura 21. Esboço da organização da microestrutura da Formação da aluna F



Na aula nº 10, a 15 de março de 2023, as alunas dedicaram-se à finalização do produto coreográfico e, assim, procederam-se as seguintes fases:

- Edição da composição musical final, com as faixas e sons escolhidos pelas alunas;
- Seleção de figurinos;
- Clareza da coreografia.

Assim, para a aula seguinte, foi elaborado um plano de ‘limpeza’ da coreografia (Apêndice O), de forma a ajudar as alunas a sistematizarem as secções que necessitavam de mais desenvolvimento, para que cada repetição que faziam se tornasse mais eficiente e prática, levando a um aperfeiçoamento técnico progressivo e à ligação interpretativa da mensagem que queriam transmitir.

As últimas duas aulas consistiram no trabalho interpretativo da coreografia, nos ensaios gerais, tanto no CDVS como na Casa da Cultura de Paredes e as duas performances concretizadas do espetáculo ‘Quantas diferenças contas entre ti e mim?’.

Análise dos dados

Elabora-se abaixo uma análise dos dados recolhidos através de registos fotográficos (retirados das gravações audiovisuais) e dos diários de bordo das alunas.

Registo Fotográfico

Através da análise dos esboços elaborados (Figuras 18 a 21) é possível identificar que cada uma das alunas tem uma forma específica de sistematizar as suas ideias, sendo umas mais compostas e organizadas que outras. Todas as alunas complementaram os seus desenhos com anotações escritas, sendo que a aluna E acrescentou à sua representação noção de tridimensionalidade, profundidade e trajetória.

Diários de bordo das alunas (Apêndice P)

Começa-se esta análise por destacar a entrada no diário de bordo da aluna F, a 15 de fevereiro de 2023, onde realiza uma reflexão sobre a inquietação e o caos que se instala na composição coreográfica após a queda do telemóvel ao chão, representando para ela a quebra do dispositivo tecnológico. A aluna define que as emoções que surgem deste caos são ansiedade e tristeza e aponta pensamentos relacionados diretamente à possibilidade de ter partido o

telemóvel, como: a minha mãe vai me matar; vou ter que comprar outro; não tenho dinheiro; vou ficar sem telemóvel; não vou poder comunicar. Posteriormente fez uma análise das sensações físicas que este caos despertava nela, sendo elas o susto, o suspense, a dúvida, o medo e o stress, tendo concluído que o interpretaria através de pausa, suspensão, hesitação, repetição e oposição.

No final da aula nº 11, que aconteceu a 22 de março de 2023, com o objetivo de aprofundar o trabalho interpretativo da coreografia que criaram, foi pedido às alunas que escrevessem nos seus diários o que sentiam ao dançar este excerto e o que queriam transmitir com o mesmo, para que depois pudessem executá-lo com a intenção descrita. Nenhuma das alunas apresentou qualquer registo desta tarefa.

Após a performance, as alunas C e E introduziram nos seus diários uma pequena reflexão sobre a mesma:

- Aluna C: “Senti que se fosse com mais tempo iria ficar melhor mas contudo gostei muito do projeto final e achei que passamos a mensagem mais na dependência de tecnologias do que no voluntariado.”
- Aluna E: “No nosso projeto escola portuguesa abordamos a dependência das tecnologias e o voluntariado. Assim tentamos transmitir algumas experiências e emoções. Dependência das tecnologias: aprovação, manipulação, isolamento... Voluntariado: gratidão, entrega, amor, disponibilidade...”

Concluiu-se, desta forma, que o trabalho desenvolvido com as alunas do ensino secundário do EAED cumpriu com os objetivos estabelecidos pela instituição e obteve resultados positivos relativamente à proposta da escola para o presente ano letivo: sentir/transmitir.

4.3.4 Tema: Seguidores

Aulas nº 14 a 16

Após a conclusão da primeira etapa de criação, retomou-se a implementação de processos criativos, de forma a dar continuidade à exploração da temática deste estágio. Foi estabelecido um novo objetivo a atingir, sendo este a apresentação de uma composição coreográfica, para efeitos de avaliação na prova prática do 3º período letivo.

Assim, considerando-se que o trabalho desenvolvido entre os meses de janeiro e março se focou em abordar o impacto da dependência tecnológica, a segunda etapa de implementação deste estágio dedicou-se à abordagem de algumas temáticas associadas aos impactos das redes sociais nas relações interpessoais.

O primeiro conjunto de aulas (Apêndice Q) incidiu sobre um processo criativo que teve como estímulo a imitação e influência de comportamentos, focando-se nos seguidores das redes sociais e estabelecendo como premissa a ideia de influenciar ou ser influenciado pelos outros e pelas suas ações. Para tal, propôs-se explorar como o movimento do outro influencia o próprio movimento, as alterações que este sofre quando é imitado e como a recolha de material desta pesquisa se compõe num dueto.

A aula nº 14, que aconteceu a 19 de abril de 2023, contou com a presença da orientadora da professora estagiária. A primeira improvisação pretendeu abordar o toque e a relação com o outro, através da exploração da sensação de guiar e ser guiado, de forma a compreender a influência que o outro tem no próprio movimento. Assim, as alunas colocaram-se em pares e tiveram de escolher um ponto de contacto de uma parte do seu corpo com outra parte do outro, sendo que, quem estava a ser guiado podia decidir se queria reproduzir totalmente o movimento do outro ou deixar o corpo reagir naturalmente. Após a experimentação, pediu-se às alunas que refletissem sobre as suas próprias ideologias e ponderassem o que significava para elas ser uma boa ou má influência e ter poder de decisão em escolher seguir ou não. Recorrendo aos conteúdos da composição coreográfica abordados até este momento propôs-se a criação de um dueto que retratasse esta abordagem. As alunas foram organizadas de forma estratégica, estimulando-as a trabalharem com pessoas que não estão tão familiarizadas, nos seguintes pares: B e D; A e F; C e E.

Nesta aula iniciaram o processo desta composição coreográfica, mas não o finalizaram. De forma a refletirem sobre a ideologia desenvolvida em aula durante a semana, e despertar nas alunas atenção para a avaliação da mesma nas redes sociais, pediu-se que pensassem sobre os dois papéis que exploraram, de que forma foram influenciadas e quais dessas influências foram positivas ou negativas. Foi ainda requisitado que pesquisassem exemplos de boas e más influências nas redes sociais.

A aula nº 15 não se destinou ao desenvolvimento do projeto elaborado para estágio, mas sim à lecionação de ensaios de treino para o espetáculo ‘Príncipezinho’, espetáculo de comemoração do Dia Mundial da Dança do CDVS, das turmas do 5ºano e secundário do EAED.

Na aula nº 16 deu-se continuidade ao processo criativo iniciado anteriormente, tendo a primeira parte da aula sido utilizada para a conclusão da composição do dueto. A aluna A não esteve presente pelo que, um dos duetos foi reestruturado para a construção de um trio e, assim, as alunas B e D inseriram no que já tinham o material do terceiro elemento, a aluna F.

Depois de observarem os trabalhos umas das outras, seguiu-se a próxima fase que tinha como objetivo a criação de uma rede de influências, positivas ou negativas, que se expandia. Primeiramente procedeu-se à junção e combinação do dueto/trio, progredindo aos poucos a propagação de influência de um grupo sob o outro. Para finalizar, o crescimento e instalação deste impacto levou à criação de um quinteto, como forma representativa de uma instalação de uma rede de influências estabelecida progressivamente.

Concluiu-se assim que, as alunas compreenderam a implementação e pertinência da proposta desenvolvida, foram capazes de apresentar exemplos de boas e más influências e usá-los como estímulo para criação e seleção de material de movimento.

Análise de dados

Elabora-se abaixo uma análise dos dados recolhidos através dos diários de bordo das alunas.

Diários de bordo das alunas (Apêndice R)

Relativamente às improvisações realizadas na primeira aula, a aluna C descreve ter conseguido explorar diferentes formas de movimentar com partes do corpo também diferentes, sendo que a maior dificuldade com que se deparou foi a diferenciação dos pontos de contacto. A aluna F descreveu que a experiência de influenciar o outro a fez sentir-se importante e demonstrou confiança nas colegas quando estava a ser influenciada, dizendo que “...estava a seguir boas influências e que podia confiar nelas para me guiar.”

No que diz respeito à tarefa de pesquisa de exemplos de boas e más influências nas redes sociais, apenas a aluna C cumpriu com a mesma, tendo indicado com negatividade a *influencer* Alice Santos, devido às suas opiniões polémicas acerca do uso de medicamentos, e positivamente a cantora Taylor Swift.

No fim da segunda aula sobre esta temática, foi pedido que inserissem nos seus diários uma descrição de um momento em que se tivessem sentido influenciadas por algo nas redes sociais, de forma positiva ou negativa. Nenhuma das alunas apresentou esta reflexão.

Após este conjunto de aulas, concluiu-se que as alunas passaram a utilizar cada vez menos os diários de bordo como ferramenta de reflexão sobre os seus comportamentos e pensamentos, relacionados com as explorações feitas e as experiências diárias, deixando de os trazer para as aulas, supondo-se que a razão deste acontecimento tenha sido a demanda de apresentações, ensaios extra e trabalhos para outras disciplinas. Assim, tornou-se mais difícil a avaliação do impacto do processo nas suas vivências sociais.

4.3.5 Tema: *Selfie*

Aulas nº 17 a 19

Para as três aulas seguintes (Apêndice S), foi proposto à professora estagiária que lecionasse a disciplina de Composição Coreográfica num horário diferente, de modo a substituir a aula de outra disciplina por a professora titular estar ausente. Assim, as aulas dos dias 9, 16 e 23 de maio de 2023 aconteceram às terças-feiras das 8h45 às 10h15, sendo que este horário era partilhado pelo secundário e 5º ano do EAED, que era composto por 8 alunos, 7 raparigas e 1 rapaz, tendo-se em aula um total de 14 alunos.

Foi exigido à professora estagiária que lecionasse um mínimo de 30 minutos de técnica de dança contemporânea, uma vez que, por ser a primeira aula da manhã, os corpos dos alunos necessitavam de um aquecimento adequado antes de iniciar o trabalho de composição coreográfica.

Antes de iniciar a planificação desta, foi feita uma breve apresentação e explicação da temática que estava a ser desenvolvida com as alunas do secundário, sendo este o primeiro contacto com todos os alunos do 5º ano em contexto de lecionação.

De seguida, foram implementados quatro exercícios de técnica de dança contemporânea: um aquecimento mais generalizado, incluindo o aumento do ritmo cardíaco, trabalho de força e mobilidade; um exercício de transferência de peso e consciencialização do centro gravitacional; um exercício com foco no aquecimento e articulação da coluna; e um exercício de *swings*.

Este conjunto de três aulas constituiu o último processo criativo e pretendeu abordar um tema mais sensível, que se encontra nas redes sociais e que se relaciona diretamente com as relações interpessoais, sendo ele a autoestima e a preocupação com a própria imagem. Teve como objetivo levantar questões e pensamentos mais profundos, através da expressão do corpo e dessa imagem que se quer que ele transmita, lançando-se várias interrogações:

- Como se veem?
- Como querem que os outros os vejam?
- Como são vistos?
- O que fazem para serem vistos da forma que desejam?

Iniciou-se com uma improvisação concentrada na(s) parte(s) do corpo que mais gostam, às quais tiveram de dar ênfase e colocar a intenção do movimento nas mesmas. Foi proposto que aprofundassem a exploração do movimento evidenciando a forma dessa parte do corpo, a sua função e como a gostam de mover ou expor, em movimento ou estaticamente.

Tal como já foi referido, não se considera um tema leve a ser desenvolvido e, pelo facto de não existir conhecimento prévio dos alunos do 5º ano, requereu uma maior delicadeza e atenção ao bem-estar emocional dos alunos. Assim, foi possível perceber que uma das alunas deste ano de escolaridade se encontrava parada e emocionalmente transtornada com a improvisação. Ao abordá-la, a mesma revelou a razão do seu desconforto e bloqueio com a tarefa, indicando que a única parte do corpo que gostava era o nariz e que não conseguia dançar ou mover-se. Tentou-se oferecer apoio verbal e soluções criativas para a parte que escolheu, continuando a acompanhá-la durante toda a exploração, tendo-se permanecido imóvel.

A improvisação seguinte focou-se no oposto, as partes do corpo que menos gostavam, tendo sido pedido que expusessem as suas fragilidades e tentassem transpor para o movimento as razões de não gostarem delas. A aluna acima referida demonstrou um bloqueio ainda maior, pelo que foi aconselhada a sair da sala, até que se sentisse bem emocionalmente para voltar a entrar. Mais uma vez a professora estagiária foi acompanhando a situação e conseguiu-se que a aluna regressasse e ficasse a assistir ao resto da aula. No final da mesma, comunicou-se à psicóloga da instituição o sucedido, sem que a aluna estivesse presente.

Dando continuidade à improvisação anterior, a última pesquisa de movimento pretendeu que os alunos tentassem esconder as partes do corpo que não gostavam. Por fim, foi pedido aos alunos que se focassem no material de pesquisa de movimento que acabaram de descobrir e usassem o mesmo para iniciarem a composição de um solo que retratasse a sua imagem, em movimento, daquilo que era um disfarce versus o que era real. Os alunos iniciaram o processo no final desta aula e o mesmo estendeu-se ao longo da aula nº18. Após a conclusão foi feito o registo videográfico (Apêndice H) de cada solo. A aluna que se sentiu mal na aula anterior, na presente aula demonstrou-se mais calma e disposta a realizar a composição coreográfica do seu solo.

Na aula seguinte decidiu-se apresentar aos alunos uma vídeo campanha da marca de produtos de higiene pessoal *Dove* que tinha sido lançado nesta altura, representando um exemplo de uma jovem desde a infância, à aquisição do primeiro telemóvel e contacto com as redes sociais, até ao isolamento social e ganho de distúrbios alimentares.²

Este vídeo foi mostrado com o intuito de alertar os alunos para os impactos negativos das redes sociais, não só para as relações interpessoais como para o próprio bem-estar físico e psicológico, promovendo-se a reflexão sobre questões da aparência física que veem e que querem mostrar ou expor, através da composição coreográfica do solo que concluíram na aula anterior.

A aula nº 19 contou com a presença de três alunos de intercâmbio da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha (EVDCR), que durante uma semana foram integrados nas aulas do horário curricular do 5º ano do EAED do CDVS.

Assim, após o visionamento do material audiovisual foram contextualizados do trabalho que foi desenvolvido nas aulas anteriores, pedindo-lhes que realizassem um pequeno solo com as mesmas premissas. Aos restantes alunos foi implementada a fase final deste processo criativo, dividindo-se a turma em pares e pedindo-lhes que apresentassem o solo à outra pessoa imaginando que esta era uma câmara de um telemóvel. O contacto visual entre o par tinha de ser constantemente mantido, tanto por quem executava como por quem observava. Como estímulo, foi dito a quem observava para não estar sempre a ver o colega da mesma perspetiva, que o rodeasse e o obrigasse a procurar o seu olhar, e a quem executava o solo que existia uma busca constante pelo olhar da câmara/colega, demonstrando intenção de se mostrarem e exporem e, principalmente de ser vistos.

Às alunas do ensino secundário foi requisitado que, em conjunto, compusessem esta improvisação conferindo-lhe organização espacial e de material, tomando decisões sobre quem observava, quantas observavam, quem executava, definição de *timings*, etc. A aula terminou com uma reflexão final sobre as descobertas que fizeram de si próprios ao longo destas três aulas e com a despedida dos alunos de Caldas da Rainha e do 5º ano do CDVS, sendo esta a última aula com eles.

² Link da vídeo campanha da *Dove*: https://www.youtube.com/watch?v=2ngESNoacxM&ab_channel=DoveUS

4.3.6 Composição

Aulas nº 20 e 21

Após a finalização dos dois processos criativos implementados no 3º período letivo, procedeu-se à recolha do material criado para a construção de novas microestruturas coreográficas, abordando as temáticas dos seguidores e da *selfie*. Uma vez concluída a tarefa iniciou-se a composição do produto coreográfico final que seria apresentado na prova prática do período em questão.

Solicitou-se às alunas que relembassem a coreografia apresentada em março, no Projeto da Escola Portuguesa, e a interligassem com a nova composição coreográfica, de forma a apresentar na prova todo o processo. As alunas cumpriram o objetivo estabelecido, tendo terminado a aula com uma estrutura definida e clara das suas ideias e de como as iriam executar.

Na aula seguinte, assim que finalizaram a coreografia foi-lhes pedido que pensassem numa mensagem que quisessem deixar para as futuras gerações, relativamente ao impacto das novas tecnologias e redes sociais nas relações interpessoais. As mesmas foram inseridas como o final da coreografia, tendo cada uma dito a sua em voz alta, as quais se encontram citadas abaixo:

- Aluna A: “As tecnologias vão ter cada vez mais importância na nossa sociedade. É importante que estas não interfiram nas nossas relações interpessoais, e que não nos tirem tempo com aqueles que mais gostamos.”
- Aluna B: “A sociedade está a perder aos poucos a alma, pois as tecnologias estão a destruir a nossa verdadeira identidade.”
- Aluna C: “Não te influencies nem te compares com ecrãs, vive o agora e desconecta-te.”
- Aluna D: “Não te deixes influenciar nem te compares.”
- Aluna E: “Olha para as tecnologias como algo que te possa ajudar de uma forma positiva e não algo que te destrua a vida.”
- Aluna F: “Viver a realidade é muito melhor e mais feliz do que fingir.”

De seguida deu-se início à fase de clareza e definição do movimento, espacialidade e *timings*. No final da aula foi pedido às alunas que inserissem uma última entrada nos seus diários de bordo em jeito de conclusão e reflexão sobre todo o processo coreográfico.

Análise de dados

Elabora-se abaixo uma análise dos dados recolhidos através dos diários de bordo das alunas.

Diários de bordo das alunas (Apêndice T)

A aluna A não entregou o seu diário de bordo, desta forma a conclusão será feita a partir dos diários das alunas B, C, D, E e F. Após a análise das suas reflexões finais, todas as alunas relataram positivamente este processo, tendo descrito esta experiência como boa, interessante, inovadora, benéfica para o crescimento artístico e enriquecedora para a aquisição de novas competências.

Todas as alunas demonstraram ter sido um projeto que as fez tomar consciência, refletir sobre esta temática no seu dia-a-dia, monitorizar comportamentos e controlar o uso excessivo do telemóvel e das redes sociais.

4.3.7 Prova prática

Aula nº 22

A 30 de maio de 2023 realizou-se a prova prática do 3º período letivo dos alunos do 5º ano e secundário do EAED, tendo a duração aproximada de 1h30 e incluindo as provas de Técnica de Dança Contemporânea, Composição Coreográfica, Repertório Contemporâneo e Jazz. Para a mesma foi definida a seguinte estrutura:

1. Improvisação guiada;
2. Frase coreográfica;
3. Pequena composição de grupo e solos criados na aula de Técnica de Dança Contemporânea;
4. Exercício de diagonal de Jazz;
5. Repertório Contemporâneo;
6. Composição Coreográfica.

A prova foi dirigida na sua totalidade pela professora titular de Dança Contemporânea, Elisabeth Lambeck, e a mesma foi apresentada em formato de aula aberta ao público, contando com a presença de familiares dos alunos a assistir. A professora estagiária dirigiu a prova prática de Composição Coreográfica, tendo sido esta a última a ser realizada.

Concluiu-se que as alunas desempenharam um bom trabalho, tendo demonstrado uma boa execução técnica, clareza e definição de movimento. No que diz respeito à componente artística, nem todas atingiram o nível interpretativo esperado, havendo alguma falha na projeção da intenção. Foi notório algum êxtase e excesso de adrenalina durante a performance da coreografia, o que fez com que acelerassem os timings definidos, mas foram capazes de controlar e gerir os mesmos até ao final. As anotações e análise detalhada de toda a prova encontram-se representadas no Apêndice U.

4.3.8 Avaliação

Após a conclusão da prova prática foi requisitado à professora estagiária que colaborasse na avaliação do 3º período letivo das alunas do ensino secundário do EAED, da disciplina de Composição Coreográfica, tendo sido entregues as matrizes da prova (Anexo B). Para tal, participou-se numa reunião de avaliação, juntamente com a direção, coordenação pedagógica e corpo docente do CDVS, avaliou-se quantitativamente os diferentes itens de avaliação (Apêndice V) e realizou-se um breve comentário de cada aluna, que refletisse o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo. Apresentam-se abaixo os comentários elaborados para cada aluna:

- Aluna A: É uma aluna com enormes capacidades físicas, técnicas e performativas. Ao longo deste ano letivo não se empenhou tanto quanto podia nas tarefas propostas, o que fez com que não evoluísse expressivamente como esperava, e não se desafiasse mais a descobrir novas formas de movimentar o corpo.
- Aluna B: Ao longo deste ano letivo demonstrou-se sempre presente e participativa nas aulas, com o máximo empenho em todas as tarefas propostas. Continuou a consolidar as suas competências técnicas e a evoluir a sua qualidade performativa.
- Aluna C: É uma aluna tecnicamente muito forte e segura, com muita consciência e controlo corporal. Iniciou este ano letivo de forma tímida e insegura expressivamente, mas conseguiu desafiar-se a sair da sua zona de conforto e isso fez com que tivesse uma evolução enorme na sua capacidade de performance.
- Aluna D: É uma aluna com enormes capacidades físicas e técnicas. Demonstrou alguma dificuldade em manter o foco e a concentração nas aulas o que fez com que não desempenhasse as tarefas propostas com o máximo de empenho. Por esta razão, poderia

ter-se desafiado mais na exploração das ferramentas trabalhadas e pôr em prática as capacidades criativas que tem.

- Aluna E: Durante este ano letivo consolidou as suas bases técnicas e desenvolveu mais as suas capacidades performativas. Demonstrou um aumento da sua confiança, tendo-se mostrado mais presente e consciente do seu corpo e da expressividade do mesmo, o que levou a uma evolução muito positiva.
- Aluna F: Iniciou o ano letivo com muitas dificuldades técnicas, mas mostrou-se persistente e trabalhou para atingir os objetivos estabelecidos. Teve uma grande evolução técnica e performativa, demonstrou-se capaz de sair da zona de conforto e explorar muito mais a sua criatividade.

4.4 Colaboração em outras atividades pedagógicas

Mostra de Natal

Esta atividade aconteceu a 10 de dezembro de 2022 nas instalações do CDVS e consistiu na apresentação dos trabalhos desenvolvidos pelos alunos do 1º ano ao ensino secundário do EAED e do Curso Livre. O mesmo contou com quatro apresentações: duas da parte da manhã (10h e 12h) e duas da parte da tarde (15h e 17h).

A apresentação começava num formato menos convencional, com momentos de repertório contemporâneo em contexto de *site-specific* nos corredores do Conservatório, de forma a guiar o público para o espaço de apresentação. Contribuiu para a decoração do espaço com o desenho e pintura de um cartaz com uma citação de Pina Baush: “Dance dance, otherwise we are lost.” (Figura 22)

Figura 22. Fotografia do cartaz pintado pela professora estagiária



No início do dia foi disponibilizado o alinhamento de cada apresentação (Anexo C) e, desta forma colaborou-se na organização das entradas e saídas das turmas por ordem de apresentação e na supervisão dos alunos enquanto aguardavam nos balneários. Foram contabilizadas um total de 10 horas.

Espetáculo ‘Quantas diferenças contas entre ti e mim?’

O Projeto da Escola Portuguesa, desenvolvido pelo CDVS em parceria com a Câmara Municipal de Paredes, cujo tema residia em torno das minorias sociais, foi apresentado na Casa da Cultura de Paredes a 25 de março de 2023, contando com duas sessões: uma às 14h30 e outra às 17h30.

Foram enviados documentos orientadores para que os espetáculos decorressem de forma organizada e cumprisse os horários estabelecidos. Assim, teve-se acesso a uma listagem dos alunos participantes em cada sessão, à ordem de trabalhos desse dia (Anexo D), guião do espetáculo e folhas de camarim. Desta forma, contribuiu-se como assistente de palco, na preparação do mesmo, controlo de projeção de vídeo e organização dos alunos à entrada e saída da atuação. Cooperou-se neste evento um total de 3h.

Ensaio geral do espetáculo ‘Príncipezinho’

Por fim, colaborou-se no ensaio geral para o espetáculo de comemoração do Dia Mundial da Dança, ‘Príncipezinho’, que aconteceu nas instalações do CDVS, no dia 22 de abril de 2023. Mais uma vez foi cedido um guião da apresentação (Anexo E) e desempenhou-se o papel de supervisão de alunos e apoio às coreografias do 5º ano e ensino secundário do EAED, pelo período de 1 hora.

5. Reflexões finais

A implementação do presente estágio revelou-se uma experiência gratificante e desafiadora. Considera-se que a oportunidade de desenvolver a lecionação numa Escola de Ensino Artístico Especializado de Dança, algo que a professora estagiária nunca tinha tido oportunidade de concretizar, trouxe um maior conhecimento sobre a realidade deste tipo de instituições e respetivo ensino: a organização interna necessária para um bom funcionamento, o acompanhamento e reajuste semanal para um melhor aproveitamento por parte dos alunos e o processo de avaliação.

Assim, percebeu-se como é importante trabalhar temáticas que façam os alunos pararem para refletir sobre os seus próprios comportamentos e sobre as suas experiências de vida, como estas podem estimular a exploração do movimento, desenvolvem a criatividade e, por consequência, contribuem para um crescimento pessoal como alunos de dança e seres humanos.

Sentiu-se uma boa integração por parte da escola cooperante às metodologias de ensino apresentadas pela professora estagiária e confiança na forma como se propôs a executar as propostas exibidas. No entanto, pode concluir-se que não foi um processo fácil, pois requereu muita adaptação à calendarização inicialmente estabelecida, de modo a cumprir com as 40 horas efetivas de lecionação de estágio e a planificação e objetivos do CDVS.

As maiores dificuldades encontradas foram: a troca de horário e dias das aulas de composição, o que obrigou a estagiária a realizar a lecionação conjuntamente com alunos da turma do 5º ano do EAED, com os quais não se desenvolveu um processo de observação inicial; e a divisão da turma com a professora titular, ocorrendo num atraso da implementação e exploração de todos os processos criativos pretendidos. Relativamente ao primeiro ponto apresentado, sentiu-se que a combinação das turmas foi um desafio pois envolveu a inserção destes alunos numa fase já avançada do processo e uma atenção redobrada ao trabalho desenvolvido pelos mesmos, algo que se considera que afetou o desenvolvimento do estudo com as alunas do ensino secundário. Sentiu-se ainda algum desconforto, da parte da professora estagiária, ao trabalhar temas sensíveis com os alunos do 5º ano do EAED, sobre os quais não se tinha qualquer conhecimento do desenvolvimento emocional e psicológico.

No que diz respeito ao segundo ponto, considera-se que a divisão da turma em dois grupos de três pessoas na fase inicial não permitiu que se aprofundassem as propostas apresentadas, requerendo o dobro do tempo para as desenvolver, tempo esse que não foi

possível dispensar, uma vez que estava definido um prazo para a apresentação do Projeto da Escola Portuguesa.

Após uma análise de todas as fases inerentes a este processo faz-se um balanço positivo dos resultados obtidos, sendo que foi possível atingir os objetivos estabelecidos. As alunas demonstraram capacidade de reflexão e, tal como foi apresentado, passaram a ter perceção e consciência dos seus atos perante a dependência tecnológica e das redes sociais e como isso afeta a forma como interagem com os outros. A maior parte da turma demonstrou empenho na realização das tarefas abordadas e interesse em aprofundar a temática apresentada, levando à reflexão, à monitorização de comportamentos e ações, ao controlo destes e ao estabelecimento de novos hábitos. Retiraram-se estas conclusões através: das conversas em aula, após a realização de improvisações; dos diários de bordo das alunas; e do produto coreográfico final, apresentado em contexto de prova. Assim, compreendeu-se que o processo coreográfico contribuiu como ferramenta de aprendizagem para o desenvolvimento pessoal dos alunos.

Comprovou-se que o movimento cria uma forma de expressão que permite espaço para reflexão sobre as reações do próprio corpo em relação ao mundo circundante. Através dos vários processos criativos explorados averiguou-se que a comunicação pelo movimento permitiu representações físicas daquilo que os alunos observam, adquirem, pensam, veem, expõem e escondem sobre si, relativamente às redes sociais: comportamentos, ações, posturas, tempo de atenção, pontos de vista.

Relativamente aos instrumentos de recolha de dados utilizados, pensa-se terem sido pertinentes, no entanto, conclui-se que a instituição do diário de bordo das alunas não teve os resultados esperados. A meio do processo, as mesmas demonstraram desleixo na realização das reflexões propostas e começaram a não trazer os diários de bordo para as aulas, supondo-se que a razão tenha sido a demanda de apresentações, ensaios extra e trabalhos para outras disciplinas. Assim, não foi possível acompanhar todo o processo de consciencialização e analisar o mesmo, uma vez que no momento de entrega dos diários as alunas A, D e F não o fizeram, não havendo qualquer registo da aluna A e da aluna D só se teve acesso ao mesmo até ao dia 31 de janeiro. A aluna F enviou o mesmo por fotografias posteriormente, o que dificultou a interpretação dos dados pela falta de qualidade das mesmas.

As gravações audiovisuais efetuadas e análise constante das mesmas constituíram uma importante ferramenta para a construção de planos de aula e adaptação dos mesmos, para uma maior obtenção de resultados, a nível técnico, interpretativo e da consciencialização da temática. Aponta-se que a falta de material de qualidade e conhecimento de enquadramento e

ângulos de filmagem, por parte da professora estagiária, possa ter interferido na obtenção de gravações melhores do que as apresentadas. Destaca-se que, a gravação da prova prática do 3º período da disciplina de composição coreográfica foi realizada pela escola cooperante e não se teve qualquer controlo na falta de enquadramento do registo videográfico.

Não se apresenta em anexo ou apêndice o consentimento informado das alunas que participaram neste estudo pois o mesmo não foi desenvolvido pela professora estagiária. Em conversas iniciais com a direção do CDVS ficou estabelecido que a escola tinha realizado um requerimento aos encarregados de educação relativamente a todas atividades desenvolvidas, incluindo a realização do estágio e todas as componentes implícitas ao mesmo: recolha de imagem e realização de inquéritos por questionário. Assim, houve um consentimento informado para a divulgação dos dados e imagens realizado pelo CDVS, tendo ficado acordado que o mesmo não seria divulgado.

Em suma, termina-se este relatório com uma visão positiva do trabalho desenvolvido, considerando-se o mesmo relevante pois foi possível comprovar que a dança e a composição coreográfica podem ser agentes de extrema importância para a promoção da consciencialização de comportamentos e ações inerentes ao desenvolvimento psicossocial. O tema abordado constitui uma realidade da sociedade em que as alunas se inserem e conclui-se que a abordagem do mesmo através da exploração do movimento trouxe-lhes uma maior consciência do papel que a dança pode representar na comunidade. Atingiu-se e cumpriu-se desta forma, a proposta apresentada pela escola cooperante para o presente ano letivo: a capacidade de sentir para transmitir.

Conclui-se que foi um processo que contribuiu para o crescimento da professora estagiária enquanto docente, ficando assim, a vontade de continuar a exploração desta temática, o desenvolvimento de processos criativos que não foram abordados, e a sucessiva contribuição para processos de ensino que promovam uma aprendizagem significativa e proporcionem experiências novas e abrangentes.

6. Referências bibliográficas

- Batalha, A. P. (2007). Aprendizagem ao Longo da Vida. Em E. Monteiro & M. Moura (Eds.), *Dança em Contextos Educativos* (pp. 13–22).
- Bordignon, C., & Bonamigo, I. S. (2017). Os jovens e as redes sociais virtuais. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 12(2), e1060.
- Buckroyd, J. (2000). *The student dancer: Emotional aspects of the teaching and learning of dance*. Dance Books.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6th ed). Routledge.
- Committee on the Neurobiological and Socio-behavioral Science of Adolescent Development and Its Applications, Board on Children, Youth, and Families, Division of Behavioral and Social Sciences and Education, Health and Medicine Division, & National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2019). *The Promise of Adolescence: Realizing Opportunity for All Youth* (R. J. Bonnie & E. P. Backes, Eds.; p. 25388). National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25388>
- Conservatório de Dança do Vale do Sousa. (2020a). *Programa Curricular_SECUNDÁRIO_2020.21*.
- Conservatório de Dança do Vale do Sousa. (2020b). *Projeto Educativo—Ano letivo 2020/2021, 2021/2022, 2022/2023*.
- Coutinho, C., & Lisboa, E. (2011). SOCIEDADE DA INFORMAÇÃO, DO CONHECIMENTO E DA APRENDIZAGEM: DESAFIOS PARA EDUCAÇÃO NO SÉCULO XXI. *Revista de Educação*, XVIII(1), 5–22.
- Escola Superior de Dança. (2012). *Regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança*. Instituto Politécnico de Lisboa.
- Fialho, L. M. F., & Sousa, F. G. A. de. (2019). Juventudes e redes sociais: Interações e orientações educacionais. *Revista Exitus*, 9(1), 202. <https://doi.org/10.24065/2237-9460.2019v9n1ID721>
- Green, D. F. (2010). *Choreographing from within: Developing the habit of inquiry as an artist*. Human Kinetics.
- Ilyka, D., Johnson, M. H., & Lloyd-Fox, S. (2021). Infant social interactions and brain development: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 130, 448–469. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.09.001>

- Loupe, L. (2012). *Poética de dança contemporânea*. Orfeu Negro.
- Matos, M. G. de, Gaspar, T., Guedes, F. B., Tomé, G., & Branquinho, C. (2019). Os adolescentes portugueses, a internet e as dependências tecnológicas. *Revista De Psicologia Da Criança E Do Adolescente*, 10(1), 173–185.
- Monteiro, E. (2007). Experiências Criativas do Movimento: Infinita Curiosidade. Em E. Monteiro & M. Moura (Eds.), *Dança em Contextos Educativos* (pp. 179–191).
- Mota, J. (2012). *Rudolf Laban, a coreologia e os estudos coreológicos*. 18, 58–70.
- Moura, M. (2007). Coreografia Tradicional: Princípios de Composição. Em E. Monteiro & M. Moura (Eds.), *Dança em Contextos Educativos* (pp. 167–178).
- Newlove, J., & Dalby, J. (2016). *Laban for all* (1st ed.). Routledge.
- Pereira, B. da S., & Arrais, T. S. (2016). *A influência das tecnologias na infância: Vantagens e desvantagens*.
- Sales, M. V. S. (Ed.). (2020). *Tecnologias digitais, redes e educação: Perspectivas contemporâneas*. EDUFBA.
- Silva, M. (2017). *Processos de Criação Coreográfica Contemporânea em Portugal: Uma proposta de intervenção artístico-pedagógica* [Tese especialmente elaborada obtenção do grau de Doutor em Motricidade Humana na Especialidade de Dança]. Universidade de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana.
- Smith-Autard, J. M. (2010). *Dance composition* (Sixth ed). Methuen drama.
- Tavares, J., Pereira, A. S., Gomes, A. A., Monteiro, S. M., & Gomes, A. (2007). *Manual de psicologia do desenvolvimento e aprendizagem*. Porto Editora.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—And Completely Unprepared for Adulthood—And What That Means for the Rest of Us*.

7. Apêndices

Apêndice A – Planificação do estágio

Observação Estruturada	Participação Acompanhada	Lecionação Autônoma	Colaboração em outras atividades pedagógicas
21/09/2022 (1h30)	26/10/2022 (1h)	04/01/2023 (1h30)	10/12/2022 (10h)
12/10/2022 (1h30)	9/11/2022 (1h30)	11/01/2023 (1h30)	25/03/2023 (3h)
19/10/2022 (3h)	23/11/2022 (1h30)	24/01/2023 (1h30)	22/04/2023 (1h)
26/10/2022 (2h)	30/11/2022 (1h30)	25/01/2023 (1h30)	
	07/12/2022 (1h30)	31/01/2023 (1h30)	
	10/12/2022 (1h)	01/02/2023 (1h30)	
		08/02/2023 (1h30)	
		15/02/2023 (1h30)	
		01/03/2023 (1h30)	
		15/03/2023 (1h30)	
		22/03/2023 (1h30)	
		23/03/2023 (3h30)	
		25/03/2023 (4h30)	
		19/04/2023 (1h30)	
		22/04/2023 (3h)	
		26/04/2023 (1h30)	
		09/05/2023 (1h30)	
		16/05/2023 (1h30)	
		23/05/2023 (1h30)	
		24/05/2023 (1h30)	
		29/05/2023 (2h)	
		30/05/2023 (1h30)	

Apêndice B – Diário de bordo: Observação Estruturada

O diário de bordo abaixo apresentado foi transcrito a partir do diário físico da professora estagiária.

Observação (1h30) – 21/09/2022 **Aula de Composição**

Notas Introdutórias:

1. Estudantes dos três anos do ensino secundário, quatro frequentam o 10º ano, alunas C, D, E, F e G, uma o 11º ano, aluna B, e a outra o 12º ano, aluna A, (6º, 7º e 8º ano de EAE, respetivamente), composta por níveis de aprendizagem distintos. Algumas das alunas demonstraram já ter conhecimentos/bases da disciplina de composição coreográfica, sendo este o segundo ano que escolhem esta cadeira opcional.
2. Esta primeira aula não foi lecionada pela professora titular, mas sim pela coordenadora de técnica de dança contemporânea, a professora Elisabeth Lambeck. Foi proposto um exercício de composição, partindo da *improvisation technique* de William Forsythe, para a exploração da espacialidade e do isolamento das partes do corpo.

Descrição da aula e respetiva análise:

Exercício 1 – Paralelepípedo

A primeira indicação apresentada foi que se colocassem dentro de um paralelepípedo imaginário e que dois dos objetivos desta exploração do espaço seriam a marcação das direções do movimento e o ganho de consciência do olhar na definição da direção.

As alunas foram divididas em dois pares e um trio, cada uma delas teria que escolher uma parte do corpo e um ponto do paralelepípedo onde colocar a parte escolhida. Uma iniciava a tarefa e a outra tinha de ir ao encontro do ponto por ela definido, a última a chegar seria a primeira a decidir o próximo ponto, face e direção. Foi exigido que demonstrassem precisão na definição do ponto e que fizessem escolhas rápidas e simples. Foram-lhes dados 10 minutos para criarem 16 ‘viagens’.

Análise

No geral, foi possível observar uma boa interação entre as alunas, dentro dos vários grupos. Um dos duetos demonstrou alguma inibição em experimentar as ideias que estavam a ter e desistiam das mesmas antes de as executarem até ao fim. O outro dueto incluiu elementos mais técnicos na sua composição e demonstraram ter corpos bastante flexíveis. O trio revelou uma grande qualidade expressiva.

Exercício 2 – Consistência Interpretativa

No fim do tempo dado, a professora, que esteve a acompanhar e a observar os processos de criação, pediu às alunas que continuassem a desenvolver os mesmos, mas que se focassem em algumas questões: que fossem mais pragmáticas, irem diretas ao ponto definido sem o uso de ‘floreados’ desnecessários, e que usassem o menor trajeto possível para o alcançar.

Análise

Durante esta segunda fase de trabalho, foi possível focar a observação nas competências técnicas já adquiridas pelas alunas. Em algumas, foi notória que a qualidade da ida para e da saída do chão ainda necessita de ser mais trabalhada, pois apresentaram falta de controlo das mesmas. Os elementos do trio demonstraram ter consciência das superfícies e partes do corpo.

Exercício 3 e Análise – Apresentação e Reflexão

Após terem terminado a composição pedida, foi-lhes solicitado que apresentassem umas às outras os trabalhos desenvolvidos. Um dos duetos revelaram falta de confiança no próprio movimento e corpo, os restantes grupos executaram a tarefa com precisão de movimento.

No fim das apresentações, a professora proporcionou um momento refletivo, em que as questionou sobre o que descobriram sobre elas próprias, sobre o seu movimento, sobre a composição, etc., com a proposta que desenvolveram ao longo da aula, e também o que mais lhes agradou.

Observação (1h30) – 12/10/2022

Aula de Composição

Conteúdos programáticos trabalhados em aula:

- Ferramentas de composição: iniciação deste trabalho pelas bases;

Na aula anterior foram exploradas a repetição, a acumulação e a retroversão (rewind).

Na presente aula foram trabalhadas a instrumentação (transposição), a mudança de nível e de direção.

Descrição da aula e respetiva análise:

A mesma iniciou com a chegada das alunas da aula anterior, assim sendo, não foi necessário realizar um aquecimento.

Foi feita pela professora titular, em jeito de conversa, uma rápida revisão do que foi trabalhado na aula anterior, o significado que cada uma atribuía a cada um dos conceitos e uma breve explicação das ferramentas a desenvolver ao longo da aula.

Exercício 1 – Construção frásica

Foi pedido às alunas que se distribuíssem pelo espaço e que cada uma contribuísse com um movimento.

Análise

As alunas A, B e E demonstraram tomada de iniciativa e estar à vontade com o trabalho a desenvolver. As alunas C e D fizeram-no com alguma timidez e hesitação. As alunas F e G integraram pela primeira vez o Ensino Artístico Especializado em Dança no presente ano, por isso demonstraram ainda não dominar o seu próprio movimento e apresentaram a proposta com bastante falta de confiança.

A aluna A demonstrou-se bastante concentrada, a aluna D demonstra ter capacidades mas pouca maturidade para estar focada no trabalho que desenvolve.

Exercício 2 – Mudança de nível

Após todas as alunas contribuírem com um movimento e construírem a frase, foi pedido que se distribuíssem em 2 duetos e 1 trio. O objetivo da tarefa era alterar a frase de movimento utilizando a ferramenta de composição de mudança de nível, para a qual tiveram 5 minutos.

Análise

Dueto 1: Alunas A e C – aluna A a demonstrar capacidade de liderança e constantemente a propor material, aluna C alguma falta de confiança e dependência/aceitação das propostas do par;

Dueto 2: Alunas B e E – ambas demonstraram dominar a ferramenta de composição proposta e capacidade de interligar e complementar as ideias;

Trio: Alunas D, F e G – foi demonstrada muita dependência das alunas F e G em relação à aluna D.

Exercício 3 - Apresentação

No fim do tempo de desenvolvimento e ensaio da tarefa foi pedido às alunas que apresentassem os trabalhos umas às outras.

Análise

O primeiro grupo foi o trio, por própria iniciativa. Conseguiram cumprir a tarefa, no entanto, a aluna F demonstrou falta de confiança, estando constantemente a olhar para as outras, a aluna G demonstrou falta de controlo do corpo e a aluna D executou o trabalho bastante apressada e com falta de limpeza/clareza do movimento ou da sua intenção.

O dueto 2 foi capaz de cumprir a tarefa e de executar o movimento com precisão, intenção e *awareness* entre o par.

O dueto 1 também foi capaz de cumprir a tarefa, no entanto a aluna C demonstrou tudo com o olhar muito focado no chão, para além de ter transmitido falta de confiança demonstrou-se um pouco intimidada pelo par.

As alunas A e B demonstraram uma grande capacidade interpretativa.

Reflexão

No final foi-lhe pedida uma reflexão sobre o trabalho que acabaram de desenvolver: Qual o nível mais usado? Quais as dificuldades que sentiram? Qual o movimento que foi mais fácil/difícil de alterar?

Análise

No fim desta reflexão chegaram à conclusão de que um dos movimentos quase não foi modificado em nenhum dos trabalhos apresentados.

Exercício 4 – Continuação do exercício anterior

A professora titular pediu às alunas que voltassem a juntar-se nos mesmos grupos e se focassem em encontrar soluções para alterar apenas o nível daquele movimento. Alertou-as para que analisassem bem as características do movimento original e não se esquecerem de introduzir todos os componentes que o constituem.

Tiveram de inventar duas soluções:

1. Mudança para o nível baixo-médio;
2. Mudança para o nível médio-alto.

Análise

Desta vez a aluna G demonstrou estar com uma postura mais relaxada e mais à vontade com a tarefa, tendo mostrado entender o que foi pedido. A aluna B demonstrou uma grande capacidade de análise do movimento e da alteração do nível do mesmo.

Exercício 5 - Instrumentação

Foi pedido que trocassem de grupos e voltassem a rever a frase de movimento original. Desta vez teriam de a alterar usando a ferramenta de instrumentação (transposição), para a qual tiveram 10 minutos.

Foram alertadas, mais uma vez, para pesquisarem/analisarem a essência/característica de cada movimento e terem atenção a todos os pormenores quando o transpõem.

Análise

Trio: Alunas B, E e F – aluna B demonstrou-se sempre concentrada e empenhada no trabalho que estava a desenvolver enquanto os restantes elementos do grupo conversavam sobre assuntos não inerentes à aula com outros grupos. Demonstrou ainda uma grande capacidade de raciocínio e criatividade, pois enquanto estava a executar estava a pensar e a analisar no momento cada movimento que fazia.

Dueto 1: Alunas C e G – a aluna G, pela falta de domínio de conteúdos de movimento demonstrou procurar soluções rápidas que não exigiram muito pensamento ou exploração. Estiveram muito atentas ao trabalho que o trio estava a desenvolver em vez de se focarem na própria composição, demonstrando pouca interação entre o par e falta de trabalhado de limpeza e memorização do que foi construído.

Dueto 2: Alunas A e D – demonstraram uma boa relação, interagindo bastante, ambas propondo ideias e entreadjudando-se. Demonstraram ainda não ter medo de usar o toque.

Durante a apresentação a aluna G demonstrou tomada de iniciativa e a aluna C demonstrou-se insegura, muito focada no olhar dos outros em vez de no próprio movimento e expressão.

Reflexão

No final voltou a haver um momento de reflexão sobre as dificuldades que mais sentiram, as partes do corpo mais utilizadas e níveis.

Nota final:

A ferramenta de mudança de direção foi falada, mas não foi explorada fisicamente.

Observação (1h30) – 19/10/2022 **Aula de Técnica de Dança Contemporânea**

Notas introdutórias:

1. Participação das alunas B, D e G;
2. A aluna D não participou na aula pois estava doente, mas esteve a assistir e a tirar apontamentos relativamente aos conteúdos lecionados.

Descrição da aula e respetiva análise:

Exercício 1 – Aquecimento 1

Foi pedido às alunas que se colocassem na disposição espacial prontas para iniciar o aquecimento pré-estabelecido.

Análise

A aluna B demonstrou noção espacial, querendo se afastar dos outros elementos para ter espaço para o executar.

A aluna G demonstrou-se insegura, estando sempre a olhar para as colegas com alguma timidez, enquanto a aluna B demonstrou estar confortável com os movimentos e animada enquanto os executava.

Momento de toque no próprio corpo – a aluna G fê-lo de forma muito superficial.

Exercício 2 e Análise – Aquecimento 2

O segundo aquecimento era focado no controlo abdominal, em que a aluna B demonstrou um forte domínio e também consciência do bem-estar do próprio corpo, poupando-se em alguns movimentos nos quais não sentiu conforto. A aluna G precisa de mais controlo do abdominal inferior, mais força na zona lombar das costas e mais precisão na execução dos movimentos. Demonstrou ainda falta de noção das extremidades, não completando os movimentos até fim das mesmas.

No fim do aquecimento foi feita uma revisão dos conteúdos e conceitos lecionados na aula passada, tendo sido focado o espaçamento da coluna.

Exercício 3 e Análise – Articulação da Coluna

O primeiro exercício foi de trabalho de articulação da coluna. Ambas demonstraram um bom alongamento dos músculos posteriores das pernas. A aluna B demonstrou uma boa abertura de ombros e capacidade de torção da coluna e uma boa capacidade de análise do próprio corpo e movimento. A aluna G demonstrou pouco uso do apoio das mãos no chão quando necessário e pouca consciência da colocação/ distribuição do peso em certos movimentos o que fez com que afetasse o trabalho de articulação pretendido.

Exercício 4 - *Curve*

O segundo exercício focou-se no trabalho dos seguintes conteúdos: *curve*, *arch*, *flat back* e *balance*. Foi desenvolvido um trabalho de definição e perceção da qualidade do movimento de *curve*. A professora titular teve de recorrer a várias estratégias para que a aluna G entendesse a mecânica do movimento.

Estratégia 1: as alunas colocaram-se de pé e encostaram as costas à parede, tiveram de desencostar a caixa torácica, mas manter a zona lombar em contacto com a superfície.

Estratégia 2: as alunas colocaram-se em pares, uma encontrava-se à frente da outra em *flat back* e a que estava por trás tinha de espreitar por cima.

Voltaram a executar o exercício para sentirem a diferença na execução do movimento corrigido, desta vez a professora colocou uma música mais lenta para que as alunas conseguissem encontrar e pesquisar a mecânica do movimento no seu próprio corpo.

Análise

Foi notável que a aluna G continuou a não entender o movimento no seu corpo e esteve apenas a executar a forma do mesmo. A aluna B esteve sempre em busca do espelho para poder analisar a sua execução.

No momento de *balance* foi pedido aos alunos que fechassem os olhos e encontrassem o equilíbrio sentindo o corpo na sua totalidade, a distribuição do peso e o seu alongamento.

Exercício 5 e Análise - *Brushes*

O terceiro exercício foi de *brushes*, em que foi trabalhado a articulação do pé pelo chão, mudanças de direção e transferências de peso. À aluna G foi pedido que se focasse apenas no trabalho de coordenação entre as pernas e os braços e todos os conteúdos desenvolvidos pelo exercício e à aluna B que adicionasse também a coordenação do tronco, com a adição de *curve* e *arch*. Esta demonstrou capacidade rápida de resposta e memorização.

Exercício 6 e Análise – *Balance/Unbalance*

O quarto exercício introduziu o conceito de desequilíbrio, com *balance* de um pé para outro e depois deixar o desequilíbrio acontecer, que por fim conduzia uma queda. Foi possível observar

a postura das alunas enquanto a professora colocava a música: a aluna B continuou a treinar o movimento de queda, enquanto a aluna G ficou quieta de braços cruzados, mas, por fim, acabou por integrar o grupo e treinar o exercício também. A aluna B necessita de utilizar mais a respiração para que consiga tornar-se mais leve no momento da receção ao chão.

Exercício 7 e Análise - Saltos

O quinto exercício envolveu saltos e *jetés*, sem e com meia-volta. As alunas demonstraram deixar o peso do corpo muito atrás e muita tensão no tronco. Este exercício serviu também para o trabalho de foco, a aluna G manteve o seu foco no espelho e não na direção do movimento.

Exercício 8 e Análise – *Temps levés*

O sexto exercício trabalhou os seguintes conteúdos: *temps levés* com *tilt*, sem e com volta e salto de gazela. Enquanto a professora titular exemplificava o exercício a aluna G ficou apenas a observar e não o marcou, enquanto a aluna B sim, no momento da execução a aluna G demonstrou não saber o exercício. A aluna G demonstrou uma boa qualidade de salto, mas muita tensão nas mãos. Ambas demonstraram consciência do alinhamento da perna em 2ª posição.

Exercício 9 e Análise – *Barrel jump*

O último exercício focou-se no trabalho do *barrel jump*. A aluna G mostrou-se intimidada pelo movimento e ficou muito focada nas colegas. A aluna B mostrou estar confortável com aquele conteúdo e uma boa qualidade de foco, demonstrou ainda tomada de iniciativa para ser a primeira a começar o exercício.

Observação (1h30)– 19/10/2022

Aula de Composição

Notas introdutórias:

1. A aluna D continuou sem realizar a aula e ficou apenas a assistir;
2. A aula começou com a professora titular a pedir-lhes que fossem buscar um caderno e anotassem as ferramentas de composição até agora trabalhadas e o que as descrevessem por próprias palavras. Este processo foi feito em modo de discussão entre a turma e com o auxílio da professora, para que as analisassem profundamente.

3. Foi possível observar que das 7 alunas apenas uma é esquerdina – aluna F.

Conteúdos programáticos trabalhados em aula:

A aula de hoje focou-se na iniciação ao trabalho das qualidades de movimento.

Descrição da aula e respetiva análise:

Exercício 1 – Dinâmica Flexível

Começou-se por trabalhar as extremidades do corpo, em que era pretendido que as alunas improvisassem individualmente e explorassem o movimento imaginando um corpo longo e flexível.

Análise

A aluna A ‘atacou’ a tarefa dada e começou imediatamente a explorar fora da forma. No geral, as alunas focaram-se muito nos braços e na parte superior do tronco e esqueceram-se do uso das pernas e da bacia.

A aluna B recorreu sempre à utilização de elementos técnicos nesta improvisação não se focando tanto na pesquisa do seu próprio movimento.

A qualidade flexível foi-se perdendo ao longo da improvisação, pois foi notória a perda da ligação entre as partes do corpo, abandonando uma das partes assim que iniciavam o movimento noutra. Foi também perceptível que as alunas acabaram por perder consciência do espaço que os movimentos ocupam.

Esta análise foi feita no final da improvisação com o contributo de feedback da professora titular dirigindo-as a pensar e a analisar os pontos referidos, os quais foram reconhecidos por elas.

Exercício 2 – Dinâmica Pesada

Na segunda proposta foi pedido às alunas que imaginassem que vestiram um fato bastante grosso e apertado, que desse a sensação do corpo estar comprimido. O objetivo desta imagem era realçar uma qualidade de movimento com tensão e feito com esforço muscular.

A improvisação foi feita em formato de deslocação desde o fundo da sala, individualmente e três pessoas de cada vez.

Análise

Alunas A e B – manipularam o próprio corpo para executar os movimentos, movimentos curvados, mais pequenos e mais voltados para o interior.

Aluna C – executou a improvisação sem qualquer expressão, ação de tentar esticar o fato/corpo e movimentos mais voltados para o exterior.

Alunas E, F e G – movimentos mais lentos, corpo mais aberto e mais alongado, usando principalmente o nível alto.

No geral mantiveram a dinâmica de movimento do início ao fim da improvisação, no entanto, a aluna B foi explorando diferentes dinâmicas.

Reflexão

No fim da improvisação a professora titular proporcionou novamente um momento de reflexão para que identificassem a qualidade que se pretendia explorar e de que forma essa qualidade afeta o movimento e o corpo.

As alunas A e B mostraram, mais uma vez, tomada de iniciativa e capacidade de reflexão, tendo sido as primeiras a responder às perguntas, a aluna C mostrou-se mais isolada do grupo, as alunas E e F estavam mais caladas e introspetivas e a aluna G refletiu realmente sobre a qualidade pretendida e colocou questões e dúvidas.

No final acabaram por concluir que a qualidade predominante era um movimento lento, que requer mais esforço muscular e mais tensão.

Exercício 3 – Tensão numa parte do corpo

A professora pediu-lhes que voltassem a repetir a improvisação, mas, desta vez, que se focassem mais numa parte do corpo e que essa fosse a parte mais apertada. Nesta segunda vez não necessitavam de fazer o trajeto em linha reta, tinha que começar e terminar nas extremidades da sala mas podiam usar a espacialidade que quisessem.

Análise

A aluna G demonstrou estar a ter alguma dificuldade em entender e executar a tarefa proposta, tendo colocado bastantes questões durante a improvisação.

Na aluna F, a consequência da qualidade de movimento pedida, levou-a a sustentar a respiração.

No geral verificaram-se movimentos mais pequenos e isolados e não tanto do corpo todo.

A aluna A explorou mais o espaço e os níveis. No geral o nível mais usado foi o médio/alto.

Reflexão

No final foi feita uma reflexão comparativa entre as diferenças da 1ª para a 2ª vez que realizaram a improvisação. A aluna A mais uma vez foi a primeira a falar e a aluna B foi completando as ideias, tendo havido uma troca de sensações entre as duas. A aluna D, que estava só a assistir, contribuiu com a sua análise do movimento das colegas, dizendo que estas podiam ter alternado mais a velocidade.

Exercício 4 – Dinâmica Leve

A improvisação seguinte focou-se na qualidade de um corpo leve, da ideia de que todo o corpo é constituído por penas ou ar.

Análise

A aluna G demonstrou desconforto com a tarefa pedindo a uma das colegas que iniciasse no primeiro grupo em vez dela. A aluna F fez uma maior exploração do espaço.

No geral a parte do corpo mais usada foram os braços, mais uso de saltos e movimentos mais acelerados. A aluna A focou-se em explorar partes do corpo mais pequenas.

Reflexão

No momento de reflexão a professora titular começou por perguntar se se sentiram mais leves ou totalmente leves, comparando com a qualidade explorada na improvisação anterior. De seguida foi-lhes pedido que encontrassem palavras para descrever como se sentiram, tendo sido algumas delas “soltas”, “fofinho”, “ventania”. Nesta reflexão houve mais participação de todas as alunas.

Exercício 5 e Análise – Tónus relaxada

Foi pedido que voltassem a repetir a improvisação com a qualidade de movimento leve e, desta vez, com a ideia de tónus relaxado. A aluna G esteve sempre alerta para quem pudesse estar a olhar para ela.

Exercício 6 - Grupos

Por fim foi pedido que se dividissem em 2 grupos:

- 3 ficam a assistir: terão de observar e analisar o espaço que usam e quais as partes do corpo mais utilizadas;
- 3 executam: podem oscilar entre a qualidade de movimento pesada e leve.

1º grupo a executar: alunas B, C e E

1º grupo a assistir: alunas A, D, F e G

2º grupo a executar: alunas A, F e G

2º grupo a assistir: alunas B, C, D e E

Análise

A aluna B demonstrou uma enorme capacidade expressiva, quer facial quer corporal.

As alunas C e E fizeram-no com muito foco dentro delas próprias não demonstrando tanta capacidade expressiva facial, no entanto, a expressividade corporal foi bastante forte.

Reflexão

No final da primeira fase da proposta, no momento de reflexão, foi analisado pela aluna A que a qualidade de movimento leve foi predominante, que a aluna B foi capaz de explorar bastante os diferentes níveis e que as alunas C e E usaram maioritariamente a parte superior do corpo. As alunas D e F não falaram e a aluna G referiu que as colegas foram capazes de uma boa exploração da espacialidade.

No geral, as alunas A, F e G foram capazes de usar os diferentes níveis. Individualmente, a aluna F demonstrou um olhar focado, mas sem sentimento, a aluna G executou a improvisação muito presa à forma do movimento e não explorando o movimento natural do próprio corpo e

a aluna A usou diferentes partes do corpo, enquanto as alunas F e G focaram-se mais nos braços, pernas e coluna.

Reflexão

No momento reflexivo, a aluna B tomou a iniciativa de começar a falar e a aluna C acompanhou-a, ambas se focaram em analisar e identificar as qualidades de movimento predominantes em cada uma das colegas que apresentou. As alunas D e E não comentaram o trabalho que as colegas desenvolveram.

Observação (1h30) – 26/10/2022

Aula de Técnica de Dança Clássica

Descrição da aula e respetiva análise:

A aula começou com uma pequena contextualização da turma, por parte da professora titular da disciplina de Técnica de Dança Clássica. A mesma indicou que havia indícios de princípios de anorexia nas alunas A e C e que a aluna F demonstrava desconforto com o corpo/imagem. Informou, também, que a aluna F entrou este ano, pela primeira vez, para o Ensino Artístico Especializado de Dança, pelo que é notória a falta de bases técnicas, mas demonstra foco e empenho durante as aulas.

Parte 1 - Aquecimento

Durante o aquecimento foi possível observar que as alunas A, C, E e F possuem um bom controlo pélvico, força do abdominal inferior e força de costas.

A aluna C não mostrou o máximo de empenho no início do aquecimento pré-estabelecido, mas revela ter uma boa abertura de pernas em 2^a posição no chão.

Após o aquecimento, no momento de colocação na barra, foi possível observar a aluna A focada no espelho, no seu reflexo, mais propriamente na zona da barriga.

Parte 2 - Barra

As alunas A e C demonstraram uma boa capacidade de rotação externa, de 180°, a aluna A revelou, também, uma boa capacidade de resposta rápida, boa memória e uma grande capacidade de interpretação e expressividade, não estando apenas a executar o movimento, mas

sim a senti-lo, juntamente com a respiração. A aluna F demonstrou uma boa colocação postural, mas alguma dificuldade em compreender a colocação da linha do pé. A aluna E, demonstrou um movimento das pernas pesado ao executar o exercício de *grand battements*. No geral, todas manifestaram uma boa capacidade de equilíbrio e colocação do centro gravitacional do corpo. Apresenta-se, abaixo, alguns dos elementos técnicos trabalhados durante a primeira parte da aula, praticados na barra:

- *Grand plié* com *reverse port de bras*;
- *Port de bras* com inclinação do tronco para a frente, lado, trás e circular *en dedans*, em $\frac{1}{2}$ ponta;
- *Battement tendu* a 1 tempo;
- *Pas de basque*;
- *Assemblé soutenu*;
- *Rond de jambe en dehors e en dedans* com *full port de bras* para 5ª posição;
- Equilíbrio em *arabesque*;
- *Port de bras* com inclinação do corpo para trás em *degagé derrière en fondu*;
- *Grand battement piqué*.

Parte 3 – Trabalho de pontas

Após os alunos concluírem o trabalho na barra, as alunas iniciaram a troca dos sapatos para as sapatilhas de pontas e colocaram-se novamente. Começou por ser feita uma identificação das diferentes dinâmicas presentes no exercício composto pelos seguintes elementos:

- *Pas de bourrée*;
- *Echappé relevé fermée à la seconde*;
- *Relevé* em 5ª posição.

A aluna C mostrou alguma dificuldade em apoiar a ponta direita totalmente no chão e muita tensão facial durante a execução dos exercícios. A aluna F foi se revelando mais confortável com as colegas ao longo da aula e sempre muito determinada.

A certa altura, a professora titular questionou os alunos sobre vários aspetos relacionados com a execução e qualidade dos movimentos, sendo que a única pessoa que respondeu foi a aluna A.

Parte 4 - Centro

Realizaram exercícios de *temps liés* e corridas no centro e, por fim, realizaram um exercício de saltos, contendo *jetés* e *temps levés*. A aluna F demonstrou dificuldade em conseguir coordenar a execução de todos os elementos técnicos presentes no exercício e a aluna A revelou-se demasiado confortável com o mesmo tendo, por iniciativa própria, feito *jetés* duplos.

Observação (30min) – 26/10/2022 **Aula de Composição**

Descrição da aula e respetiva análise:

A aula começou com uma proposta de improvisação, por parte da professora titular, na qual a música indicava a qualidade de movimento que deviam explorar.

Exercício 1 – Dinâmica Percussiva

A primeira música era composta apenas por instrumentos de percussão, para que as alunas fossem capazes de demonstrar uma qualidade de movimento percussiva.

Análise

Foi possível observar que a aluna E é bastante musical, sendo que o corpo reagiu e adaptou-se sempre ao apoio sonoro. As alunas E e G, durante este momento de improvisação, interagiram bastante uma com a outra criando momentos de ligação dos movimentos, sem toque, mas em forma de pergunta/resposta. A aluna C demonstrou-se mais conectada consigo própria e não tão focada no que as outras estavam a fazer.

Reflexão

Após o desenvolvimento da proposta, reuniram-se para analisarem e escreverem, nos seus próprios cadernos, o que significa esta qualidade de movimento. Deste momento de reflexão surgiu a descrição de um movimento com pausas, quebrado, em que se revela a utilização/ativação do tónus muscular.

Exercício 2 e Análise – Dinâmica Suspensa

A música seguinte, composta unicamente por piano, pretendia despertar uma qualidade de movimento suspenso. No geral, houve alguma dificuldade, por parte das alunas, em entender

qual o efeito que esta qualidade devia ter no movimento e como o corpo a devia reproduzir. Assim sendo, o momento de reflexão foi antecipado, para que a professora titular pudesse compreender qual o significado que tinha para elas e qual a melhor forma de as fazer compreender o que era pretendido. Após a troca de ideias e sensações, foi possível chegarem à conclusão de que é uma qualidade que não atua sozinha, mas sim em contraste com a qualidade de sustentação, é preciso ‘segurar’ para depois poder ‘largar’. Assim, para que o movimento suspenso seja realçado é necessário que o movimento anterior crie contraste, e seja, por exemplo, um movimento sustentado.

No fim da conversa voltaram a repetir a improvisação, a diferença foi notória e foram capazes de exprimi-la corporalmente, demonstrando que o conhecimento foi adquirido e sentiam-se capazes de explorar a qualidade mais a fundo.

Exercício 3 e Análise – Qualidade balanceada

A última música continha instrumentos de cordas e um compasso ternário, sendo o objetivo explorarem uma qualidade de movimento balanceado. Demonstraram ser a improvisação com que sentiram mais à vontade, pois compreenderam bem os estímulos visuais dados pela professora titular, como por exemplo, um pêndulo do relógio e um baloiço, e desenvolveram-no com várias partes do corpo e níveis, não tendo medo de arriscar.

Reflexão

No final da exploração, no momento reflexivo, as alunas demonstraram uma maior capacidade de análise do movimento, tendo concluído que nesta qualidade, para que o movimento pendular seja possível, tem de haver um momento de suspensão antes do ‘retorno do pêndulo’.

Apêndice C – Grelhas de observação

Grelha de Observação			
Avaliação de atitudes e comportamentos individuais, na relação com os colegas e com a professora titular das alunas na aula de Composição. As letras estão associadas à aluna a que se refere.			
Atitudes e comportamentos individuais	Sim	Não	Por vezes
A aluna demonstra vontade e motivação em participar nas tarefas propostas;	B, D, E e F		A, C e G
A aluna demonstra não saber lidar com a frustração e desiste com facilidade;	G	A, B, C, D, E e F	
A aluna demonstra uma boa capacidade de concentração e empenho nas aulas e tarefas propostas;	B, C, E e F		A, D e G
A aluna faz por criar um bom ambiente social dentro da aula;	A, B, C, D, E, F e G		
A aluna é capaz de pedir ajuda quando necessita;	A, B, C, D, E, F e G		
A aluna demonstra autonomia na execução de tarefas;	A, B, C e D		E, F e G
A aluna demonstra capacidade de reflexão, relativamente ao seu desempenho;	A e B	E, F e G	C e D
A aluna revela capacidade de liderança;	A, B e D	E e G	C e F
A aluna demonstra preferência por trabalhos individuais;		A, B, C, D, E, F e G	
A aluna revela timidez na execução das tarefas;	C, E e G	A e B	D e F
A aluna executa as propostas com falta de confiança;	C, E, F e G	A e B	D
A aluna demonstra capacidade de iniciativa;	A, B, D e E		C, F e G
A aluna revela maturidade nos seus comportamentos e atitudes;	B, E e F		A, C, D e G
A aluna revela tensão durante a aula;	C, E e G	A, B e D	F
A aluna é capaz de definir objetivos próprios de trabalho;	B e F	G	A, C, D e E
A aluna demonstra determinação e persistência em atingir os próprios objetivos;	B e F	G	A, C, D e E
A aluna revela inseguranças;	C, E e G	A e B	D e F
A aluna é capaz de reconhecer os seus sentimentos e emoções;	A e B		C, D, E, F e G
A aluna é capaz de reconhecer as suas qualidades e fragilidades;	A e B		C, D, E, F e G
A aluna demonstra prazer na execução das tarefas;	A, B, C, D, E, F e G		

O Impacto das Novas Tecnologias e Redes Sociais nas Relações Interpessoais no desenvolvimento de um trabalho de Composição Coreográfica com Alunos do Ensino Secundário do Conservatório de Dança do Vale do Sousa no Ano Letivo de 2022/2023

A aluna revela desconforto com o próprio corpo/imagem;	A, C e F	B, D, E e G	
A aluna é capaz de reconhecer o próprio bem-estar físico;	B	F e G	A, C, D e E
A aluna demonstra capacidade de sair da zona de conforto e desafiar-se a correr riscos;	A e B	E e G	C, D e F
A aluna tem tendência para se isolar;	C e E	A, B e D	F e G
A aluna demonstra medo de errar;	C, E, F e G	A e B	D
A aluna é extrovertida e comunicativa.	A, B, D e G	C, E e F	

Atitudes e comportamentos em relação às colegas	Sim	Não	Por vezes
A aluna demonstra espírito de equipa e encoraja as colegas;	A, B e D		C, E, F e G
A aluna respeita as opiniões/ideias das outras, mesmo quando estas são diferentes das suas;	A, B, C, D, E, F e G		
A aluna respeita as diferentes personalidades das outras;	A, B, C, D, E, F e G		
A aluna oferece ajuda às outras;			A, B, C, D, E, F e G
A aluna apresenta facilidade em trabalhar em grupo e em comunicar dentro do grupo;	A, B e D		C, E, F e G
A aluna demonstra capacidade de reflexão, relativamente ao desempenho das outras;	A, B e D		C, E, F e G
A alunas revela situações de conflito com as outras;		A, B, C, D, E, F e G	
A aluna demonstra ter consciência das outras e como isso influencia os seus comportamentos;			A, B, C, D, E, F e G
A aluna sente-se intimidada pelas outras;	C, E, F e G	A, B e D	
A aluna mostra-se dependente quando trabalha em pares;	C, E e G	A e B	D e F
A aluna rejeita as ideias do par ou do grupo de trabalho e tenta sempre impor as suas próprias ideias;		A, B, C, D, E, F e G	
A aluna revela capacidade de adaptação ao movimento do outro e de escutar o outro;			A, B, C, D, E, F e G
A aluna não lida bem com a aproximação do outro.		A, B, C, D, E, F e G	

Atitudes e comportamentos em relação à professora	Sim	Não	Por vezes
A aluna demonstra respeito pela professora e pelo <i>feedback</i> dado por ela;	A, B, C, D, E, F e G		
A aluna é capaz de pedir ajuda à professora quando necessita ou não compreende alguma proposta;	A, B, C, D, E, F e G		

A aluna é capaz de expor as suas reflexões à professora, sem demonstrarem indícios de vergonha ou medo de julgamento;	A e B	E, F e G	C e D
A aluna demonstra frustração por não conseguir desempenhar as tarefas e catalisa-a para a professora;		A, B, C, D, E, F e G	

Aspetos cognitivos	Sim	Não	Por vezes
A aluna demonstra capacidade de memorização;	A, B, E		C, D, F e G
A aluna tem capacidade de reação (resposta rápida);	A, B, C e E		D, F e G
A aluna revela capacidade de raciocínio;	A, B e D		C, E, F e G
A aluna demonstra capacidade de análise relativamente às tarefas propostas;	A, B, C e D		E, F e G
A aluna é capaz de estabelecer ligações entre conceitos e analogias;	A, B e E		C, D, F e G
A aluna revela capacidade interpretativa;	A, B, D e F		C, E e G
A aluna é capaz de encontrar soluções para resolver as várias questões com que se depara ao longo da aula;	A e B		C, D, E, F e G
A aluna demonstra capacidade de observação;	A, B e D		C, E, F e G
A aluna demonstra capacidade de assimilação;	A, B, C, E e F		D e G
A aluna é capaz de se autoanalisar.	A e B		C, D, E, F e G

Grelha de Observação

Avaliação dos conteúdos programáticos adquiridos pelas alunas na aula de Composição, tendo como base os domínios do movimento definidos por Rudolf Laban. As letras estão associadas à aluna a que se refere.

Domínio do Corpo	Não demonstra aquisição	Demonstra aquisição
Uso do corpo na sua totalidade		A, B, C, D, E, F e G
Capacidade de expressividade das partes do corpo		A, B, C, D, E, F e G
Evidenciar o movimento das articulações		A, B, C, D, E, F e G
Uso das superfícies do corpo	F e G	A, B, C, D e E
Domínio das Ações do Corpo	Não demonstra aquisição	Demonstra aquisição
Locomover: deslocação do corpo como um todo ao longo de uma superfície de suporte		A, B, C, D, E, F e G
Saltar: projeção no ar do corpo todo ou de uma parte		A, B, C, D, E, F e G

O Impacto das Novas Tecnologias e Redes Sociais nas Relações Interpessoais no desenvolvimento de um trabalho de Composição Coreográfica com Alunos do Ensino Secundário do Conservatório de Dança do Vale do Sousa no Ano Letivo de 2022/2023

Transferência de peso: mudança da base de sustentação		A, B, C, D, E, F e G
Inclinar: deslocar o corpo sem que haja alteração da base de sustentação, regressando ao ponto inicial		A, B, C, D, E, F e G
Desequilibrar: deslocar o corpo através do afastamento do centro de gravidade da base de sustentação permitindo que o mesmo se entregue à força da gravidade por um momento		A, B, C, D, E, F e G
Cair: abandono da verticalidade do corpo ou das partes, havendo total entrega à força da gravidade, de forma controlada	C, D, E, F e G	A e B
Encolher: contração do corpo ou das suas partes		A, B, C, D, E, F e G
Esticar: alongamento/extensão do corpo ou das suas partes		A, B, C, D, E, F e G
Torcer: relação entre duas partes do corpo adjacentes, colocando-as com orientações diferentes		A, B, C, D, E, F e G
Rodar: consciência da existência de um eixo que atravessa o corpo ou uma parte deste sobre o qual ele gira		A, B, C, D, E, F e G
Gesto: capacidade comunicativa e expressiva	A, B, C, D, E, F e G	
Pausa: capacidade de manter o corpo com intenção/expressão, sem que haja deslocação ou movimento	C, D, E, F e G	A e B
Domínio do Espaço	Não demonstra aquisição	Demonstra aquisição
Cinesfera: Consciência do espaço tridimensional que o próprio corpo ocupa quando está em máxima extensão	A, B, C, D, E, F e G	
Exploração de movimento em vários níveis		A, B, C, D, E, F e G
Direções unilaterais: consciência dos eixos do corpo		A, B, C, D, E, F e G
Direções bidirecionais: consciência dos planos que atravessam o corpo		A, B, C, D, E, F e G
Direções tridimensionais: consciência dos vértices de um cubo imaginário		A, B, C, D, E, F e G
Orientação: capacidade de perceção de distância	A, B, C, D, E, F e G	

Trabalho de opostos: entre pequenos e grandes movimentos		A, B, C, D, E, F e G
Desenho de linhas retas e curvas		A, B, C, D, E, F e G
Progressão espacial: consciência do rasto do movimento	A, B, C, D, E, F e G	
Projeção espacial: consciência da linha que o movimento projeta para fora	A, B, C, D, E, F e G	
Domínio da Dinâmica	Não demonstra aquisição	Demonstra aquisição
Qualidade de movimento pesado e leve		A, B, C, D, E, F e G
Qualidade de movimento direto e flexível		A, B, C, D, E, F e G
Qualidade de movimento urgente e suspenso		A, B, C, D, E, F e G
Qualidade de movimento interrompido e fluente		A, B, C, D, E, F e G
Domínio da Relação	Não demonstra aquisição	Demonstra aquisição
<i>Awareness</i> : consciência do outro, saber ouvir o outro	C, F e G	A, B, D e E
Aproximar e afastar		A, B, C, D, E, F e G
Rodear		A, B, C, D, E, F e G
Uso do toque: relação de contacto com o próprio corpo e com o corpo do outro	A, B, C, D, E, F e G	
Transportar	A, B, C, D, E, F e G	
Puxar/empurrar	A, B, C, D, E, F e G	
Simetria	A, B, C, D, E, F e G	
Assimetria	A, B, C, D, E, F e G	

Grelha de Observação

Avaliação dos conteúdos programáticos adquiridos pelas alunas na aula de Composição, tendo como base os domínios da estruturação coreográfica e de ferramentas da composição. As letras estão associadas à aluna a que se refere.		
Domínio da Estruturação Coreográfica	Não demonstra aquisição	Demonstra aquisição
Constituição da frase coreográfica: construção de um princípio, meio e fim e capacidade de ligação/conexão	D, F e G	A, B, C e E
Criação em vários formatos: solo, dueto, trio, grupo		A, B, C, D, E, F e G
Diferenciação dos conceitos de micro e macroestrutura coreográfica	A, B, C, D, E, F e G	
Consciência de unidade e singularidade	A, B, C, D, E, F e G	

Reconhecimento de processos de criação: adaptação ao estímulo, capacidade de improvisação, capacidade de organização de ideias, capacidade de análise e seleção de material		A, B, C, D, E, F e G
Domínio de ferramentas de composição	Não demonstra aquisição	Demonstra aquisição
Compreensão das várias ferramentas de composição: repetição, expansão, diminuição, acumulação, <i>rewind</i> , mudança de nível, mudança de direção, transposição		A, B, C, D, E, F e G
Implementação e manipulação das várias ferramentas de composição		A, B, C, D, E, F e G

Grelha de Observação

Avaliação das qualidades interpretativas e expressivas e capacidades de comunicação adquiridos pelas alunas na aula de Composição. As letras estão associadas à aluna a que se refere.		
Domínio da Interpretação e Expressividade	Não demonstra aquisição	Demonstra aquisição
Capacidade de interpretação de um estímulo		A, B, C, D, E, F e G
Capacidade de exprimir sentimentos e conceitos, através da expressão facial e corporal	C e E	A, B, D, F e G
Trabalho de incorporação e transformação de conceitos para movimento		A, B, C, D, E, F e G
Recolher de inspiração para a criação de elementos com originalidade e criatividade	D, E e G	A, B, C e F
Desenvolvimento da própria singularidade	D, E e G	A, B, C e F
Domínio da Comunicação	Não demonstra aquisição	Demonstra aquisição
Demonstrar intenção na comunicação de uma ideia ou emoção	C, D, E e G	A, B e F
Capacidade de projeção	C, D, E e G	A, B e F

Grelha de Observação

Avaliação das competências que as alunas dominam nas aulas de Técnica de Dança Clássica e Dança Contemporânea. As letras estão associadas à aluna a que se refere.			
Técnica	Sim	Não	Por vezes
A aluna demonstra capacidade de controlo sobre o movimento	A, B, C e E	G	D e F

O Impacto das Novas Tecnologias e Redes Sociais nas Relações Interpessoais no desenvolvimento de um trabalho de Composição Coreográfica com Alunos do Ensino Secundário do Conservatório de Dança do Vale do Sousa no Ano Letivo de 2022/2023

A aluna demonstra consciência de alinhamento do corpo todo e das suas partes	A, B e C		D, E, F e G
A aluna é capaz de executar os movimentos com coordenação	A, B, C e E		D, F e G
A aluna revela consciência da colocação correta do peso e da postura			A, B, C, D, E, F e G
A aluna reconhece a dinâmica inerente ao movimento			A, B, C, D, E, F e G
A aluna é capaz de executar os movimentos consciente da espacialidade que estes ocupam			A, B, C, D, E, F e G
A aluna demonstra a execução dos movimentos com precisão	A, B e C	D	E, F e G

Musicalidade	Sim	Não	Por vezes
A aluna é demonstra capacidade de resposta ao estímulo musical	A, B, C, E e F		D e G
A aluna é capaz de reconhecer e seguir o ritmo exigido nos exercícios	A, B, C, D, E, F e G		

Performance	Sim	Não	Por vezes
A aluna demonstra capacidade interpretativa	A, B e F		C, D, E e G
A aluna é capaz de expressar o que interpretou	A, B e F	C e E	D e G
A aluna revela capacidade de comunicar a sua expressividade	A, B e F	C e E	D e G
A aluna demonstra capacidade de projeção daquilo que quer transmitir	A e B	C e E	F, D e G
A aluna executa os movimentos com intenção	B e F		A, C, D, E e G

Apêndice D – Plano de aula: Participação Acompanhada (26/10/2022)

Participação Acompanhada – 26/10/2022 Proposta de Exercícios

1. Ações + dinâmicas

Objetivos:

- Explorar as diferentes ações do corpo;
- Reconhecer as diferentes dinâmicas de movimento.

Conteúdos:

- Corpo: todo e partes;
- Ações: locomover, torcer, saltar, encolher/esticar, rodar, inclinar e desequilibrar;
- Espaço: direções, níveis e cinesfera;
- Dinâmicas: direto, pesado, leve, repercutido, flexível, lento/suspenso e urgente.

Descrição:

Exercício de improvisação em que as alunas se dispõem espalhadas pelo espaço e, individualmente, exploram uma das várias ações do corpo, à qual está atribuída uma dinâmica de movimento. No final será feita uma reflexão sobre as facilidades e dificuldades que sentiram.

Ação do corpo	Dinâmica de movimento
Locomover	Direto
Torcer	Pesado
Saltar	Leve
Encolher/esticar	Repercutido
Rodar	Flexível
Inclinar	Lento/suspenso
Desequilibrar	Urgente

2. Construção de frase de movimento + ferramentas de composição

Objetivos:

- Construir uma frase de movimento através das premissas definidas;
- Transmitir o próprio movimento para o corpo do outro;
- Incorporar o movimento do outro;
- Utilizar as várias ferramentas de composição para criar um produto final.

Conteúdos:

- Corpo: todo e partes;
- Ações: locomover e saltar;
- Espaço: direções, níveis e tamanho;
- Dinâmicas: repercutido e lento/suspenso.
- Ferramentas de composição: repetição, acumulação, *rewind*, espelho, instrumentação/transposição, mudança de nível e mudança de direção.

Descrição:

Exercício de composição em que as alunas, individualmente, terão de criar uma frase composta por 8 movimentos, numa ordem pré-definida. De seguida, terão de ensinar a mesma a uma colega. Após a transmissão e incorporação da frase de movimento do outro terão de utilizar 2 ferramentas de composição para criar um produto final. No final da primeira e da última fase, cada uma apresentará a sua frase de movimento e produto final à turma.

Ordem	Movimento
1	Movimento iniciado pelo braço
2	Salto
3	Movimento lento/suspenso
4	Movimento iniciado pela cabeça
5	Locomoção pelo espaço
6	Movimento pequeno
7	Movimento pelo chão
8	Movimento repercutido

Ferramentas de Composição
Repetição
Acumulação
Rewind
Espelho
Instrumentação/transposição
Mudança de nível
Mudança de direção

3. Relação com o outro

Objetivos:

- Desenvolver a relação com o outro;
- Adaptar o movimento/frase à relação estabelecida.

Conteúdos:

- Relação: toque, manipulação, aproximar, afastar, por cima e por baixo;
- Princípios da composição: sequência, unidade e transição.

Descrição:

Exercício de composição em pares/trio em que, inicialmente, as alunas encontram-se espalhadas pelo espaço e cada uma propõe um movimento para criar uma frase em conjunto. No final, juntam-se em dois pares e um trio e terão de adaptar a mesma a uma das seguintes relações com o outro:

- Manipulação (par);
- Aproximar e afastar, sem toque (trio);
- Por cima e por baixo (par).

Apêndice E – Planos de aulas: Participação Acompanhada (09 e 23/11/2022)

Participação Acompanhada (1h30) – 09/11/2022 **Proposta de Exercícios**

Objetivos:

- Desenvolver o trabalho que apresentarão na mostra de Natal;
- Explorar o uso da voz;
- Adaptar o som ao movimento produzido;
- Continuar a desenvolver as qualidades de movimento.

Conteúdos:

- Corpo: todo e partes;
- Ações: falar;
- Espaço: direções, níveis e tamanho;
- Dinâmicas: percussivo, balançado e suspenso;
- Relação: com a voz.

Descrição:

Exercício de improvisação individual, em que se encontram espalhadas pelo espaço como quiserem. Voltar a explorar as qualidades de movimento trabalhadas na aula anterior: percussivo, balançado e suspenso, usando a voz de acordo com o que cada movimento sugere, podendo esta ser através da respiração, sons e palavras/frases.

Etapa 1:

Na primeira exploração as alunas poderão alternar entre as qualidades de movimento da forma que entenderem, para que o foco esteja mais na libertação da voz.

Etapa 2:

Na seguinte exploração será definida uma das três qualidades e para cada uma delas terão de utilizar as várias formas de emitir som com a voz, será ainda pedido que explorem diferentes volumes.

Etapa 3:

Na segunda parte do exercício irão dividir-se em grupos, dois pares e um trio, em que terão de criar um diálogo, em jeito de pergunta-resposta. Uma das pessoas iniciará com a qualidade de movimento e som que pretender e a outra pessoa terá de pegar numa destas duas para responder, ou a qualidade ou a característica do som. Na segunda parte desta tarefa terão de levar a outra pessoa a deslocar-se pelo espaço.

Participação Acompanhada (1h30) – 23/11/2022 **Proposta de Exercícios**

Notas introdutórias:

Para a presente aula foi planeado um desenvolvimento da proposta anterior, mantendo o trabalho em pares e trios, sendo uma das estratégias promover uma melhor comunicação entre as alunas, uma boa adaptação/integração dos novos elementos e criação de um bom ambiente entre a turma.

Objetivos:

- Saber adaptar a voz à qualidade do movimento produzido;
- Ser capaz de tomar decisões e ter iniciativa na descoberta de uma nova forma de usar a voz;
- Ganhar mais consciência espacial;
- Demonstrar domínio sobre princípios básicos da composição.

Conteúdos:

- Corpo: todo e partes;
- Ações: falar;
- Espaço: direções, níveis e tamanho;
- Dinâmicas: percussivo, balançado e suspenso;
- Relação: com a voz;
- Composição: construção de uma frase de movimento, sequência e transição.

Descrição:

Partindo da improvisação feita na aula anterior, voltaria a ser explorado o som aliado a diferentes qualidades de movimento, mas com o objetivo de realizarem uma pequena composição coreográfica.

Após a exploração inicial as alunas, irão compor uma pequena frase de movimento, com um mínimo de 8 movimentos, e a mesma terá de conter:

- 3 qualidades de movimento diferentes;
- 2 a 3 formas de usar a voz diferentes: respiração, falar, deixar som sair...
- Deslocação pelo espaço

Além dos elementos acima descrito, terão de estar presentes na composição o uso de diferentes níveis e direções.

Dicas Pedagógicas:

Alertar as alunas para escolherem uma pessoa com quem ainda não tenham trabalhado ou tenham tido poucas oportunidades de o fazer.

Apêndice F – Diário de bordo: Participação Acompanhada

O diário de bordo abaixo apresentado foi transcrito a partir do diário físico da professora estagiária.

Participação Acompanhada (1h) – 26/10/2022 **Aula de Composição**

Notas introdutórias:

Após a iniciação da aula com a proposta da professora titular, iniciou-se a primeira abordagem da professora estagiária, tendo sido implementada uma das propostas de exercícios apresentadas, que foi adaptada aos objetivos de trabalho que a professora titular tinha programados para esta aula.

A proposta tinha como objetivo trabalhar as bases dos domínios do movimento, neste caso específico as ações do corpo, e associar a cada uma delas uma das qualidades de movimento que as alunas exploraram até aqui. Desta forma, pretendeu-se, ao mesmo tempo, que as alunas começassem a desenvolver a capacidade de combinar os vários domínios do movimento e a deixar de os ver como ferramentas isoladas.

Descrição da aula e respetiva análise:

O exercício original continha a exploração de 7 ações de movimento associadas a outras 7 qualidades/dinâmicas e, após o feedback da professora titular, ficou decidido que seria melhor associar apenas as qualidades que as alunas já tinham trabalhado nesta aula – percussivo, suspenso e balançado.

Assim sendo, no exercício apresentado em aula, a cada qualidade de movimento estariam associadas duas ações:

- Movimento Percussivo: locomover e encolher/esticar;

Música: Hang Massive

- Movimento Suspenso: desequilibrar e torcer;

Música: Philip Glass

- Movimento Balançado: rodar e inclinar.

Música: Portico Quartet

Exercício 1 e Análise – Percussivo/Locomover

Inicialmente, começou-se a improvisação com uma nova abordagem à qualidade de movimento pretendida, neste caso o percussivo, com um estímulo musical diferente. Após, aproximadamente 2 minutos, pediu-se às alunas que inserissem, de forma acumulativa, a ação de locomover. Foram dados exemplos, pela professora estagiária de várias formas de locomover, em diferentes níveis, direções e apoios, juntamente com uma qualidade fragmentada. Foi possível observar a exploração de diferentes níveis, assim como um bom controlo do corpo nas transições entre os mesmos, não perdendo a qualidade.

Exercício 2 e Análise – Percussivo/Encolher e Esticar

Seguiu-se o contraste das ações encolher e esticar e observou-se uma maior exploração das diferentes dimensões do movimento (pequeno e grande), bem como o contraste entre a utilização do corpo como um todo ou as suas partes. Neste momento, começaram a perder um pouco o foco da dinâmica de fluência pedida e a concentrarem-se mais na ação. Foi feita uma pausa para refletirem no porquê de a qualidade estar a ser esquecida e analisaram que estavam a sentir alguma dificuldade na coordenação das duas tarefas. Foram trabalhadas algumas possibilidades destas duas ações, tendo sido prestada mais atenção à desconstrução do movimento em fragmentos. Foi feita uma nova exploração com as mesmas premissas e foi notório um maior desenvolvimento e pensamento/foco na execução das duas componentes do exercício ao mesmo tempo.

Exercício 3 e Análise – Suspenso/Desequilibrar

De seguida, o foco estava na qualidade de movimento suspenso, em que se realizaram improvisações com as ações de desequilibrar e torcer, tendo sido destinados, aproximadamente, 2 minutos para exploração da dinâmica e 3 minutos para cada uma das ações.

Na primeira ação as alunas foram capazes de demonstrar resultados do trabalho realizado no início da aula e de os aplicar nas várias formas de desenvolver o desequilíbrio. Foi lançado como feedback, por parte da professora estagiária, que não se deviam esquecer de explorar níveis e direções diferentes.

Exercício 4 e Análise – Suspenso/Torcer

Na segunda improvisação, as alunas mostraram-se confusas com a combinação da suspensão com a torção, tendo acontecido o oposto da primeira tarefa, desta vez pararam de se focar na exploração da ação e a desenvolveram apenas a qualidade do movimento.

Reflexão

No final foi analisado que deviam dar mais importância ao uso da respiração, para que consigam ter mais perceção/*awarness* para o movimento natural do corpo e para se concentrarem mais em senti-lo do que em pensar nele ou na ideia de como ele deveria ser.

Exercício 5 e Análise – Balançado/Rodar e Inclinado

Na última tarefa proposta, começou por ser explorada a qualidade de um movimento balançado, ao qual estaria associada, em primeiro lugar, a ação de rodar e, em segundo, a ação de inclinar. Em ambas as tarefas, foram dados exemplos das várias formas desta combinação, como por exemplo, executarem a ação com o corpo todo e com a qualidade ou executarem a qualidade com o corpo todo, mas ao mesmo tempo a ação está a ser feita só com uma parte do corpo. Foi notória a dificuldade das alunas nesta tarefa, mostraram-se muito pensativas e a não deixar que esses pensamentos passassem para o corpo e para a experiência do movimento. Transmitiram a sensação de terem medo de errar e, por isso, contiveram-se nas possibilidades de exploração e em correr riscos.

Reflexão

No final da improvisação procedeu-se a uma reflexão e as alunas apontaram esta como a tarefa mais desafiante e confirmaram a sensação anteriormente descrita, o qual foi desmitificado, explicando-lhes que o objetivo destas tarefas é que elas tenham a oportunidade de explorar formas de movimentar que ainda não adquiriram e para tal é necessário sair da zona de conforto e estarem dispostas a experimentar sem medo de errar.

Notas finais:

Este exercício foi desenvolvido ao longo de 30 minutos, sendo que o tempo predestinado para cada momento foi aproximadamente de 8 minutos, contando sempre com um momento reflexivo. A professora titular apontou que devia ser dado mais tempo para cada exploração.

Parte final da aula

A parte final da aula foi dedicada à preparação da mostra de Natal, que acontecerá no dia 10 de dezembro, em que o objetivo será desenvolver uma composição em tempo real, com recurso ao uso da voz.

Desta forma, a professora titular trouxe a seguinte proposta: uma das alunas teria de observar as restantes a improvisar, descrever o que via e gravar a sua voz. O objetivo não era apenas descrever os movimentos, mas também sensações que as colegas fossem transmitindo e nunca podiam parar de falar. No final, a gravação seria ligada às colunas e todas teriam de interpretar o que estava a ser dito.

Análise

A primeira aluna a observar e descrever foi a aluna A e as restantes começaram a guiar-se desde o início pelo que ouviam a ser descrito, em vez de ser o contrário. A aluna A focou-se essencialmente na descrição dos movimentos e na qualidade dos mesmos. Durante a execução da gravação, as alunas no geral seguiram ‘à letra’ o que estava a ser dito e não procuraram formas diferentes de se movimentarem com as mesmas palavras. Antes de deixar outra aluna começar, a professora titular analisou com elas o que foi feito e como podiam ir mais longe, em vez de se manterem a replicar os movimentos sempre que ouvem a mesma palavra.

A aluna D foi a segunda e última a executar esta tarefa neste dia. Sendo esta aluna bastante extrovertida e comunicativa, mostrou-se bastante inibida ao descrever o que as colegas estavam a fazer, ficando sem falar durante algum tempo, no entanto, conseguiu observar mais as sensações e não só os movimentos. Ao executarem as alunas tiveram em atenção o feedback dado anteriormente e mostraram-se mais à vontade para esta exploração.

Participação Acompanhada (1h30) – 09/11/2022

Notas introdutórias:

Sendo o objetivo da aula continuar a desenvolver o trabalho que apresentarão na mostra de Natal, a aula iniciou com a proposta apresentada pela professora estagiária.

Descrição da aula e respetiva análise:

Exercício 1 e Análise – Uso da voz

No geral, as alunas começaram a improvisação individual de forma tímida e a emissão de sons era muito escassa, estando a utilizar maioritariamente a respiração, e com um volume baixo. Aos poucos começaram a libertar-se e a experimentar mais as palavras, indicando a parte do corpo que estavam a mover.

A aluna C demonstrou um maior à vontade nestas tarefas, tendo-se libertado mais e correndo mais riscos do que é habitual e mostrando que o fez com diversão.

As alunas F e G demonstram alguma dificuldade em sair do lugar e usar o espaço.

Na improvisação final, em que tiveram de alternar entre volumes da voz, foi notória uma maior projeção pois, como todas o estavam a fazer, não estavam tão envergonhadas.

Reflexão

Após este primeiro momento foi feita uma pequena reflexão, em que as alunas identificaram quais os sons que lhes era mais fácil e difícil de emitir, assim como as qualidades de movimento que proporcionam mais à vontade para o uso da voz. A maior parte indicou que era mais fácil o uso de ‘sons aleatórios’ e a respiração e o mais difícil o uso de palavras/frases. Relativamente à qualidade de movimento, a opinião geral foi que o suspenso as inspirava mais para o uso da voz.

Exercício 2 e Análise - Grupos

Na segunda parte do exercício, em que estavam a trabalhar em pares e trio, primeiro demonstraram alguma dificuldade em entender a dinâmica da pergunta-resposta, mas após a intervenção da professora estagiária em cada grupo as alunas perceberam o objetivo da improvisação e foi notória uma maior exploração da voz e desinibição.

No geral, as alunas demonstram alguma dificuldade em abandonar o local onde começam a improvisação, têm tendência a ficar confortáveis e conformadas com o mesmo e só com indicações e insistência utilizam uma maior espacialidade.

Reflexão

Em jeito de reflexão conclui-se que o exercício proposto atingiu os objetivos definidos e evidenciou a necessidade de encontrar novas estratégias, para que as alunas consigam descobrir como explorar e tirar aproveitamento do espaço que as rodeia.

Exercício 3 – Mostra de Natal

Na fase seguinte da aula, a professora titular retomou o exercício de preparação para a mostra, iniciado na aula anterior, sendo que desta vez iriam juntar-se em pares para a observação e descrição do movimento. Ambas segurariam o telemóvel, estando lado a lado, e gravariam a voz a descrever o movimento, uma de cada vez, sendo que teriam de respeitar as pausas uma da outra.

Análise

As primeiras alunas a começar esta tarefa foram a C e a F, em que foi possível ver resultados do exercício anterior, feito nesta aula. Ambas demonstraram uma maior facilidade em preencher a gravação nos momentos em que ficavam sem saber o que dizer, utilizando sons simples e explorando outras formas de descrever o que vêm sem usar palavras, principalmente a aluna F.

O par seguinte foi constituído pelas alunas B e G e a proposta apresentada foi remodelada, para que as alunas experienciassem novos estímulos e percebessem qual deles funciona melhor para conseguir o resultado esperado. Desta vez teriam de falar em simultâneo, sem aguardar as pausas uma da outra. Demonstraram uma maior tomada de iniciativa e comunicação entre elas, revelando um bom desenvolvimento da relação delas, reconhecendo a presença do outro e a respeitar o seu ritmo.

A aluna E executou a tarefa sozinha e revelou alguma timidez e dificuldade em começar a descrição, ficando em pausa durante grandes períodos entre cada palavra que dizia, mas aos poucos começou a conseguir deixar fluir o discurso.

Notas finais:

No fim da aula não sobrou tempo para uma reflexão final com as alunas, pois quando terminaram a última proposta já passava da hora da aula acabar. Conclui-se que estas foram

capazes de se desafiarem a si próprias e aos poucos de conseguirem abandonar a zona de conforto e explorar novas possibilidades.

O foco de observação das propostas apresentadas pela professora titular foram as alunas que estavam a gravar a voz, assim sendo, não foi feito qualquer registo da reação do movimento das outras às gravações.

Após a saída das alunas a professora titular informou que não estaria presente nas duas semanas seguintes e que iria ser substituída pela professora Sara Bernardo. Concordou-se que, enquanto professora estagiária, continuaria a desenvolver o exercício apresentado na presente aula.

Participação Acompanhada (1h30) – 23/11/2022

Notas introdutórias:

Assim que as alunas entraram na sala foi dito que, infelizmente, a aluna G tinha desistido do curso, sendo que a partir deste momento passaram a ser 6 alunas no total.

Descrição da aula e respetiva análise:

Exercício 1 e Análise – Duetos

A professora substituta deu-lhes a tarefa de, em 20 minutos, reverem os duetos e usarem as ferramentas de composição para torná-los coesos.

Os pares foram constituídos pelas alunas na aula anterior, sendo eles:

- Par 1: alunas A e B
- Par 2: alunas D e E
- Par 3: alunas C e F

Neste contexto pode concluir-se que existe uma tendência para a formação dos mesmos grupos e é notória uma maior afinidade entre certos elementos da turma. As ferramentas de composição usadas foram a repetição e a mudança de dinâmica.

Exercício 2 – Apresentação e Reflexão

No final de todos os duetos serem apresentados, a professora substituta questionou-as qual o elemento/movimento que nunca tinham feito ou inserido em uma composição antes e demonstraram neste momento, ao qual as alunas responderam que nada do que apresentaram era original e diferente do que costumam fazer. A professora comentou que não foi visto nada fora do comum e que as alunas devem desenvolver um maior trabalho criativo.

Exercício 3 – Limpeza

Pedi-lhes que revessem novamente o trabalho composto e tentassem sair do ‘óbvio’, do ‘bonito’, ‘do perfeito’... Para esta nova exploração tiveram 15 minutos.

Exercício 4 – Composição

De seguida, foi apresentada às alunas a proposta trazida pela professora estagiária, sendo que estas voltaram a dividir-se nos respetivos pares e começaram instantaneamente a comunicar entre elas e a analisar os próprios duetos. A professora estagiária acompanhou este processo inicial tendo dado algumas dicas e sugestões, de forma a ajudar as alunas a atingir uma maior exploração e enquadramento de possibilidades.

Análise

As alunas D e E cumpriram a tarefa no que toca à utilização da voz, tendo explorado 4 formas distintas: sons, respiração, palavras descritivas da parte do corpo que estavam a usar e frases que indicavam como se estavam a sentir ou fazer e, ainda, o uso do corpo para a produção de som (exemplo: bater com a mão no braço). No entanto, relativamente ao uso das três qualidades distintas, que têm trabalhado até agora (percussivo, balançado e suspenso), o objetivo não foi totalmente cumprido, pois uma delas não foi explorada. Na sua maioria foi usada uma qualidade de movimento suspenso e, por vezes, pequenos apontamentos de uma qualidade balançada. Foi notório que o foco das alunas não estava na criação de uma composição com diferentes dinâmicas, sendo que as duas qualidades trabalhadas acabaram por tornar a composição monótona e com falta de contraste.

Relativamente à sua prestação durante a apresentação do trabalho desenvolvido foi feito, pela aluna D, com falta de precisão e controlo do movimento, mas com iniciativa no uso da voz e, pela aluna E, com alguma dependência do par, sendo que era um trabalho desenvolvido em unísono e a mesma não emitia o som sem que a colega o fizesse. A sua voz transmitiu

insegurança e timidez. Em termos de espacialidade, a composição realizada foi feita sempre com a mesma frente, deslocando-se lateralmente, saindo e voltando ao local inicial.

As alunas A e B desempenharam a tarefa cumprindo todas as componentes impostas. A voz foi usada de forma segura por ambas e com a exploração de várias formas de emitir som e volumes, tendo as influenciado a inserir na composição novos elementos, como a pausa e a ferramenta de composição cânone. Usaram as diferentes qualidades conseguindo um bom equilíbrio e transição entre as mesmas, sendo que a suspensão acabou por estar mais presente que as outras duas, criando vários contrastes e concedendo à criação uma estrutura com princípio, meio e fim, demonstrando também a noção de clímax. Em termos espaciais, as alunas fizeram uma boa utilização do espaço, recorrendo a várias frentes e contendo deslocamentos quer bidirecionais quer tridimensionais.

As alunas C e F, conseguiram construir uma composição cheia de dinâmicas e contraste, através da utilização das três qualidades, sendo que a que estava mais presente foi de um movimento percussivo. A utilização da voz foi feita de uma forma bastante inteligente, as alunas fizeram-no para contar uma história, concedendo à composição um fio condutor, usando principalmente a respiração e a emissão de sons. Ao longo das aulas têm revelado uma personalidade mais reservada, no entanto, conseguiram demonstrar bastante segurança em expor a voz. A mesma segurança não foi demonstrada na execução do movimento, pois foi feito com falta de controlo e demonstraram muita pressa em acabar, não tendo ficado claro qual o final da composição. Em termos espaciais, as alunas escolheram um desenho espacial simples, mas que apoiou o trabalho desenvolvido, tendo sido feito em jeito de caminho na diagonal.

Reflexão

No geral, foi bastante gratificante ver que, através das propostas dadas, as alunas conseguiram compreender os objetivos a atingir e adquirir competências que as ajudarão no desenvolvimento do trabalho final.

Participação Acompanhada (1h30) – 30/11/2022

Notas introdutórias:

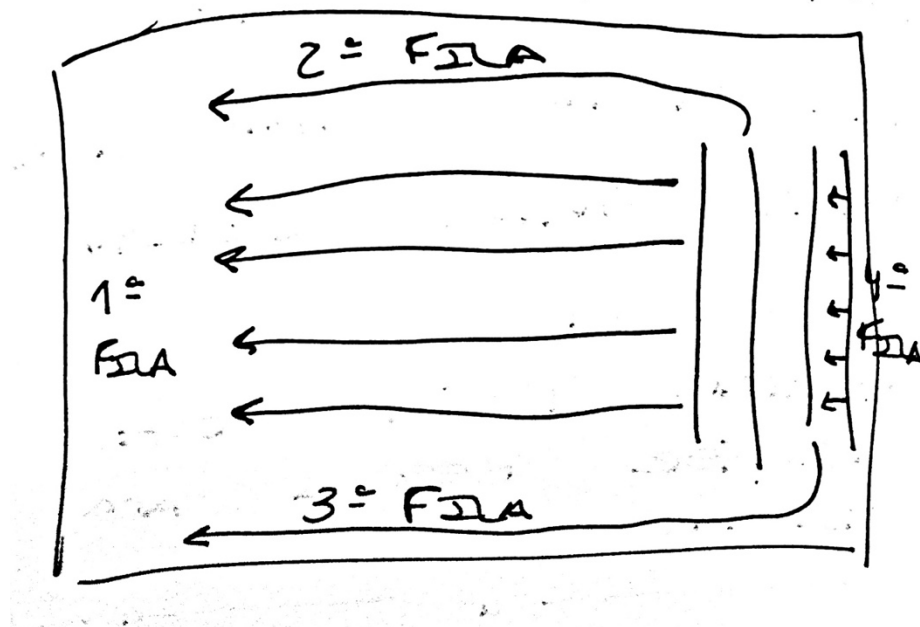
Esta aula foi lecionada, do início ao fim, pelas professoras titular e estagiária, tendo sido focada unicamente em desenvolver e treinar o produto final para a mostra de Natal.

A mesma começou com a explicação da organização deste evento, sendo que existirão 4 sessões diferentes, duas de manhã e duas à tarde. Em cada uma delas as alunas, através desta composição em tempo real, terão de conduzir o público a alterar a disposição da sala, indicando-lhes para onde mover as cadeiras onde estarão sentados, de forma a transformar as próximas apresentações, incluindo esta, num formato de 360°.

Assim sendo, inicialmente o público encontrar-se-á em quatro filas no fundo da sala, as alunas entram, duas dirigem-se para o centro e as restantes 4 para cada um dos sítios para onde o público se moverá.

Exercício 1 – Deslocação das filas

A primeira tarefa da aula foi decidir a forma mais orgânica, ordeira, simples e eficaz de mover as filas, sendo que se chegou à conclusão de que a 1ª fila atravessaria o espaço e se colocaria no lado oposto da sala, a 2ª fila mover-se-ia para o lado direito da sala, a 3ª fila para o lado esquerdo e a última manter-se-ia no fundo da sala, mas arrastaria as cadeiras um pouco mais para a frente, tal como indica o desenho apresentado abaixo.



Exercício 2 – Distribuição de tarefas

A fase seguinte consistiu em acordar quais as tarefas que cada uma das alunas desempenharia em cada uma das apresentações. Duas alunas ficariam no centro, em que uma seria a voz central, que indicaria quando as filas se deviam mexer e para onde, e a outra a voz secundária, que estaria a comentar como as pessoas se moviam, que sensações transmitiam, como agiam, etc.

As restantes 4 ficariam encarregues de colocar uma fita de papel em cada um dos lados, formando uma linha, para os quais o público se ia reposicionar, e ao mesmo tempo dar apoio e orientação às pessoas nesse momento.

Para tal, foi construída a tabela abaixo apresentada, sendo que a decisão foi feita por ambas as professoras, titular e estagiária, tendo em atenção que todas as alunas deviam experienciar todas as funções, mas, ao mesmo tempo, manter uma certa estrutura para as alunas não se confundirem.

Um dos fatores que também influenciou a decisão foi a tentativa de encontrar um balanço positivo entre a voz principal e secundária, de forma que as personalidades mais introvertidas ficassem com alguém que motivasse a sua desinibição.

Função	Sessão 1	Sessão 2	Sessão 3	Sessão 4
Voz principal	Aluna B	Aluna D	Aluna A	Aluna C
Voz secundária	Aluna A	Aluna C	Aluna E	Aluna F
Fita 1	Aluna F	Aluna F	Aluna F	Aluna A
Fita 2	Aluna E	Aluna E	Aluna D	Aluna D
Fita 3	Aluna C	Aluna A	Aluna C	Aluna C
Fita 4	Aluna D	Aluna B	Aluna B	Aluna E

A imagem abaixo apresentada representa a definição espacial e posicionamento de cada uma das funções.



Exercício 4 – Improvisações

Após todo o trabalho de estruturação ter sido realizado foram feitas 4 improvisações, representando cada uma das sessões. Começou-se por estudar as possíveis transições entre a saída da turma que apresentou antes e a entrada delas, entre o fim do reposicionamento do público e o início da performance; e o final da performance e saída da sala.

Ficou acordado que as alunas entrariam numa deixa específica da música da performance do 5º ano do EAE, andando pelo espaço e observando o ambiente em que entraram com uma expressão confusa.

Após a saída da turma anterior, as alunas teriam que dirigir-se às posições definidas e a aluna da fita 1 começava imediatamente a delinear o espaço colocando a fita de papel no chão. Assim que terminasse passava a mesma à aluna da fita 2, que no fim de terminar a tarefa a passaria à aluna da fita 4.

A aluna nesta posição já não teria que colocar a fita, pois a mesma já teria sido afixada durante a preparação do espaço para a mostra, sendo que a sua função seria entregar o rolo à aluna da fita 3. Uma vez posta, as alunas concentrariam-se no apoio ao público.

No final do reposicionamento as alunas teriam que se colocar numa disposição circular, nas extremidades do espaço de apresentação. Para ajudar as alunas a visualizar a energia pretendida, a professora titular pediu-lhes que imaginassem que estavam a entrar num ringue de box, criando uma certa tensão, com o objetivo de transmitir ao público um certo suspense e curiosidade em relação ao que seria apresentado a seguir. A saída, no final da performance, seria feita usando o último movimento da composição para comandar o corpo em direção à porta da sala.

As professoras, titular e estagiária, desempenharam o papel de público, dando estímulos às alunas que desempenhavam o papel de voz principal e secundária, e, ao mesmo tempo, representando várias hipóteses de comportamentos e reações possíveis do público, e dando às alunas ideias de como lidar com as variadas situações que poderiam acontecer. Exemplos: a pessoa levantar-se e obdecer completamente às indicações dadas; a pessoa levantar-se e ir para o lado contrário do que foi indicado; a pessoa não respeitar o pedido e querer ficar no mesmo lugar...

Análise e Reflexão

Tanto a professora titular como a professora estagiária preocuparam-se em acompanhar o processo, aconselhando vários caminhos de poder explorar as propostas que as alunas apresentaram, dar estímulos para a criação e desenvolvimento de novos movimentos. Foi também corrigida a postura com que entram, se posicionam, se preparam para começar a performance e para terminar a mesma.

As alunas demonstraram um maior à vontade com o uso da voz e, ao longo das várias improvisações, foram desenvolvendo mais a capacidade de serem assertivas. Algo que foi corrigido pela professora estagiária foi a fisicalidade que as alunas apresentaram enquanto falavam, ou colocavam a fita, ou esperavam que o público se posicionasse.

As alunas não demonstraram qualquer expressividade do corpo enquanto executavam as suas tarefas, então foi-lhes pedido que aproveitassem esta oportunidade para explorar como o corpo pode executar uma tarefa do ‘dia-a-dia’ concedendo-lhe uma corporalidade específica e uma linguagem característica do papel que estavam a desempenhar, nas várias situações acima descritas.

Relativamente ao momento da improvisação com a gravação da voz, as alunas adaptaram-se melhor ao estímulo, demonstraram uma maior vontade de arriscar, e procuraram explorar diferentes formas de mover para as mesmas palavras. Revelou-se evolução nestas competências e um aumento do vocabulário de movimento que o corpo das alunas possuía.

A aula terminou com um momento de reflexão promovido pela professora titular, de forma a serem tiradas conclusões relativamente aos resultados obtidos e quais os objetivos que ainda faltam atingir e a melhor forma os alcançar.

Participação Acompanhada (1h30) – 7/12/2022

Notas introdutórias:

A aula iniciou lembrando às alunas algumas das conclusões tiradas na aula anterior, estabelecendo regras que deveriam estar presentes na mostra de sábado.

Foi apontada uma lista de componentes obrigatórias que as alunas tinham de demonstrar durante as improvisações da presente aula e no dia do evento, as quais se definem abaixo:

- Uso dos vários níveis;
- Fazer uma boa utilização do espaço;
- Explorar diferentes velocidades;
- Recorrer à pausa;
- De cada vez que ouvem o nome de uma das colegas terão de se dirigir a essa pessoa;
- De cada vez que ouvem cadeira têm de fazer um movimento representativo do objeto, mas não literal.

Análise

Após a primeira passagem das várias improvisações o feedback dado pela professora estagiária foi que deveria ter atenção à postura que apresentam no momento das indicações e direcionamento do público, principalmente pés e mãos.

As alunas demonstraram contração e contorção destas partes do corpo, podendo transmitir ao público nervosismo e insegurança. Nos momentos de improvisação, sempre que a voz indicava que o movimento devia ser rápido, todas as alunas corriam, por isso, pediu-se que procurassem outras soluções e interpretações, como por exemplo, moverem-se com uma qualidade de movimento urgente. Demonstraram estar demasiado focadas nelas próprias e concentradas no que estavam a ouvir, por isso sentiu-se necessidade de que houvesse mais contacto visual entre as alunas, durante a improvisação.

Por fim, em parte como consequência do que foi apontado anteriormente, alertou-se as alunas que deviam ter uma maior consciência da energia do grupo e, por vezes, encontrar formas de criar picos e contrastes dentro do grupo.

Na segunda ronda de improvisações as alunas demonstraram estar mais conscientes das correções e melhorar a sua prestação, conseguindo aprofundar as suas explorações.

Participação Acompanhada (1h) – 10/12/2022

Descrição da aula e respetiva análise:

No dia da mostra de Natal, as alunas chegaram mais cedo, sendo que o objetivo seria fazer um ensaio geral. Primeiro foi feito um reconhecimento do espaço, sendo este bem maior do que aquele onde tinham ensaiado até agora. Ficou definido que, as alunas encarregues por colocar as fitas, teriam de certificar-se que o público, ao reposicionar as cadeiras, deixava um espaço

para passagem atrás. Assim sendo, a primeira parte do ensaio foi dedicado a estas questões, para que se sentissem seguras em ajudar e conduzir o público, sem que isso fosse um fator de stress que pudesse influenciar a sua performance no momento seguinte.

De seguida foram lembradas as regras impostas na aula anterior, de tudo que deveria estar presente na performance. Foram feitas algumas improvisações para que elas pudessem passar as informações para o corpo e se adaptassem ao espaço, uma vez que havia o risco de não o usarem na sua totalidade.

Após este segundo momento, tivemos de sair da sala, para que os outros grupos pudessem fazer as suas marcações e, assim que todos acabaram, foi feita uma passagem da mostra, com todos os participantes, de forma a treinarem as entradas, saídas e transições entre as performances.

Apêndice G – Plano de aula: Lecionação Autónoma (04/01/2023)

1. Momento inicial

Objetivos:

- Contextualizar as alunas sobre o trabalho a desenvolver;
- Introduzir ferramentas de investigação;
- Promover um momento de reflexão sobre a temática.

Etapa 1:

- Apresentação da temática às alunas: exploração do impacto da dependência tecnológica e das redes sociais e quais os efeitos causados nas relações interpessoais;
- Explicação do objetivo geral do trabalho a desenvolver: conseguir-se, através da exploração do movimento, ganhar consciência destes efeitos e minimizá-los.
- Pequena discussão sobre o tema: perceber o que as alunas pensam sobre a temática exposta.

Etapa 2:

- Introdução aos diários de bordo: distribuição dos diários de bordo por cada uma das alunas, indicando que este diário é pessoal, não vai ser partilhado entre elas e o nome delas nunca será divulgado. O mesmo servirá para que possam refletir sobre os próprios comportamentos, registar alguns dados e fazer uma reflexão das aulas;
- Explicação sobre o que devem inserir nos mesmos: podem decorá-lo como quiserem e na primeira página colocam as informações pessoais que acham pertinentes (nome, idade, ano de ensino, ano letivo, disciplina). Todas as semanas deverão fazer uma reflexão sobre a aula, o que sentiram ao executar as propostas (facilidades/dificuldades), e se as propostas se relacionam com as próprias experiências no que toca à utilização do telemóvel.

Etapa 3:

- Implementação de um inquérito por questionário: explicação sobre os seus conteúdos e como aceder do mesmo: serão recolhidos os seus e-mails e o preenchimento é feito online;

- Definição de prazos: estabelecer que terão um prazo de 4 dias para responder ao inquérito;
- Recolha dos e-mails das alunas.

Duração: Aproximadamente 40 minutos

2. Aquecimento

Objetivos:

- Aumentar o ritmo cardíaco;
- Explorar a forma natural de andar;
- Aplicar ao andar natural uma qualidade de tensão e fragmentação, até atingir um andar robotizado;
- Aumentar a capacidade de observação;
- Reproduzir o movimento do outro.

Conteúdos:

- Corpo: todo e partes;
- Ações: locomover;
- Espaço: direções e nível alto;
- Dinâmicas: movimento direto, pesado e interrompido;
- Relações: atenção ao outro;
- Composição: transposição e reprodução.

Etapa 1: Divisão da turma em dois grupos de três, um dos grupos tem de andar pelo espaço de forma natural e o outro tem de imitar essa forma de andar. O grupo definido como o primeiro terá de escolher entre si um elemento do outro grupo para seguir e incorporar a forma de andar.

Etapa 2: Primeiramente, as alunas do primeiro grupo terão de se deslocar igualmente pelo espaço e observar a pessoa escolhida, sem que esta se aperceba e, quando dada a indicação, começar a reproduzir a forma natural de andar desta.

Etapa 3: Troca de grupos.

Etapa 4: A nível individual, cada aluna escolhe uma parte do corpo para isolar e aplicar uma qualidade de movimento com tensão e fragmentação, mantendo a naturalidade do andar no resto do corpo.

Etapa 5: Adicionam mais uma parte do corpo, mantendo a primeira com a qualidade pedida, e, de seguida, propagam essa dinâmica para o corpo todo.

Etapa 6: Depois de explorarem esta movimentação e de incorporarem a mesma, adquirindo uma especificidade de andar, adicionar direções, não perdendo a qualidade do movimento encontrado.

Duração: Aproximadamente 10 minutos.

Apoio musical: música ambiente

Kalkbrenner, P. (2013). Aaron. On *Berlin Calling (The Soundtrack by Paul Kalkbrenner)* [Spotify]. Paul Kalkbrenner Musik.

Kalkbrenner, P. (2013). Azure. On *Berlin Calling (The Soundtrack by Paul Kalkbrenner)* [Spotify]. Paul Kalkbrenner Musik.

Dicas Pedagógicas:

- Prestar atenção aos pormenores/especificidades do andar da outra pessoa;
- Definir bem a intenção do movimento, da parte que estão a colocar em tensão;
- Ao sentir a rigidez da parte escolhida pensar nas repercussões que isso tem no resto do corpo: como é que ele reage, se tenta combater a rigidez de se espalhar...
- Tentar perceber como a transformação do corpo, por partes, para a robotização altera a velocidade do movimento;
- Dar tempo para explorar e incorporar a qualidade de movimento;
- Ao atingir a dinâmica de movimento no corpo todo não é necessário abandonar as características dos movimentos encontrados antes.

3. Exercício de Improvisação e Composição: Poses

Objetivos:

- Ganhar consciência da própria colocação postural face ao telemóvel;
- Transpor e adaptar as poses fotografadas para o corpo;
- Desenvolver uma sequência a partir da seleção e organização de imagens.

Conteúdos:

- Corpo: todo e partes;
- Ações: transferência de peso, encolher, torcer, gesticular e pausa;
- Espaço: direções, níveis, tamanho e forma;
- Dinâmicas: movimento direto e interrompido;
- Relações: com o objeto e atenção ao telemóvel;
- Princípios da composição: seleção, transição e estrutura espacial;
- Ferramentas de composição: repetição, transposição, desenvolvimento, mudança de nível e reconstrução.

Etapa 1: Ir buscar os telemóveis e, individualmente, analisar as fotografias das próprias posturas e começar a transpô-las para o corpo;

Etapa 2: Escolher quatro poses, modificá-las e adaptá-las ao corpo e ao ambiente que as rodeia, através das ferramentas de composição: transposição, mudança de nível e desenvolvimento;

Etapa 3: Após esta exploração, compor uma pequena frase de movimento construindo uma sequência com as quatro poses. Identificar uma característica de cada pose e desenvolvê-la para criar deslocação e ligação à posição seguinte. Definir e sustentar a pose antes de iniciar a movimentação que provoca;

Etapa 4: Apresentação e filmagem destas sequências.

Duração: Aproximadamente 25 minutos.

Apoio musical: música ambiente

Einaudi, L. (2013). Corale. On *In A Time Lapse* [Spotify]. Decca (UMO) (Classics).

Einaudi, L. (2013). Time Lapse. On *In A Time Lapse* [Spotify]. Decca (UMO) (Classics).

Einaudi, L. (2013). Life. On *In A Time Lapse* [Spotify]. Decca (UMO) (Classics).

Einaudi, L. (2013). Walk. On *In A Time Lapse* [Spotify]. Decca (UMO) (Classics).

Soccers, S. (2021). Cantiga Da Ponte. On *Manoel* [Spotify]. Branditmusic.

Soccers, S. (2021). Barcos. On *A Manoel* [Spotify]. Branditmusic.

Soccers, S. (2021). 23:16. On *Manoel* [Spotify]. Branditmusic.

Dicas Pedagógicas:

- Caso não tenham conseguido 4 fotografias podem inventar no momento, a partir da reflexão das posições em que normalmente se colocam ao telemóvel;
- Relembrar o uso de diferentes níveis e direções;
- Pedir que executem os movimentos/posições com rigor e definição;
- Acompanhar o processo de cada aluna e orientar as ideias que apresentam;
- Dar dicas às alunas para que possam encontrar novas formas de exploração da tarefa ou aprofundar a mesma.

4. Exercício de Improvisação: Manipulação das Poses

Objetivos:

- Encontrar soluções rapidamente;
- Ter uma sensação de formatação e controlo;
- Atingir a execução de movimentos diretos sem embelezamento;
- Conseguir manipular a parte do corpo, do ponto A ao B, o mais eficaz possível.

Conteúdos:

- Corpo: todo e partes;
- Ações: transferência de peso, encolher, torcer, gesticular e pausa;
- Espaço: direções, níveis, tamanho e forma;
- Dinâmicas: movimento direto e interrompido;

- Relações: com o objeto e com o outro, atenção ao telemóvel, toque, manipulação, rodear, por cima e por baixo;
- Princípios da composição: equilíbrio e sequência.

Etapa 1: Pedir às alunas que se juntem em pares. Explicar que cada uma delas irá executar as poses que criou e a outra irá manipular a passagem de uma pose para a outra.

Etapa 2: As alunas que executam mostram à colega a primeira e a segunda pose, as colegas analisam ambas as posições e tentam arranjar soluções para as mover da primeira para a segunda, mexendo uma parte do corpo de cada vez.

Etapa 3: Pedir às alunas que manipulam que tentem ser o mais diretas, claras e eficazes na manipulação das posições, ou seja, chegar com a parte do corpo do ponto A ao B com o menor tempo e caminho a percorrer. Têm de movimentar a colega com uma qualidade de movimento robotizada e direta, deslocar-se à volta dela de forma a conseguir um bom ângulo de manipulação e dar tridimensionalidade à composição.

Etapa 4: Retirar os movimentos desnecessários e organizar a sequência final da manipulação. De seguida, os grupos apresentam todos ao mesmo tempo.

Etapa 5: Trocam de funções e pares.

Duração: Aproximadamente 10 minutos

Apoio musical: música ambiente

Soccers, S. (2021). Fim. On *Manoel* [Spotify]. Branditmusic.

Soccers, S. (2021). Bali Hai. On *Manoel* [Spotify]. Branditmusic.

Soccers, S. (2021). Pássaros. On *Manoel* [Spotify]. Branditmusic.

Dicas Pedagógicas:

- Se, ao movimentar uma parte do corpo, outra se mexer por consequência e era suposto movimentá-la também, não necessitam de a manipular desde o ponto inicial, devem aproveitar a deslocação natural que aconteceu;

- Relembrar o uso de diferentes níveis e direções para quem está a manipular;
- Quem está a ser manipulado deve manter o tónus dos músculos ativo, conseguindo aplicar a pausa nas posições impostas e mover-se com rigor;
- Pedir que executem os movimentos/posições com rigor e definição;
- Acompanhar o processo de cada aluna e orientar as ideias que apresentam;
- Dar dicas às alunas para que possam encontrar novas formas de exploração da tarefa ou aprofundar a mesma.

5. Conversa Final

Objetivos:

- Recapitular o trabalho desenvolvido ao longo da aula;
- Refletir e analisar as pesquisas de movimento feitas;
- Suscitar o pensamento crítico.

Etapa 1: Questionar as alunas sobre aquilo que sentiram em cada uma das propostas e, em conjunto, analisar as respostas dadas de forma a tirar conclusões para futuras improvisações e composições.

Etapa 2: Pedir que insiram nos seus diários de bordo uma análise das fotografias das próprias posturas e reflitam sobre o que as mesmas lhes transmitem. Observarem e fazerem uma anotação sobre o que a postura das colegas lhes transmite quando estão no telemóvel.

Duração: Aproximadamente 5 minutos

Apêndice H – Links de acesso aos vídeos das aulas

Participação Acompanhada		
Data	Descrição	Link
23/11/2023	Duetos – Voz	https://drive.google.com/file/d/1ADuzEPDLG_v0yEJa21JUk9C08KrUywqX/view?usp=drive_link
Lecionação Autónoma		
Data	Descrição	Link
04/01/2023	Aula nº 1	https://drive.google.com/file/d/1Psm1zyMNMLoj5AI7yLR7w5U-INY4x_mB/view?usp=drive_link
	Solos – Poses	https://drive.google.com/file/d/1dws1taNfUhb1aH4by9Q1I6U3aDSi7pu/view?usp=drive_link
11/01/2023	Aula nº 2	https://drive.google.com/file/d/1TLaGqDXRk6xBFTu1fRmcYXQ4SoedolnC/view?usp=drive_link
24/01/2023	Aula nº 3	https://drive.google.com/file/d/1oRdBglRj4-I4QI5NgYSKgaytSF_CEUWQ/view?usp=drive_link
	Solos – Dependência (Fase 1)	https://drive.google.com/file/d/1tZLKwDNDhX_vOLV3CXNzT1H5us9kAwmy/view?usp=drive_link
25/01/2023	Aula nº 4	https://drive.google.com/file/d/1-K5CwAYz-Ei5GZTq8k8MI2KSJRe0CNVn/view?usp=drive_link
	Solos – Dependência (Fase 1)	https://drive.google.com/file/d/1JTNib5tlH0gk44465CUdu3gzmf2zDZP_/view?usp=drive_link
31/01/2023	Aula nº 5	https://drive.google.com/file/d/1mtp0IaImrwgYL7HIDMOdn0AvKdhYCpk/view?usp=drive_link
	Solos – Dependência (Fase 2)	https://drive.google.com/file/d/1OPLQ9iXcqUBX4o3j_0sGzL2KCd4_bN44/view?usp=drive_link
01/02/2023	Aula nº 6	https://drive.google.com/file/d/1kam1LorGnw6YeoSR-X1U0AjeTg_xmBAI/view?usp=drive_link
	Solos – Dependência (Fase 2)	https://drive.google.com/file/d/1RANh4KyyDPqt9-IgXqKVaHQiQl8p7mB9/view?usp=drive_link
08/02/2023	Aula nº 7	https://drive.google.com/file/d/1yrUyoShpwlg0Z1CH4IXv5WgzMHcaCny3/view?usp=drive_link
	Microestrutura – Formatação	https://drive.google.com/file/d/1b98FvYr9Kwp89rIPV_7EUKbUP2fXnET/view?usp=drive_link
15/02/2023	Aula nº 8	https://drive.google.com/file/d/1Ya3FdPSYImo5D_ExNy96jZm3xsC2CZUo/view?usp=drive_link
	Microestrutura – Dependência	
01/03/2023	Aula nº 9	https://drive.google.com/file/d/19bY5siQuDHG2LQNaOxaoXMVNoIQZAUDA/view?usp=drive_link
	1ª Parte da Coreografia	https://drive.google.com/file/d/1BR-eAr4uWEWuD46Eq9QpSas2oW2e-M72/view?usp=drive_link
15/03/2023	Aula nº 10	https://drive.google.com/file/d/1jLZ_E6tDd76vGsflPfrXHv_tLjkqyGPU/view?usp=drive_link
	Coreografia Final (Fase 1)	https://drive.google.com/file/d/1OupbIX2Cg-dWoxLHgrq_q1-onfgrCpW/view?usp=drive_link
22/03/2023	Aula nº 11	https://drive.google.com/file/d/1cMH59sm6jU6B1k_KjggrPKWObaXpe6v9/view?usp=drive_link
	Coreografia Final (Fase 2)	https://drive.google.com/file/d/1IEqmdO7CGohEzz_ht3nW6VfBQo1-VBYr/view?usp=drive_link
23/03/2023	Aula nº 12 Ensaio Geral	https://drive.google.com/file/d/1WkrOje9aPNVAP_ospB17tWFDuJRGQ8Co/view?usp=drive_link
25/03/2023	Aula nº 13	https://drive.google.com/file/d/1ESy40-zOtAR68p_YYBrrvUvY9RwtAyHN/view?usp=drive_link
	Coreografia Final (Última Fase)	https://drive.google.com/file/d/1DqOP7KhoQ0HnDOq_j642dKrijDMU7XdnH/view?usp=drive_link

O Impacto das Novas Tecnologias e Redes Sociais nas Relações Interpessoais no desenvolvimento de um trabalho de Composição Coreográfica com Alunos do Ensino Secundário do Conservatório de Dança do Vale do Sousa no Ano Letivo de 2022/2023

	Performance Casa da Cultura de Paredes	https://drive.google.com/file/d/19uB7q-17iU2JXsPiw6KarguQITAh7EmU/view?usp=drive_link
19/04/2023	Aula nº 14	https://drive.google.com/file/d/1nwOZ5BtZSVpt0J1bpqMazRCtvvzq8uBu/view?usp=drive_link
	Duetos – Seguidores	https://drive.google.com/file/d/1WpXi64bBiuDRsG3w5hMngJRwMovQ7BhJ/view?usp=drive_link
26/04/2023	Aula nº 15	https://drive.google.com/file/d/1dosH3zg2zzXuLwHOPRhURjFSZV9vvFr4/view?usp=drive_link
	Dueto + Trio – Seguidores	https://drive.google.com/file/d/1Jrk5Nx4cs0VExC7a0QIcgcgbvGKr9C9/view?usp=drive_link
	Quinteto – Seguidores	https://drive.google.com/file/d/1eUlnjVKsoa1cloG2hX_gr14BKtB-8vuI/view?usp=drive_link
09/05/2023	Aula nº16	https://drive.google.com/file/d/1QZSby591mVtcOVCJA5uNQGZG_NqsuW8B/view?usp=drive_link
	Solos – Máscara vs. Real (Fase 1)	https://drive.google.com/file/d/1kwRY-UWe9w-UK-x6oB0iGxSD1QmZqv0a/view?usp=drive_link
16/05/2023	Aula nº 17	https://drive.google.com/file/d/10FjulDdrJt95NEXRd-7byPQ7rH_gMApP/view?usp=drive_link
	Solos – Máscara vs. Real (Fase 2)	https://drive.google.com/file/d/10TQHtJPUzhSteGZcuM_pdCoYK4U33195/view?usp=drive_link
24/05/2023	Aula nº 20	https://drive.google.com/file/d/1C4BkhsWjFQR-MugZgk1Nyv5eXUkVsQfX/view?usp=drive_link
	Composição – Seguidores	https://drive.google.com/file/d/1t15U9HdLOGFVHlnuO7KkcBQzRn8isD4Z/view?usp=drive_link
29/05/2023	Aula nº 21 Ensaio Geral – Prova Prática	https://drive.google.com/file/d/1IsiMphIq_ir7HQ_v_E-AS2BBWRfqLaBf/view?usp=drive_link
30/05/2023	Prova Prática de Composição – 3º Período	https://drive.google.com/file/d/1yqsQ0qOfB- JuZFT9ZekejMhk-PCeDjs/view?usp=drive_link

Apêndice I – Diário de bordo das alunas: aulas nº 1 e 2

Diário de bordo da aluna E (aula nº1)

- Data da aula
- Reflexões da aula / pensamentos / comentários
Dificuldades ou facilidades (emocionalmente e fisicamente)
- Reflexão de como me relaciono das propostas com a independência das redes sociais e tecnologias
- Registrar o tempo da média diária de quanto tempo passo no telemóvel e desse tempo quanto é nas redes sociais.

4.01.2023

- Achei um bocinho "difícil" andar normalmente de propósito, porque parecia que às vezes estava a andar rápido ou mais lento e fiz-me perguntas se eu estava a andar como de costume, ou se estava a pensar como andar.
- Achei imenso interessante ver como as outras pessoas têm a sua forma própria de andar e tentar copiar a sua forma foi diferente.
- É mais fácil ter o corpo todo a fazer o movimento do que ter partes isoladas apenas a fazer o movimento e perceber como é que essa parte faz o movimento natural de andar nesse modo.
- Também achei imenso interessante ver as diferentes poses em que estamos ao telemóvel e tentar

Diário de bordo da aluna E (aulas nº1 e 2)

fazer uma ligação entre elas.

Proposta:
Média diária de tempo ao telemóvel → 2h
Tempo nas redes sociais → 1h

- Isso depende dos dias. Os dias em que estou "maior" levei mais tempo, nos outros passo menos tempo. Assim também dependendo da minha vontade.

10.01.2023

→ Se estou a trabalhar no movimento da minha posição ao telemóvel que afeta na minha vida diária.

Sim. Pois às vezes reparo na posição em que estou e se estou numa "ma" posição imediatamente.

Diário de bordo da aluna C (aulas nº1 e 2)

Reflexão das propostas dadas 4/01/2023

→ emoções → pensamentos → sentimentos
→ dificuldades e facilidades
→ como me relaciono com as propostas e utilização das tecnologias
→ registar tempo de quanto passo no telemóvel e desse tempo quanto é passado nas redes sociais

Achei difícil resistir a atividade do robot.
Foi bom ver como cada um tem a sua forma específica de andar e tentar copiar foi um desafio.
Achei muito interessante a expressão de poses.

11/01/2023

→ como é a nossa postura no telemóvel se tem algum efeito
Acho sinceramente que depois destas experiências diminui o tempo de estar a conseguir conter-me a pegar no meu telemóvel e fiquei-me mais em mim mesma e na dança sendo que acho que ainda tenho muito para melhorar.

Diário de bordo da aluna D (aulas nº1 e 2)

4.01.2023

Nesta aula estivemos a fazer fotos que os colegas tiraram-nos no telemóvel distorcidos, também estivemos a explorar caminhar com partes do corpo em modo robo, para mim a cada momento que adicionava outra parte do corpo era mais complicada, pois ficava-me mais nessa e esquecia-me completamente das outras partes do corpo adicionadas anteriormente.

11.01.2023

Em relação às tecnologias penso que seja o tema em que temos mais facilidade pois estamos numa geração onde a tecnologia é realmente importante.

Diário de bordo da aluna B (aula nº1)

CADERNO
DE
COMPOSIÇÃO

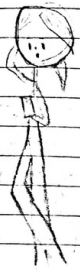
DEPENDÊNCIA DAS TECNOLOGIAS*
E O VOLUNTARIADO* Data: 4/01/2023

Nesta aula estivemos a explorar diferentes maneiras de comunicar e diversos pontos utilizados post telemóvel enquanto o vivemos. Foi um desafio reparar os membros do corpo da parte que explorava o movimento robótico, já que estava tão gozada nesta qualidade, que não tinha consciência suficiente para normalizar o resto do corpo. Além disso, apercebi-me que cada pessoa tem a sua única forma de andar, no qual foi difícil de adaptar à pessoa que escolhi (Júlia), pois parecia um modo de andar completamente diferente do meu. Com relação à

Diário de bordo da aluna B (aulas nº1 e 2)

neste propósito, senti que não tinha consciência de fazer coisas estranhas e involuntárias quando estou no telemóvel.

Posturas da dia 4/01/2023



Data: 11/01/2023

Uma das tecnologias é o mais fácil de compreender, uma vez que estamos constantemente rodeados por ela. Não é necessário muito conhecimento para usar o telemóvel, para ter consciência da realidade. Contudo existem ferramentas que me permitem estudar outras coisas como fotografias, vídeos ou áudios. Com relação à dependência das tecnologias, quando estou focada no telemóvel, apercebo-me da minha postura enquanto estou no telemóvel.

Diário de bordo da aluna B (aula nº 2)

(ambos envolvidos e voluntários) no qual presenciei a sua postura e bem-estar. Por isso a dança ajuda a deduzir os eixos do meu corpo provocados pelas tecnologias. A aula de composição oportuniza o desenvolvimento da minha capacidade crítica relativamente aos temas abordados, possibilitando um maior foco na minha presença e aplicação no dia a dia.

Diário de bordo da aluna F (aula nº 1)

Notas: melhorei a minha postura, e o meu corpo (senti menos tempo no telemóvel) depois de fazer as fotos que foram tiradas.

Apêndice J – Inquérito por questionário sobre a utilização das novas tecnologias e das redes sociais

O inquérito por questionário encontra-se disponível através do link:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdPOjYvtjOE2MNI5pu1jwH20D09vIsTvzIAg0LinQSGamLzTw/viewform?usp=sf_link

Questionário sobre a utilização das novas tecnologias e das redes sociais

Este questionário tem como objetivo perceber a consciência que tens face à tua utilização das novas tecnologias e redes sociais.

A tua participação é muito importante e, uma vez que o mesmo é anónimo, peço-te que respondas de forma genuína e exponhas o teu ponto de vista em relação às questões abaixo colocadas.

Obrigada pela tua colaboração.

*Obrigatório

1. 1. Que idade tens? *

2. 2. Com que idade começaste a usar as tecnologias? *

3. 3. Qual destas tecnologias foi a primeira que utilizaste? *

Marcar apenas uma oval.

Telemóvel

Computador

Tablet

Outra: _____

4. 4. Começaste por usar estes dispositivos para... *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Estudar (fazer pesquisas e trabalhos escolares)
- Comunicar com os teus amigos e familiares
- Conhecer novas pessoas
- Ver vídeos e publicações nas redes sociais
- Jogar
- Outra: _____

5. 5. Tens sempre acesso à internet? Sim ou não? *

Explica o porquê da tua resposta.

6. 6. Em casa, em que local usas mais a internet? (Exemplo: quarto, sala, cozinha...) *

Caso não tenhas acesso à internet em casa, responde não uso.

7. 7. E a partir de que dispositivo? *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Telemóvel
- Computador
- Tablet
- Outra: _____

8. 8. Tens redes sociais? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Não, mas gostava

9. 9. Quais destas redes sociais utilizas? *

Caso não utilizes, responde nenhuma na opção outra.

Marcar tudo o que for aplicável.

- Facebook
- Instagram
- Tiktok
- Youtube
- Twitter
- WhatsApp
- Snapchat
- Outra: _____

10. 10. A partir de que idade começaste a utilizar as redes sociais? *

Se não utilizas redes sociais responde não.

11. 11. Em média, quanto tempo passas no telemóvel por dia? *

Marcar apenas uma oval.

- Até 1 hora
- Entre 2 a 4 horas
- Mais de 4 horas

12. 12. Quais os motivos que te levam a utilizar o telemóvel durante esse tempo? *

13. 13. Consideras esse tempo apropriado? Sim ou não? *

Explica o porquê da tua resposta.

14. 14. Em média, quanto desse tempo é passado em redes sociais? *

Marcar apenas uma oval.

- Nenhum
- Até 30 minutos
- Entre 30 minutos e 3 horas
- Mais de 3 horas

15. 15. Quais os motivos que te levam a utilizar as redes sociais durante esse tempo? *

Se respondeste nenhum na pergunta anterior, responde não.

16. 16. Consideras esse tempo apropriado? Sim ou não? *

Explica o porquê da tua resposta.

17. 17. Quando utilizas o teu telemóvel para contactar os teus amigos e familiares * qual é a forma mais frequente de o fazeres?

Marcar tudo o que for aplicável.

- Chamada telefónica
- SMS
- Chamada através de plataformas digitais (WhatsApp, Messenger, Instagram, etc.)
- Mensagens através de plataformas digitais
- Video-chamada através de plataformas digitais
- Fotografias instantâneas
- Mensagens de voz
- Outra: _____

18. 18. Costumas utilizar emojis para te expressares virtualmente? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Às vezes

19. 19. Preferes utilizar emojis a escrever palavras para comunicares com os outros? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Às vezes

20. 20. Interages mais com os teus amigos presencialmente ou através das redes sociais? *

Marcar apenas uma oval.

- Presencialmente
 Através das redes sociais
 Não sei

21. 21. Sentes dificuldade em comunicar com os outros fora do "mundo virtual"? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Talvez

Questões sobre a comunicação dentro das aulas de dança

22. 1. Como consideras a relação com os teus colegas nas aulas de dança? *

Marcar apenas uma oval.

Muito má

1

2

3

4

5

Muito boa

23. 2. Consideras que tens uma boa comunicação com os teus colegas dentro das aulas de dança? Consegues expressar-te verbalmente e ser entendido claramente? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Talvez

24. 3. Sentes que essa comunicação é facilitada quando te expressas através do movimento? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Não sei

25. 4. Como gostas mais de desenvolver tarefas de movimento/criações coreográficas? *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Individualmente
 Em dueto
 Em trio
 Em grupos iguais ou superiores a quatro pessoas

26. 5. Quando estás nos intervalos das aulas sentes necessidade de usar o telemóvel/tablet/ou outro dispositivo tecnológico? Sim ou não? *
- Explica o porquê da tua resposta.

Questões relativamente a comportamentos influenciados pelas redes sociais/novas tecnologias

27. 1. Quantos seguidores tens nas redes sociais Instagram/Facebook/ou outra identificada anteriormente? *

Marcar apenas uma oval.

- Abaixo de 100
 Entre 100 e 500
 Entre 500 e 1000
 Acima de 1000

28. 2. Preocupas-te em conseguir angariar mais seguidores? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Às vezes

29. 3. Explica o porquê da tua resposta anterior. *

30. 4. Dás mais importância à forma como os outros te vêm presencialmente ou nas redes sociais? Explica porquê. *

31. 5. Consideras que os outros são honestos na forma como se representam nas redes sociais? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Talvez

32. 6. Sentes-te influenciada a seguir tendências/pessoas e a reproduzir os mesmos conteúdos nas tuas redes sociais? Se sim, especifica. *

33. 7. Já te apercebeste se adquires qualquer uma destas posturas quando estás a interagir com o telemóvel? *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Sim:
- Ombros fechados
- Costas curvadas
- Cabeça e olhar constantemente rebaixado
- Posições por vezes estranhas e não naturais ou orgânicas ao corpo
- Não, nunca me apercebi
- Não, tenho consciência que não o faço

34. 8. E, em relação aos teus colegas e familiares, reparas em algumas destas situações? Se sim, especifica quais. *

35. 9. Em situações de convívio social, com a tua família ou amigos, já sentiste que, por estares focado no telemóvel, perdeste momentos importantes de interação, conversas ou qualquer outro tipo de situações? Sim ou não? *
Explica o que te fez ter esta perceção.

36. 10. Já alguma vez presenciaste um momento destes com um elemento da tua família ou amigo? Sim ou não? *
Explica o que te fez ter esta perceção.

37. 11. Consideras que, se eventualmente estiveres dependente do telemóvel, perdes a noção do meio envolvente e da tua ação perante o mesmo? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Não sei

38. 12. Como lidas quando és confrontado com uma perspetiva diferente da tua nas redes sociais? *
- Entras em conflito?
- Consegues ver e respeitar a perspetiva do outro?

39. 13. Na tua opinião, quais são os efeitos negativos da dependência tecnológica nas relações interpessoais (relação entre pessoas)? *

40. 14. Na tua opinião, como prevês o futuro das relações interpessoais com o crescente avanço tecnológico? *

Apêndice K – Registo das respostas ao inquérito por questionário

Tabelas

Respostas ao Inquérito por Questionário – Secção 1		
Questões		Respostas
1	Que idade tens?	4 das alunas com 15 anos, 1 com 16 anos e uma com 17 anos
2	Com que idade começaste a usar as tecnologias?	1 das alunas com 3/4 anos, 3 entre os 6 e os 7 anos e 2 entre os 9 e os 10 anos
3	Qual destas tecnologias foi a primeira que utilizaste? Telemóvel, computador ou tablet?	A maior parte das alunas começou por utilizar o tablet, sendo que uma respondeu computador e outra o telemóvel
5	Tens sempre acesso à internet? Sim ou não? Explica o porquê da tua resposta.	5 alunas responderam que sim, tendo sempre acesso a dados móveis ou WiFi e apenas 1 aluna respondeu não, indicando que nem sempre tem acesso a dados móveis
6	Em casa, em que local usas mais a internet? (Exemplo: quarto, sala, cozinha...) Caso não tenhas acesso à internet em casa, responde não uso.	4 das alunas responderam no quarto, apenas 1 na sala e outra tanto no quarto como na sala
7	E a partir de que dispositivo?	Todas responderam telemóvel e 3 das alunas indicaram que também utilizavam o computador
8	Tens redes sociais?	Todas responderam que sim
10	A partir de que idade começaste a utilizar as redes sociais? Se não utilizas redes sociais responde não.	As repostas variaram entre os 9 e os 12 anos de idade, sendo que 2 alunas responderam aos 11 anos
11	Em média, quanto tempo passas no telemóvel por dia?	5 das alunas responderam entre duas a quatro horas e apenas 1 respondeu mais de quatro horas
14	Em média, quanto desse tempo é passado em redes sociais?	4 das alunas responderam entre 30 minutos a 3 horas e 2 alunas responderam mais de 3 horas
18	Costumas utilizar emojis para te expressares virtualmente?	A maioria das alunas respondeu às vezes e apenas uma respondeu que não
19	Preferes utilizar emojis a escrever palavras para comunicares com os outros?	Todas as alunas responderam que não
20	Interages mais com os teus amigos presencialmente ou através das redes sociais?	Apenas duas das alunas responderam presencialmente, as restantes responderam que não sabiam
21	Sentes dificuldade em comunicar com os outros fora do "mundo virtual"?	Metade das respostas foi talvez, duas das alunas responderam não e uma respondeu sim

Respostas ao Inquérito por Questionário – Secção 2		
Questões		Respostas
1	Como consideras a relação com os teus colegas nas aulas de dança?	Metade das alunas classificou como muito boa, duas como boa e uma como intermédia
2	Consideras que tens uma boa comunicação com os teus colegas dentro das aulas de dança? Consegues expressar-te verbalmente e ser entendido claramente?	Metade respondeu sim, a outra talvez
3	Sentes que essa comunicação é facilitada quando te expressas através do movimento?	Metade respondeu sim, duas responderam que não sabiam e apenas uma que não
4	Como gostas mais de desenvolver tarefas de movimento/criações coreográficas?	A maioria respondeu em dueto, uma em trio, outra em grupos igual ou superior a 4 pessoas e outra respondeu individualmente
5	Quando estás nos intervalos das aulas sentes necessidade de usar o telemóvel/tablet/ou outro dispositivo tecnológico? Sim ou não? Explica o porquê da tua resposta.	Metade respondeu sim, a outra que não

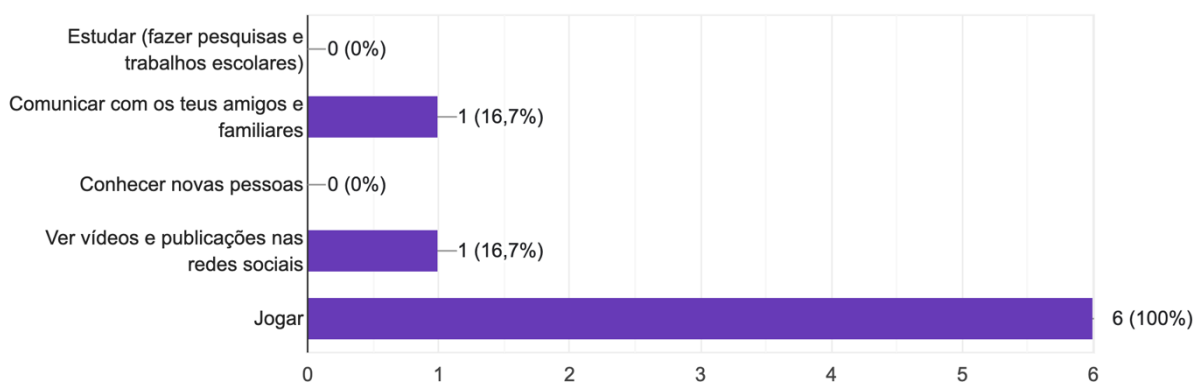
Respostas ao Inquérito por Questionário – Secção 3		
Questões		Respostas
3	Explica o porquê da tua resposta anterior. À questão nº2: Preocupas-te em conseguir angariar mais seguidores?	A maioria respondeu não e apenas duas alunas responderam que sim, sentindo a necessidade de aprovação
4	Dás mais importância à forma como os outros te vêem presencialmente ou nas redes sociais? Explica porquê.	4 das alunas responderam presencialmente, 1 respondeu ambos e outra respondeu não sei
6	Sentes-te influenciada a seguir tendências/pessoas e a reproduzir os mesmos conteúdos nas tuas redes sociais? Se sim, especifica.	2 alunas responderam sim, uma delas especificou a moda e o estilo, 1 respondeu não sei, outra às vezes e 2 disseram não
8	E, em relação aos teus colegas e familiares, reparas em algumas destas situações? Se sim, especifica quais.	Todas responderam que sim
9	Em situações de convívio social, com a tua família ou amigos, já sentiste que, por estares focado no telemóvel, perdeste momentos importantes de interação, conversas ou qualquer outro tipo de situações? Sim ou não? Explica o que te fez ter esta percepção.	4 alunas responderam sim e 2 responderam não

10	Já alguma vez presenciaste um momento destes com um elemento da tua família ou amigo? Sim ou não? Explica o que te fez ter esta perceção.	4 alunas responderam sim e 2 responderam não
12	Como lidas quando és confrontado com uma perspetiva diferente da tua nas redes sociais? Entrás em conflito? Consegues ver e respeitar a perspetiva do outro?	Todas responderam ser capazes de respeitar a perspetiva do outro
13	Na tua opinião, quais são os efeitos negativos da dependência tecnológica nas relações interpessoais (relação entre pessoas)?	Isolamento social, individualismo, perda de habilidades comunicativas presenciais e comportamentos nocivos como: ansiedade, agressividade, depressão e <i>bullying</i> . Uma das alunas respondeu não saber
14	Na tua opinião, como prevês o futuro das relações interpessoais com o crescente avanço tecnológico?	Socialmente mais isolado, mais dependente tecnologicamente, aumento do desenvolvimento de doenças mentais e mais facilitado

Gráficos

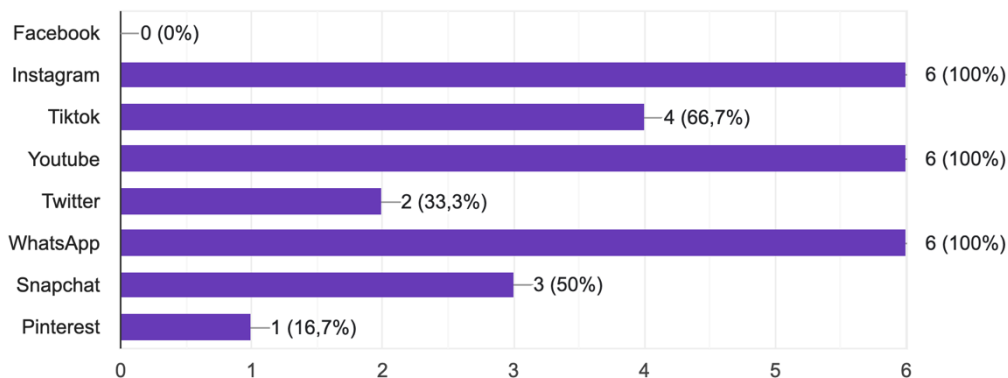
4. Começaste por usar estes dispositivos para...

6 respostas



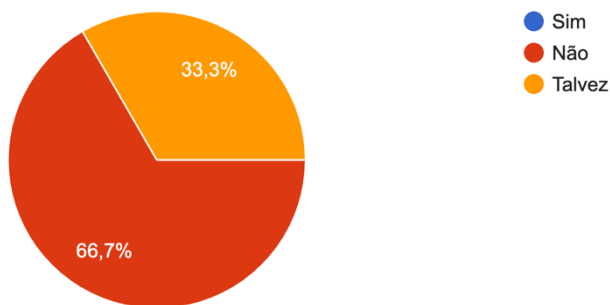
9. Quais destas redes sociais utilizas? Caso não utilizes, responde nenhuma na opção outra.

6 respostas



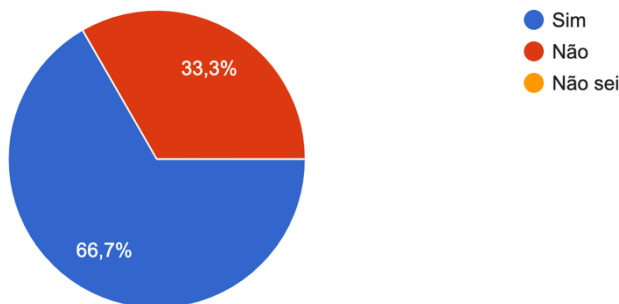
5. Consideras que os outros são honestos na forma como se representam nas redes sociais?

6 respostas



11. Consideras que, se eventualmente estiveres dependente do telemóvel, perdes a noção do meio envolvente e da tua ação perante o mesmo?

6 respostas



Apêndice L – Plano de aula: Lecionação Autónoma (24/01/2023)

Tema: Dependência tecnológica – telemóvel

1. Momento inicial

Objetivos da aula:

- Compor um solo que retrate o tema da dependência tecnológica;
- Suscitar autoconhecimento sobre o próprio movimento;
- Criar a partir da seleção e ligação de elementos dos vários domínios do movimento.

Etapa 1: Apresentação da temática da aula às alunas: desenvolvimento de um solo que represente a dependência do telemóvel, que revele a ansiedade de não o largar e a revolta por não o conseguir abandonar, devendo relacionar-se com os próprios sentimentos;

Etapa 2: Distribuição dos cartões dos domínios do movimento pelo espaço e fazer uma breve introdução aos mesmos, explicando sucintamente cada um.

Duração: Aproximadamente 5 minutos

2. Aquecimento

Objetivos:

- Aquecer progressivamente o corpo;
- Realizar um reconhecimento de cada parte do corpo e do seu movimento;
- Explorar o domínio do corpo e os seus componentes: articulações, parte, todo e superfícies.

Conteúdos:

- Corpo: todo, partes, articulações e superfícies;
- Ações: locomover e transferência de peso;
- Espaço: direções e níveis;

- Relações: com superfícies de suporte e atenção ao próprio corpo.

Etapa 1: Movimentar apenas as articulações, podendo haver ou não deslocação pelo espaço, e dando foco às mesmas, na seguinte ordem: tornozelos, joelhos, virilhas, pulsos, cotovelos, ombros e pescoço;

Etapa 2: De seguida, pôr a intenção do movimento nas suas partes: pés, pernas, anca, barriga, peito, costas, mãos, braços e cabeça;

Etapa 3: Após terem explorado todas as partes terão de conjugá-las para movimentar o corpo todo.

Etapa 4: Por fim, irão explorar as superfícies, sendo que as alunas devem encontrar várias possibilidades de suporte e explorar o movimento através do ponto de contacto estabelecido com a mesma.

Duração: Aproximadamente 20 minutos.

Apoio musical: música ambiente

Kokoroko. (2019). Adwa. On *EP KOKOROKO* [Spotify]. Brownswood Recordings.

Kokoroko. (2019). Ti-de. On *EP KOKOROKO* [Spotify]. Brownswood Recordings.

Kokoroko. (2019). Uman. On *EP KOKOROKO* [Spotify]. Brownswood Recordings.

Kokoroko. (2019). Abusey Junction. On *EP KOKOROKO* [Spotify]. Brownswood Recordings.

Dicas pedagógicas:

- Reconhecer os limites de cada parte/articulação do corpo;
- Percecionar como se encontra o corpo naquele dia, se sentem dor ou desconforto, se está livre e sem tensão...

3. Exercício de Improvisação – Exploração dos domínios do corpo

Objetivos:

- Pesquisar movimento através do estudo dos vários domínios: corpo, ações do corpo, espaço e dinâmicas;
- Interligar a pesquisa do movimento à temática da aula através dos domínios: relação com o objeto e ações com o telemóvel;
- Utilizar os estímulos de forma a conseguir transmitir as suas próprias experiências;
- Trabalhar a capacidade de assimilação e junção dos vários domínios.

Conteúdos:

- Corpo: todo, partes, articulações e superfícies;
- Ações: locomover, saltar, transferência de peso, inclinar, desequilibrar, cair, encolher, esticar, rodar, torcer, gesticular e pausa;
- Espaço: direções (unilaterais, bidirecionais e tridimensionais), níveis (alto, médio e baixo), tamanho, forma, cinesfera, progressão e projeção;
- Dinâmicas: movimento direto e flexível, pesado e leve, urgente e suspenso, interrompido e fluente;
- Relações: com o objeto (*awareness*, aproximar, afastar, tocar, rodear, puxar, empurrar e transportar);
- Ações com o telemóvel: ver vídeos/séries, ver publicações nas redes sociais, jogar, fazer publicações nas redes sociais, gravar vídeos, tirar fotografias, ouvir música, fazer pesquisa, pesquisar novos movimentos e estilos de dança, procurar inspiração, enviar mensagens, fugir do mundo real, fazer videochamadas, gravar mensagens de voz e fazer chamadas.

Etapa 1: Explicar cada um dos conceitos inerentes aos domínios apresentados e dar tempo às alunas para reflitam sobre cada grupo.

Etapa 2: Terão de escolher um cartão de cada domínio do movimento e combiná-los, para a pesquisa de movimentos com essas especificidades. Pedir que vão buscar os seus telemóveis e diários de bordo e anotem a seleção feita.

Etapa 3: Após a primeira exploração, escolher novos cartões, voltar a anotar nos diários e a improvisar a nova combinação.

Duração: Aproximadamente 35 minutos.

Apoio musical: música ambiente

Koestner, D. (2018). Garbage Day. On *Donut County (Original Soundtrack)* [Spotify]. Annapurna Interactive.

Koestner, D. (2018). Slackers. On *Donut County (Original Soundtrack)* [Spotify]. Annapurna Interactive.

Koestner, D. (2018). Breaking Gorund. On *Donut County (Original Soundtrack)* [Spotify]. Annapurna Interactive.

Soccers, S. (2021). Cantiga Da Ponte. On *Manoel* [Spotify]. Branditmusic.

Soccers, S. (2021). 23:16. On *Manoel* [Spotify]. Branditmusic.

Beirut, S. (2006). The Gulag Orkestar. On *Gulag Orkestar* [Spotify]. Pompeii Records.

Dicas pedagógicas:

- Lembrar as alunas de que não existe uma forma certa ou errada de realizar a tarefa, mas sim as suas próprias verdades e experiências;
- Não necessitam de explorar os domínios todos de uma vez, podem começar por experimentá-los separadamente e aos poucos perceber como conseguem combiná-los;
- Dar tempo para explorar e incorporar a movimentação e não ficarem presas a arranjar uma única forma de executar a proposta;
- Não esquecer a relação com o objeto, mesmo não havendo toque há sempre uma intenção para com este;
- Acompanhar o processo de cada aluna e orientar as ideias ou dúvidas que apresentem;
- Dar dicas às alunas para que possam encontrar novas formas de exploração da tarefa ou aprofundar a mesma.

4. Exercício de Composição – Dependência Tecnológica

Objetivos:

- Construir um solo a partir da pesquisa feita no exercício anterior;
- Utilizar os estímulos de forma a conseguir transmitir as suas próprias experiências sobre a dependência tecnológica.

Conteúdos:

- Os mesmos do exercício anterior;
- Princípios da composição: unidade, sequência, transição e variedade e contraste.

Etapa 1: Repetição da tarefa anterior, mas com liberdade de escolha da quantidade de elementos de cada categoria que incorporam na composição de um solo que retrate a dependência tecnológica. Compor um mínimo de 8 movimentos, caso acabem antes do tempo estipulado adicionar mais movimentos ou clarificar a sequência que criaram.

Etapa 2: Apresentação e filmagem dos solos.

Duração: Aproximadamente 25 minutos.

Apoio musical: música ambiente

Beirut, S. (2006). Brandenburg. On *Gulag Orkestar* [Spotify]. Pompeii Records.

Beirut, S. (2006). Postcards from Italy. On *Gulag Orkestar* [Spotify]. Pompeii Records.

Bonobo. (2017). Migration. On *Migration* [Spotify]. Ninja Tune.

Bonobo. (2017). Break Apart. On *Migration* [Spotify]. Ninja Tune.

Bonobo. (2017). Outlier. On *Migration* [Spotify]. Ninja Tune.

Bonobo. (2017). Kerala. On *Migration* [Spotify]. Ninja Tune.

Dicas pedagógicas:

- As ações com o telemóvel não têm de ser literais, têm como objetivo servir de inspiração para a pesquisa e estudo do movimento a partir desse estímulo;

- Não se focarem em encontrar a forma do movimento, mas sim na sua característica e em desenvolvê-la;
- Tentar sair da zona de conforto: elementos técnicos ou movimentos que se sintam seguras a fazer;
- Acompanhar o processo de cada aluna e orientar as ideias ou dúvidas que apresentem;
- Dar dicas às alunas para que possam encontrar novas formas de exploração da tarefa ou aprofundar a mesma.

5. Conversa Final

Objetivos:

- Analisar a estratégia usada para a criação de movimento: se foi útil, se facilitou o processo de criação e organização de ideias;
- Refletir e analisar as pesquisas de movimento feitas;
- Suscitar o pensamento crítico.

Etapa 1: Começar por apontar os pontos positivos do trabalho desenvolvido em aula.

Etapa 2: Questionar as alunas sobre a aula:

- Como se sentiram?
- Como foi trabalhar com o objeto?
- O que pensam relativamente ao tema da aula? Se se relacionam ou não.
- Se o processo de criação proposto as ajudou a organizar ideias e a manterem o foco?

Duração: Aproximadamente 5 minutos

Apêndice M – Diário de bordo das alunas: aulas nº 3 a 6

Diário de bordo da aluna E (aula nº4)

25.01.2023

Solo - Dependência das tecnologias

- Corpo: Todo
- Ações do corpo: Transfêrência de peso
- Espaço: Níveis
- Dinâmica: Fluente
- Relação c/ objeto: aproxima, afasta
- Ação c/ telemóvel: fuga do mundo real

Diário de bordo da aluna E (aulas nº4 e 6)

...

- Corpo: Todo
- Ações do corpo: Transfêrência de peso + desequilíbrio
- Espaço: Níveis
- Dinâmica: Fluente + suspenso
- Relação com objeto: Aproximar, afastar + Avanços
- Ações com telemóvel: Ver publicações

→ Achei que fazer este exercício me ajudou a facilitar a criar o meu solo. E também ajudou-me a "ver" mais expectativas e ter mais escolhas.

01.02.2023

- Corpo: Todo
- Ações do corpo: encolher + esticar
- Espaço: Níveis
- Dinâmica: suspenso
- Relação com o objeto: tocar + avanços
- Ações com telemóvel: ver publicações e vídeos
- Ferramentas: Reconstrução + Repetição de construção

→ Tive mais facilidade em criar. gostei da aula.

Diário de bordo da aluna C (aulas nº4 e 6)

Corpo → todo

Ações do corpo → torcer

Espaço → Níveis

Dinâmica → fluente

Relação com o objeto → Aproximar, Afastar

Ações com o telemóvel → ver publicações no redes sociais

Corpo → todo

Ações do corpo → curar / encoilar

Espaço → tamanho

Dinâmica → fluente / suspenso

Relação com o objeto → Aproximar, Afastar

Ações com o telemóvel → fuga do mundo real

lacomover

Projeção

Ferramentas

Gravar mensagens de voz

Ferramentas

- Reconstrução
- repetição

Diário de bordo da aluna F (aulas nº4 e 6)

Corpo: todo / partes

Ações do corpo: transferência de peso; rodar; inclinar; torcer; desequilibrar; cair; girar

Espaço: tamanho; Espaço tridimensional; Construção

Dinâmica: fluente

Relação com o objeto: - (aproximar; afastar)

Ações com o telemóvel: - (ver publicações e vídeos)

Ferramentas: Reconstrução + Repetição de construção

Eu gostei deste guia pois me ajudou a diferenciar as mudanças

Eu me sinto muito ansiosa quando estou longe de telemóvel

Ferramentas de como de meu solo; Mudança de direção; Repetição

Solo de

O Impacto das Novas Tecnologias e Redes Sociais nas Relações Interpessoais no desenvolvimento de um trabalho de Composição Coreográfica com Alunos do Ensino Secundário do Conservatório de Dança do Vale do Sousa no Ano Letivo de 2022/2023

Diário de bordo da aluna B (aula nº3)

- Todo ✓
- Desequilibrar
- Forma
- Perdo ✓
- transportar
- fugir do mundo real ✓
- rodar ✓
- suspensão
- cair ✓
- suspensão ✓
- suspensão ✓
- tocar ✓
- jogar
- pausa ✓
- tirar fotografias ✓
- flexível ✓
- virável ✓

Diário de bordo da aluna B (aulas nº3 e 5)

Data: 25/01/2023

Durante esta semana fiquei-me nos comportamentos provocados pela dependência do telemóvel. Apesar de me que existe uma desconfiança e inquietação quando não estamos numa atividade, mas que mostramos a urgência de usar o telemóvel a fim de passar o tempo nos redes sociais. Além disso há um desassossego quando saímos do telemóvel em casa como se isso nos desorientasse do mundo e das pessoas, pois logo em dia todas saímos do telemóvel com a finalidade de comunicar, pesquisar e passar tempo. Outro comportamento que se apresenta especificamente nos telemóveis é a agressividade. Nesta geração os crimes passam sem as tecnologias, que não é resultado da ausência de sentimentos por natureza. Assim que utilizamos um aparelho eletrónico, temos-se um vício e constantemente exigimos comportamentos agressivos quando em atividades.

- Data: 31/01/2023
- Ferramentas de composição para a mesa de sala:
- Desnivelamento
 - Suspensão
- T.P.C

Definição de suspensão
o que é a suspensão de
suspensão do mundo
- virável!

Diário de bordo da aluna D (aula nº3)

- 1º
- corpo -> todo
 - ações do corpo -> rodar
 - espaço -> níveis
 - dinâmica -> fluente
 - relação com o objeto -> tocar
 - ações com o telemóvel -> enviar mensagens
- 2º
- corpo -> partes
 - ações do corpo -> inclinar
 - espaço -> projeção
 - dinâmica -> intercompilação
 - relação com o objeto -> rodar
 - ações com o telemóvel -> jogar

- criação dependência da tecnologia
- corpo -> superfície lida
 - ações do corpo -> cair / pausa / rodar
 - espaço -> níveis / forma / proporção
 - dinâmica -> suspensão / fluente
 - relação com o objeto -> rodar / tocar
 - ações com o telemóvel -> enviar msg

Diário de bordo da aluna D (aula nº3)

25.01.2023

Esta aula foi bastante interessante pois no início estivemos a explorar as articulações do corpo e também certas partes dele de seguida tivemos de criar um solo em relação à tecnologia com ações que a professora maiana nós deu acho isso muito interessante, pois era a nossa escolha o que mais me dificultou foi mesmo o facto de dançar com o telemóvel pois sem ele provavelmente poderia fazer coisas mais elaboradas.

O Impacto das Novas Tecnologias e Redes Sociais nas Relações Interpessoais no desenvolvimento de um trabalho de Composição Coreográfica com Alunos do Ensino Secundário do Conservatório de Dança do Vale do Sousa no Ano Letivo de 2022/2023

Diário de bordo da aluna D (aula nº5)

~~o que escolhi~~
O que escolhi utiliza no meu solo:
Corpo: Superfície / todo
Arco: cair / pausa / rodar
Espaço: ~~superfície~~ níveis / gamma
dinâmica: suspensão / viver
Regras: rodar / tocar
ações cotidianas: enviar mensagem

mais 3 movimentos:

- Rastejar desesperadamente
- Rastamento fechado (isotado)
- Rodar / tocar no telemóvel
- queda (distração)
- Subir ~~desesperadamente~~ desesperadamente
- queda (distração)
- Subir igual
- Salto

Diário de bordo da aluna D (aula nº5)

ferramentas de composição:

- transposição
- Reptição
- reconstrução

reconstrução } onde rodar o telemóvel

transposição } pegar no telemóvel
com outras partes do
corpo

Apêndice N – Plano de aula: Lecionação Autónoma (08/02/2023)

Tema: Formatação – automatização do movimento

1. Momento inicial

Objetivos gerais da aula:

- Criar uma microestrutura capaz de interligar 3 elementos anteriormente trabalhados;
- Planear o desenho espacial da microestrutura.

Etapa 1: Explicar que o objetivo principal é a criação de uma microestrutura que integre elementos trabalhados em aulas anteriores (aulas nº1 e 2):

- Andar: passagem de um andar natural para um andar robotizado;
- Poses: execução de 4 poses, com o telemóvel, com ligações de movimento, derivados da característica encontrada na estátua feita anteriormente, que leva à deslocação e transição para a próxima;
- Manipulação: transição entre poses através da manipulação do corpo pelas colegas.

Etapa 2: Explicar que, para a conclusão da microestrutura, é necessária a criação de um desenho espacial da mesma: decisão de entradas e saídas e ocupação do espaço das várias secções da microestrutura.

Duração: aproximadamente 5 minutos

2. Apresentação de um excerto da peça ‘A Pequena Caixinha’

Objetivos:

- Utilizar a peça original como estímulo;
- Ganhar noção de organização espacial.

Conteúdos:

- Estruturação coreográfica: princípio, meio e fim;

- Organização espacial.

Etapa 1: Explicar que se pretende que, com o visionamento deste excerto, tenham uma visão de como interligar as várias componentes pedidas e criar uma microestrutura com noção de princípio, meio, fim e boa utilização espacial. De seguida, apresenta-se o excerto;

Etapa 2: Fazer uma análise reflexiva no final:

- Houve contraste?
- O que acharam do desenho espacial?
- Qual era a relação entre as intérpretes?
- Conseguiram identificar a estruturação coreográfica: princípio, meio e fim?
- O que acham que ficou a faltar na microestrutura apresentada?

Duração: aproximadamente 5 minutos

Dicas pedagógicas:

- Estarem atentas à disposição espacial e número de pessoas em palco, indicando que não é necessário estarem sempre todas presentes;
- No momento de análise questionar sobre o desenho espacial, a relação entre as intérpretes, se houve contraste dentro da microestrutura e se conseguiram identificar o princípio, meio e fim.

3. Aquecimento

Objetivos:

- Ativar o corpo muscularmente;
- Aumentar o ritmo cardíaco;
- Desenvolver a relação com o outro.

O principal objetivo deste exercício é abordar os vários conceitos inerentes a esta componente do movimento, para que as alunas os entendam, compreendam de que formas se podem

relacionar umas com as outras e sejam capazes de, na próxima fase da aula, utilizar esses conceitos para a criação da microestrutura.

Conteúdos:

- Corpo: todo, partes, articulações e superfícies;
- Ações: locomover e transferência de peso;
- Espaço: direções, níveis, tamanho, forma e progressão;
- Dinâmicas: movimento direto e urgente;

Relação com o outro							
Ter atenção a...	Aproximar	Afastar	Rodear	Tocar	Transportar	Puxar	Empurrar
Etapa 2	Etapas 3 a 5			Etapas 6 e 7	Etapas 8 e 9		

Etapa 1: As alunas iniciam o exercício espalhando-se pelo espaço e começando por andar, em qualquer direção e nível, fazendo um reconhecimento do mesmo e como o podem ocupar.

Etapa 2: De seguida, será pedido que pensem numa pessoa, sem que esta se aperceba que foi escolhida, à qual vão ter de prestar atenção, não a perder de vista e ter sempre noção de onde é que a mesma está.

Etapa 3: As alunas terão de pensar e escolher outra pessoa. Podem começar a movimentar o corpo, explorando as várias partes, articulações e superfícies, aproximando-se o máximo da pessoa que escolheram.

Etapa 4: De seguida, pensarão noutra e terão de fazer o contrário, afastarem-se dela o máximo que conseguirem.

Etapa 5: Por fim, voltam a eleger outra pessoa nos seus pensamentos e, desta vez, terão de a rodear.

Etapa 6: Será introduzido o toque, sendo que a premissa de escolha de uma pessoa mantem-se. Podem explorar as várias formas de tocar no outro: pousar, agarrar, apertar, esfregar, usar como ponto de apoio, etc.

Etapa 7: Será pedido que troquem de pessoa mais duas vezes.

Etapa 8: Através do toque, serão explorados os conceitos de transportar, puxar e empurrar. Desta vez, terão de pensar em duas pessoas e, através das três ações indicadas, será pedido que as juntem uma à outra.

Etapa 9: Para terminar, terão de fazer precisamente o contrário, afastando as duas pessoas que pensaram o máximo que conseguirem.

Duração: aproximadamente 20 minutos

Apoio musical: música ambiente

Bonobo. (2022). Elysian. On *Fragments* [Spotify]. Ninja Tune.

Bonobo. (2022). Sapien. On *Fragments* [Spotify]. Ninja Tune.

Bonobo. (2017). Kerala. On *Migration* [Spotify]. Ninja Tune.

Bonobo. (2017). 7th Sevens. On *Migration* [Spotify]. Ninja Tune.

Dicas pedagógicas:

- Terão de usar a visão periférica e o foco nessa pessoa, mantendo sempre uma distância dela, pois a mesma não se pode aperceber que foi escolhida;
- Alertar as alunas que, nas etapas 3 a 5, terão sempre de adaptar a sua vontade e deslocação à movimentação do outro, uma vez que não controlam o trajeto que o outro fará;
- Será reforçado que não necessitam de usar só as mãos ao usar o toque e será encorajado que explorem as outras partes do corpo;
- Em ambas as fases escolherão apenas uma das pessoas para transportar, puxar ou empurrar;

- Faz também parte do objetivo que as alunas entendam que estes conceitos estão interligados, e sem uns não podemos atingir outros: sem estarmos atentos ao outro não nos conseguimos aproximar, afastar ou rodear; se não nos aproximarmos do outro não conseguimos tocar; se não soubermos usar o toque não conseguimos transportar, puxar ou empurrar.

4. Exercício de Composição – Macro e microestrutura

Objetivos:

- Ser capaz de trabalhar em grupo;
- Desenvolver a capacidade de exprimir as próprias ideias e de as comunicar de forma clara;
- Aumentar a capacidade de tomada de decisão;
- Compreender os conceitos através da comparação da construção de uma microestrutura de dança com uma série televisiva.

Conteúdos:

- Corpo: todo, partes, articulações e superfícies;
- Ações: locomover e transferência de peso;
- Espaço: direções, níveis, tamanho, forma e progressão;
- Dinâmicas: movimento direto e urgente;
- Relações: com o outro, *awareness*, aproximar, afastar, rodear, tocar,
- Composição: princípios da estruturação coreográfica (início, clímax, fim e unidade), macroestrutura e microestrutura;

Etapa 1: Inicialmente começará por se apresentar às alunas o conceito de macroestrutura, para que percebam que esta é dividida em várias microestruturas. Será apresentada a análise da primeira temporada de *La Casa de Papel*, de forma que compreendam que os vários episódios são as várias secções que constituem o todo.

Etapa 2: Posteriormente, será feita uma análise do material que já desenvolveram ao longo das aulas e para que percebam quais são as secções que já estão a ser construídas: formatação (aulas

nº 1 e 2) e dependência (solos). Após estas conclusões, será explicado que cada microestrutura também se organiza através dos mesmos princípios.

Etapa 3: Em conjunto, iniciarão a estruturação da microestrutura, começando por definir qual será o início, o clímax e o final.

Etapa 4: De seguida, será introduzido o conceito de unidade, e será explicado que, após a decisão destas três principais componentes, terão de perceber como organizar o material que têm, de forma a construir uma sequência lógica, coerente e que funcione como um todo.

Etapa 5: Terão de apontar nos diários de bordo um esboço desta organização e sequência de acontecimentos.

Duração: aproximadamente 20 minutos

Dicas pedagógicas: Acompanhar as alunas nas decisões que tomam, questionando-as e fazendo-as fundamentar as escolhas feitas.

5. Exercício de Composição – Formatação + Dependência

Objetivos:

- Construir uma microestrutura;
- Adquirir os conceitos de estruturação coreográfica: princípio, clímax e fim;
- Organizar o material de movimento numa sequência coerente.

Conteúdos:

- Princípios da estruturação coreográfica: início, clímax, fim e unidade;
- Criação de uma microestrutura.

Etapa 1: Após terem tomado as decisões, na fase anterior, agora terão de as passar para movimento. Construir esta microestrutura com os elementos anteriormente trabalhados: andares e a passagem de uma pose para outra, através do próprio movimento ou da manipulação.

Etapa 2: Criar entradas, saídas e deslocações pelo espaço.

Etapa 3: Assim que tiverem terminado a fase de experimentação, fazer uma passagem do início ao fim.

Etapa 4: Fazer uma última vez para se guardar um registo do material construído.

Duração: aproximadamente 40 minutos

Apoio musical: música ambiente e música definida pelas alunas para o produto final.

Quartet, P. (2021). Opening. On *Monument* [Spotify]. Gondwana Records.

Quartet, P. (2021). Impressions. On *Monument* [Spotify]. Gondwana Records.

Quartet, P. (2021). Ultraviolet. On *Monument* [Spotify]. Gondwana Records.

Quartet, P. (2021). Ever Present. On *Monument* [Spotify]. Gondwana Records.

Quartet, P. (2021). On the light. On *Monument* [Spotify]. Gondwana Records.

Dicas pedagógicas: Acompanhar as alunas nas decisões que tomam, tirar dúvidas e dar sugestões ou soluções, caso se mostrem com muitas dificuldades.

Apêndice O – Plano de limpeza de coreografia (15/03/2023)

Ordem	Descrição
1	Definição do timing das 3 alunas que começam à frente do palco
2	Clarificar os momentos da queda da aluna A e da passagem para o caos
3	Secção do caos – trabalho de coordenação e ritmo para que consigam realizar os movimentos em unísono
4	Definir os trajetos e cruzamentos das alunas para a troca de lugares para a repetição da coreografia do caos
5	Limpar as travessias e a organização da formação em diagonal
6	Trabalhar a espacialidade e o unísono da coreografia dos solos combinados
7	Momento da formação da parede – as alunas que se encontram de costas têm de fazer o movimento com maior amplitude
8	Definir a espacialidade dos solos finais
9	Encontrar mais variedade de níveis na posição final (muitas das alunas terminam no chão)

Apêndice P – Diário de bordo das alunas: aulas nº 7 a 13

Diário de bordo da aluna C (aula nº7)

pt 2 Depois do drama
→ pausa longa → não a ajustar
→ som de notificação - pausa - ação
→ cada uma no seu mundo
→ todas com o telemóvel em mãos

I.P.C.
→ definir quanto vezes repetir e como
→ o que acontece no momento da notificação
→ como as ações são processadas
→ encontrar final
→ voluntariado → experiências

Diário de bordo da aluna C (aula nº13)

Senti que se fosse com mais tempo iria ficar melhor mas contudo gostei muito do projeto final e acho que passarei a manifestar mais na dependência de tecnologias do que na voluntariada.

Diário de bordo da aluna E (aula nº7)

I.P.C.
① Definição a frase (como não o meu caso)
② Definição o que acontece quando recebe a notificação
③ voluntariado: experiências dos relatos

① repetição, manipulação, pausa, imaturamentação
inscreva
amizade, fonte / rápido

② ideia da Konia ✓

Diário de bordo da aluna E (aula nº 13)

No nosso projeto escola portuguesa abordamos a dependência das tecnologias e o voluntariado. Assim tentamos transmitir algumas experiências e emoções. Dependência das tecnologias: aprovação, manipulação, indolência... voluntariado: gratidão, entrega, amor, disponibilidade...

Diário de bordo da aluna F (aula nº 8)

Composição de... Definições
Selo = Cois (Dorças de...
Cais = Amizade + tristeza.
"Partiu o tel?!"
"a minha mãe vai me matar"
"Bou teu que comprar outro"
"Não tenho dinheiro"
"Bou feio sem telemóvel"
"Não vou poder começar"
Susta = Pausa / Suspensão
Suspense = tensão; hesitação
Divida = repetição; oposição
Medo = bilhação; respiração de...
bata; cominhado; beleza de albedo
Incluir o Cais nos móveis
salo.
Incluir o Cais no movimento
que eu ando a volta de...

Diário de bordo da aluna F (aula nº 8)

1º q. Fazer um calce que se faça
e aplicar a Cois (no 1º e 2º do selo).
2º Escutar as filmagens que me dão
insucesso e fazer a aplicação da mesma.
3º Criar uma frase para todos os móveis
a partir do selo do Selo, depois criar
uma voz para o seu próprio locutor de
uma ferramenta até chegar o final.
Começar a frase (e terminar
topo de...)
Tpc: Começa a pensar nos mo-
tórios na andadura (Palavras que são
me de voluntariado)
→ frase coreográfica com todos os pontos
definidos quando se que entram os 3 selos

Apêndice Q – Plano de aula: Lecionação Autónoma (19/04/2023)

Tema: Seguidores das redes sociais – imitação e influência de comportamentos

Objetivos gerais da aula:

- Explorar como o movimento do outro influencia o próprio movimento;
- Explorar as alterações que o movimento sofre quando é imitado;
- Compor de um dueto.

1. Aquecimento

Objetivo: Transpor e reproduzir o movimento do outro.

Conteúdos:

- Corpo: todo e partes;
- Ações: locomover, saltar, torcer e transferência de peso;
- Espaço: direções e nível alto;
- Dinâmicas: movimento direto, pesado e interrompido;
- Relações: atenção ao outro;
- Composição: transposição e reprodução.

Etapa 1: Dividir a turma em dois grupos: um grupo executa o movimento, o outro imita. Individualmente, as alunas que irão executar o movimento dispõem-se no espaço. As restantes ficam a observar;

Etapa 2: A primeira tarefa será andar naturalmente, as alunas que estão a imitar escolhem uma pessoa e seguem-na imitando as características do andar da colega que escolheram (colocação da postura, direção do olhar, posicionamento das pernas e pés). Ao fim de 1 minuto as alunas que estão a imitar trocam de pessoa, e voltam a trocar ao fim de outro minuto;

Etapa 3: De seguida, inverte-se as funções dos grupos e repete-se o processo;

Etapa 4: Volta-se a inverter as funções dos grupos e, desta vez, a tarefa será saltar.

Etapa 5: Ao fim de 1 minuto, ao trocarem a pessoa que vão imitar, a tarefa muda para torcer;

Etapa 6: Por fim, para a última troca, a tarefa será transferência de peso;

Etapa 7: No fim desta exploração, os grupos trocam as funções e repetem o processo;

Etapa 8: Pedir às alunas que, durante a semana, escrevam nos seus diários de bordo o que sentiram ao imitar o outro: confortáveis/desconfortáveis, quais as dificuldades ou facilidades que encontraram, se houve identificação ou não com o movimento do outro.

Duração: Aproximadamente 20 minutos.

Apoio musical: música ambiente.

Aubry, R. (1993). Paso. On *Après la pluie* [Spotify]. Bertus Distributie.

Aubry, R. (1993). Après la pluie. On *Après la pluie* [Spotify]. Bertus Distributie.

Aubry, R. (1993). Quintette. On *Après la pluie* [Spotify]. Bertus Distributie.

Dicas Pedagógicas:

- Alertar as alunas que estão a executar o movimento, para não se esquecerem de explorar diferentes níveis e direções;
- Quando executam movimentos mais complexos realizarem-nos com rigor, para que a pessoa que está a imitar os consiga entender;
- Alertar as alunas que estão a imitar o movimento para estarem atentas e focadas no outro: terem atenção aos detalhes, não só às características/ qualidades gerais do movimento.

2. Exercício de Improvisação: Pontos de contacto

Objetivos:

- Explorar o toque e a relação com o outro;

- Explorar as sensações de guiar e ser guiado;
- Perceber a influência que o outro tem no próprio movimento.

Conteúdos:

- Corpo: todo e partes;
- Ações: locomover, transferência de peso, encolher e esticar;
- Espaço: direções e nível alto;
- Dinâmicas: movimento flexível e suspenso;
- Relações: com o outro, atenção ao outro e tocar.

Etapa 1: Dividir a turma em pares: uma das pessoas guia e a outra será guiada. A pessoa que está a ser guiada terá de escolher uma parte do seu corpo para colocar em contacto com outra parte do corpo do outro. A pessoa que guia irá movimentar-se livremente e a pessoa que está a ser guiada, através do ponto de contacto que escolheu, terá de seguir esse movimento;

Etapa 2: Ao longo da improvisação, a pessoa que está a ser guiada deverá trocar várias vezes de ponto de contacto e colocar-se em diferentes posições em relação à outra pessoa (à frente, atrás, por cima, por baixo...);

Etapa 3: Ao fim de 5 minutos a função de cada pessoa, dentro do par, troca;

Etapa 4: Após terminarem a improvisação, trocam de pares;

Etapa 5: Ao fim de 10 minutos, voltam a trocar de par;

Etapa 6: No final do exercício pedir às alunas que reflitam sobre os dois papéis que exploraram, de que forma foram influenciadas e quais dessas influências foram positivas ou negativas.

Duração: Aproximadamente 40 minutos.

Apoio musical: música ambiente.

Santaolalla, G. (1998). Way Up. On *Ronroco* [Spotify]. Nonesuch.

- Santaolalla, G. (1998). Gaucho. On *Ronroco* [Spotify]. Nonesuch.
- Santaolalla, G. (1998). Coyita. On *Ronroco* [Spotify]. Nonesuch.
- Santaolalla, G. (1998). Jardin. On *Ronroco* [Spotify]. Nonesuch.
- Santaolalla, G. (1998). De Ushuaia a La Quiaca. On *Ronroco* [Spotify]. Nonesuch.
- Santaolalla, G. (1998). Lela. On *Ronroco* [Spotify]. Nonesuch.
- Quartet, P. (2021). Opening. On *Monument* [Spotify]. Gondwana Records.
- Quartet, P. (2021). Impressions. On *Monument* [Spotify]. Gondwana Records.
- Quartet, P. (2021). Ultraviolet. On *Monument* [Spotify]. Gondwana Records.

Dicas Pedagógicas:

- Aconselhar a quem inicia a tarefa a guiar para começar com coisas mais simples, para que o outro se ambiente;
- Alertar as alunas para não explorarem o mesmo ponto de contacto durante muito tempo;
- Alertar as alunas para não resistirem ao movimento do outro e deixarem-se guiar pelo mesmo;
- Podem tentar imitar totalmente o movimento da outra pessoa ou deixar o corpo reagir naturalmente;
- Caso seja necessário, dar dicas às alunas para que possam encontrar novas formas de exploração da tarefa ou aprofundar a mesma.

3. Exercício de Composição

Objetivos:

- Utilizar a improvisação como ferramenta de seleção de material;
- Ser capaz de construir material coreográfico através de uma ideologia: ser boa ou má influência;
- Construir uma microestrutura que contenha princípio, meio e fim, e que seja coerente.

Conteúdos:

- Corpo: todo e partes;
- Ações: locomover, transferência de peso, encolher e esticar;
- Espaço: direções e nível alto;

- Dinâmicas: movimento flexível e suspenso;
- Relação: com o outro, atenção ao outro e tocar;
- Ferramentas de composição;
- Princípios da estruturação coreográfica: início, clímax, fim e unidade;
- Composição em formato de dueto.

Etapa 1: Divisão da turma em pares: alunas B e D, A e F, C e E. Será pedido às alunas que, em conjunto, reflitam sobre o que é para elas ser uma boa ou má influência;

Etapa 2: As alunas terão de usar como estímulo o exercício de improvisação realizado anteriormente para construírem um dueto que retrate esta ideologia;

Etapa 3: Para tal terão de recorrer às ferramentas de composição, que já trabalharam em aulas anteriores, e aos princípios da estruturação coreográfica. O dueto terá de ter a duração mínima de 1 minuto e máxima de 3 minutos, sendo que, o mesmo não tem de ficar finalizado nesta aula;

Etapa 4: Como tarefa para a semana seguinte terão de pesquisar exemplos de boas e más influências que encontrem nas redes sociais.

Duração: Aproximadamente 30 minutos.

Apoio musical: Música ambiente.

Soccers, S. (2021). Avenida Brasil. On *Manoel* [Spotify]. Branditmusic.

Soccers, S. (2021). A Noite Inteira (karamu). On *Manoel* [Spotify]. Branditmusic.

Soccers, S. (2021). Praia Da Memória. On *Manoel* [Spotify]. Branditmusic.

Soccers, S. (2021). Nesse Jardim Onde Só Vai Quem Tu Quiseres. On *Manoel* [Spotify]. Branditmusic.

Dicas pedagógicas:

- Acompanhar o processo de cada grupo e orientar as ideias que apresentam;
- Tirar dúvidas e dar sugestões ou soluções, caso se mostrem com muitas dificuldades.

Apêndice R - Diário de bordo das alunas: aulas nº 14 a 16

Diário de bordo da aluna C (aula nº 14)

1 → saber o que senti ao emitir o outro (compro dificuldade de identificação com o movimento do outro)
→ pontor de contexto influencia as ser influenciado (influência negativa à/ou positiva)
→ pesquisar exemplos de boas e más influências

Senti que cada um tem a sua maneira de andar e consegui identificar as diferenças do andar foi difícil imitar algumas maneiras de andar
Conseguir explicar diferentes formas de movimentar com partes do corpo diferentes foi um pouco difícil diferenciar os pontos de contacto

mas - Alice Santos
bon - Taylor Swift, to the point nutrition

Diário de bordo da aluna F (aula nº 14)

O que senti ao imitar o outro
Senti a dificuldade de pesquisar com medo da interpretação do outro.
Não consegui imitar a 100%
Influências: Me senti importante
Influenciada? Senti que estava a seguir boas influências e que podia continuar nelas pelo que me quer
Pais e Amigos
DKD e exemplos de boas influências e más influ

Apêndice S - Plano de aula: Lecionação Autónoma (09/05/2023)

Tema: *Selfie* – a descoberta da própria imagem

Objetivos gerais da aula:

- Percecionar a preocupação que têm da própria imagem: como se veem, como querem que os outros os vejam, como são vistos, o que fazem para serem vistos da forma que desejam;
- Promover o autoconhecimento do corpo;
- Estimular o ganho de autoestima através da expressão da negatividade pelo movimento.

1. Aquecimento

Objetivos:

- Aumentar o ritmo cardíaco e a mobilidade articular;
- Fortalecer o corpo e ativar a parede abdominal;
- Trabalhar a musculatura e alongamento da coluna.

Conteúdos:

- Agachamentos;
- Abdominais;
- Saltos;
- Alongamento da coluna;
- Dorsais.

Duração: Aproximadamente 5 minutos

Apoio musical: Wubé, A. (2014). *Kidus à cent dix*. On *Sost* [Spotify]. Clapson.

2. Exercício de transferência de peso e alinhamento da coluna

Objetivos:

- Sentir o *flow* energético e a multidireccionalidade das forças;
- Sentir a distribuição do peso em diferentes pontos de apoio;
- Alinhar a coluna em diferentes níveis.

Conteúdos:

- Transferência de peso;
- *Balancing*;
- Prancha.

Duração: Aproximadamente 5 minutos

Apoio musical: FKJ (2019). Ylang Ylang. On *Ylang Ylang EP* [Spotify]. FKJ.

Dicas Pedagógicas:

- Ter consciencia do centro de gravidade, do alinhamento e da distância entre o topo da cabeça e o cóccix;
- Usar a respiração.

3. Exercício de ativação abdominal e articulação da coluna

Objetivos:

- Aquecer o corpo;
- Ativar a parede abdominal;
- Manter o alinhamento e alongamento da coluna;
- Articular a coluna;
- Sentir o *flow* energético e a multidireccionalidade das forças.

Conteúdos:

- *Balancing*;
- *Rolling*;
- Enrolamentos da coluna;
- Pino de ombros;
- Equilíbrio nos ombros.

Duração: Aproximadamente 10 minutos

Apoio musical: BRUUT! (2017). Loulou. On *Superjazz* [Spotify]. Dox Records.

Dicas Pedagógicas:

- Concentrarem-se na articulação e alongamento da coluna;
- Prestar atenção à importância da articulação dos pés e ativação dos metatarsos em contacto com o chão;
- Usar a respiração.

4. Exercício de *swings*

Objetivos:

- Trabalhar a receção ao chão pela 4ª posição;
- Usar o peso dos braços para executar o movimento e como ponto de iniciação;
- Trabalhar o pivoting em diferentes pontos de apoio (1 pé, 2 pés);
- Trabalhar o *pushing* das mãos no chão;
- Usar o movimento pendular como forma de promover a libertação do peso dos membros.

Conteúdos:

- *Swings*;
- *Pushing*;
- *Sliding*;
- *Crawling*;
- *Pivoting*;

- Ação pendular dos braços.

Duração: Aproximadamente 10 minutos

Apoio musical:

Quartet, P. (2007). Pompidou. On *Knee-Deep In The North Sea* [Spotify]. Real World Records.

Dicas Pedagógicas:

- Ter atenção à qualidade do movimento pendular;
- Usar a quantidade de esforço necessário para a execução dos movimentos;
- Fazer a transferência do peso para os diferentes pontos de apoio através de um fluxo energético contínuo;
- Usar o peso dos braços e das pernas para a ação do movimento;
- Não esquecer o alongamento da coluna e o alinhamento do pescoço.

5. Exercício de Improvisação – As partes do corpo que mais gostam

Objetivos:

- Evidenciar a forma da parte do corpo escolhida;
- Explorar a sua função;
- Percecionar como a gostam de mover/expor em movimento ou estaticamente.

Conteúdos:

- Corpo: partes;
- Ações: todas;
- Espaço: direções, forma, tamanho e níveis;
- Dinâmicas: todas;
- Relações: atenção ao próprio corpo.

Etapa: Os alunos terão de selecionar a(s) parte(s) do corpo que mais gostam e movimentá-la(s) de forma a evidenciarem as razões da escolha, analisando e destacando as suas características.

Duração: Aproximadamente 10 minutos

Apoio musical: música ambiente

Wubé, A. (2014). Anbessa. On *Sost* [Spotify]. Clapson.

Wubé, A. (2014). Alègntayé. On *Sost* [Spotify]. Clapson.

Wubé, A. (2014). Mèmona. On *Sost* [Spotify]. Clapson.

Dicas Pedagógicas:

- Explorar como a(s) parte(s) escolhidas os podem levar a deslocar pelo espaço;
- Prestar sempre atenção a quem os rodeia.

6. Exercício de Improvisação – As partes do corpo que menos gostam

Objetivos:

- Expor as fragilidades da parte do corpo escolhida;
- Transpor para o movimento as razões que fazem com que não gostem.

Conteúdos:

- Corpo: partes;
- Ações: todas;
- Espaço: direções, forma, tamanho e níveis;
- Dinâmicas: todas;
- Relações: atenção ao próprio corpo.

Etapa: Os alunos terão de selecionar a(s) parte(s) do corpo que menos gostam e movimentá-la(s) de forma a evidenciarem as razões da escolha, analisando e destacando as suas características.

Duração: Aproximadamente 10 minutos

Apoio musical: música ambiente

MEUTE (2017). The Man with the Red Face. On *TUMULT* [Spotify]. TUMULT.

Dicas Pedagógicas:

- Pedir aos alunos que mudem de lugar e de frente, para que não estejam sempre no mesmo espaço nem perto das mesmas pessoas;
- Tentar explorar movimentos que gostassem que essas partes os deixassem fazer, reconhecer as suas limitações;
- Arranjar soluções para ultrapassar as limitações que descobrem;
- Estar atenta ao bem-estar emocional dos alunos e questioná-los como se estão a sentir ao longo da improvisação.

7. Exercício de Improvisação – Mascarar as partes do corpo que menos gostam

Objetivos:

- Mascarar/disfarçar as partes do corpo que menos gostam;
- Transpor para o movimento a imagem que desejavam ter.

Conteúdos:

- Corpo: todo e partes;
- Ações: todas;
- Espaço: direções, forma, tamanho e níveis;
- Dinâmicas: todas;
- Relações: atenção ao próprio corpo e toque.

Etapa: Após a improvisação anterior, os alunos terão de tentar mascarar e disfarçar a(s) parte(s) que exploraram, escondendo-a(s) ou aplicando-lhe(s) uma realidade que não existe.

Duração: Aproximadamente 10 minutos

Apoio musical: música ambiente

MEUTE (2017). Miss You. On *TUMULT* [Spotify]. TUMULT.

MEUTE (2017). Kerberos. On *TUMULT* [Spotify]. TUMULT.

MEUTE (2017). Mental Help. On *TUMULT* [Spotify]. TUMULT.

Dicas Pedagógicas:

- Pedir aos alunos que mudem de lugar e de frente, para que não estejam sempre no mesmo espaço nem perto das mesmas pessoas;
- Dedicar tempo a cada exploração, não ter pressa de passar imediatamente para outra ideia;
- Estar atenta ao bem-estar emocional dos alunos e questioná-los como se estão a sentir ao longo da improvisação.

8. Exercício de Composição – Máscara vs. Real

Objetivos:

- Criar um solo;
- Transpor para o movimento a diferença entre a imagem verdadeira que têm e aquela que gostavam de transparecer.

Conteúdos:

- Corpo: todo e partes;
- Ações: todas;
- Espaço: direções, forma, tamanho e níveis;
- Dinâmicas: todas;
- Relações: atenção ao próprio corpo e toque;
- Composição: estruturação coreográfica, sequência, unidade, transição, variedade, contraste e ferramentas de composição.

Etapa 1: Após as explorações feitas ao longo da aula, os alunos deverão selecionar o material de pesquisa encontrado e compô-lo num solo que reflita a realidade e a máscara da sua imagem. Deverão inspirar-se nas suas próprias experiências ou em exemplos deste acontecimento que tenham das redes sociais, envolvendo outras pessoas.

Etapa 2: Filmagem dos solos para se guardar um registo do material construído.

Duração: Aproximadamente 25 minutos

Apoio musical: música ambiente

MEUTE (2017). Mental Help. On *TUMULT* [Spotify]. TUMULT.

BRUUT! (2017). Baha. On *Superjazz* [Spotify]. Dox Records.

BRUUT! (2017). Camel. On *Superjazz* [Spotify]. Dox Records.

BRUUT! (2017). Plume. On *Superjazz* [Spotify]. Dox Records.

Dicas Pedagógicas:

- Acompanhar o processo de cada grupo e orientar as ideias que apresentam;
- Tirar dúvidas e dar sugestões ou soluções, caso se mostrem com muitas dificuldades.

Apêndice T - Diário de bordo das alunas: aula nº 20

Diário de bordo da aluna E (aula nº 20)

Achei uma experiência nova e interessante.
Foi bom para aumentar o meu conhecimento.
Apreendi formas novas de me interligar com as tecnologias e fez-me pensar mais sobre o assunto.

Diário de bordo da aluna F (aula nº 20)

Passo a futuro, futuras gerações:
gostar a realidade é muito melhor e praís
fiz do que fizem (realidade virtual)

Eu gostei muito desta experiência, desde
o início quando começamos a fazer coisas
mas a verdade já aprendi a fazer coisas
como se eu fosse de telemóvel.

Diário de bordo da aluna D (aula nº 20)

Achei uma boa experiência, com
que me beneficiou a nível das
tecnologias com que fez pensar 2
vezes antes de passar horas no
telemóvel e isola-me

Diário de bordo da aluna C (aula nº 20)

Não te influencias nem te
comparaes com ninguém vive o agora e
desconecta-te

Acho que me senti integrada neste
projeto e acolhida por todos. senti
que sem dúvida melhorei as minhas
competências no dança nomeadamente
de coreografia e aprendi a trabalhar
e a trabalhar com uma equipa

Senti que este projeto abriu-me os
olhos para o mundo das redes e de
influenciar. Agora já não me compareio
tanto com as pessoas que vejo no
redes. Acho que ainda preciso de
trabalhar o meu tempo de redes e de
viver mais a vida

Adorei este projeto

O Impacto das Novas Tecnologias e Redes Sociais nas Relações Interpessoais no desenvolvimento de um trabalho de Composição Coreográfica com Alunos do Ensino Secundário do Conservatório de Dança do Vale do Sousa no Ano Letivo de 2022/2023

Diário de bordo da aluna B (aula nº 20)

Frase para a dança das tecnologias:
A sociedade está a perder as noções da alma, pois as tecnologias estão a destruir a nossa verdadeira identidade.

As aulas de composição ajudaram-me a fazer reflexões sobre a dependência das tecnologias. Observo com mais atenção os comportamentos dos alunos enquanto estive na televisão, no qual têm uma característica em comum, desligam-se do mundo real. Tenho imagens mentais que realmente mostram a prova de que a televisão tornou-se uma necessidade para a nossa vida. Além disso, as tecnologias são um dos fatores da insegurança das pessoas através da comparação nas redes sociais e do aumento dos níveis de estresse. Contudo, a tecnologia também traz uma variedade de benefícios para a sociedade, como o acesso a comunicações de distância mais longas em tempo real, o desenvolvimento ^{das pessoas} a nível mundial em diferentes profissões ou a facilidade em encontrar um mercado de trabalho.

Diário de bordo da aluna B (aula nº 20)

Sendo assim, as tecnologias desempenham um papel fundamental na sociedade, mas não podemos deixar que elas nos comandem diariamente, pois nos perdemos a relação que temos com o mundo que vai existir, apenas as tecnologias e o nosso tempo grátis.

Apêndice U – Análise da prova prática do 3º período

Estrutura da Prova:

1. Improvisação guiada;
2. Frase coreográfica;
3. Pequena composição de grupo e solos criados na aula de Técnica de Dança Contemporânea;
4. Exercício de diagonal de Jazz;
5. Repertório Contemporâneo;
6. Composição Coreográfica.

Prova dirigida pela Professora Elisabeth Lambeck e realizada pelos alunos do 5º ano e secundário do EAED, contando com 7 e 6 alunos respetivamente. Uma das alunas do 5º ano fraturou o pé, pelo que a sua avaliação focou-se no trabalho desenvolvido em aula ao longo do período.

Improvisação guiada:

A prova iniciou com uma improvisação guiada em que o estímulo era colocar as mãos num balde de tinta e pintar pelo espaço. No geral, os alunos demonstraram uma boa consciência espacial/*awareness*, no entanto, revelaram alguma dificuldade em manter a improvisação em deslocação, podendo haver mais utilização do espaço.

Ao longo da mesma verificou-se que alguns alunos foram perdendo o foco na parte do corpo que era pretendida e que executaram elementos técnicos que não correspondiam ao estímulo dado. Podiam ter feito uma exploração mais profunda deste, pondo mais intenção na pesquisa de movimentos de braços e pernas, em contrapartida, foram capazes de cumprir a proposta dando ênfase à movimentação do tronco e da cabeça.

Relativamente às qualidades de movimento, alguns conseguiram explorar várias, outros mantiveram a mesma do início ao fim.

Frase Coreográfica:

No geral demonstraram boas capacidades de resposta e assimilação rápida da frase de movimento transmitida, e boa capacidade de inversão do movimento (fazer tudo para o lado contrário) sem o apoio da marcação da professora.

Os alunos do 5º ano não demonstraram tanta entrega ou tentativa de descoberta de dinâmicas próprias dentro do que foi estabelecido, podendo haver mais incorporação e personalização da frase de movimento. Relativamente ao secundário, as alunas B e C destacaram-se neste parâmetro. Todos revelaram uma boa execução técnica dos movimentos.

Composição de grupo e solos

Na composição em grupo, os alunos do 5º ano demonstraram uma boa execução, boa estruturação coreográfica e bom trabalho de *partnering*, no entanto, revelaram falta de controlo nas idas ao chão, pouca expressividade e necessitam de um maior desenvolvimento das ligações entre as várias secções da composição.

A nível individual houve boa adaptação ao estímulo musical e ao estímulo do movimento da frase coreográfica que suscitou a criação do solo, boa execução técnica e controlo. Apontam-se alguns elementos que podem ser melhorados: maior definição de foco, maior utilização de dinâmicas de movimento (contraste/variedade) e maior ligação entre os movimentos.

Relativamente ao secundário, revelaram uma boa execução técnica, controlo, uso de dinâmicas de movimento e bom trabalho de *partnering*. No geral, podiam ter demonstrado mais consciência da sua presença enquanto grupo e certas ligações necessitavam de mais trabalho. As alunas D, E e F demonstraram pouca expressividade.

No que diz respeito à apresentação dos solos:

- Aluna E: falta de expressão e podia ter acentuado mais as dinâmicas de movimento;
- Aluna C: excelente ligação ao estímulo, expressividade e uso de dinâmicas de movimento;
- Aluna D: boa ligação ao estímulo e falta de expressão;
- Aluna F: boa ligação ao estímulo musical;
- Aluna B: cumpriu a tarefa com excelência e criatividade;
- Aluna A: boa ligação ao estímulo e bom desenvolvimento de uma característica de movimento.

Jazz

No geral, demonstraram uma boa execução técnica, mas alguma falta de controlo em elementos técnicos como *pirouettes* e mata-borrão. A aluna C foi a única que demonstrou capacidade de projeção expressiva.

Repertório Contemporâneo

Apenas as alunas B e D realizaram este momento da prova apresentando o dueto ‘HASTA DÓNDE?’ de Sharon Fridman. Demonstraram um bom trabalho de *partnering*, no entanto, por vezes houve alguma falta de segurança no toque e pouca utilização de *off-balance*. A aluna D revelou alguma falta de entrega e presença.

Apêndice V – Avaliação da disciplina de Composição Coreográfica do 3º período

Nome	Atitudes e Valores	Consciência e Domínio Técnico	Domínio Musical e Performativo	Avaliação Sumativa – Nota da Prova	Nota Final
Aluna A	15	17	16	16	16
Aluna B	20	19	19	18	19
Aluna C	18	17	17	17	17
Aluna D	13	13	13	14	13
Aluna E	16	16	15	16	16
Aluna F	15	12	13	14	13

8. Anexos

Anexo A – Planos de atividades do 1º e 2º período



CALENDÁRIO ESCOLAR 2022/2023 - Paredes

	INÍCIO	TÉRMINO
1º Período	5 de setembro de 2022 – Cursos Livre 12 de setembro de 2022 – Curso Oficial (1º Ciclo) 16 de setembro de 2022 – Curso Oficial (2º Ciclo) 16 de setembro de 2022 – Curso Oficial (3º Ciclo e Secundário)	17 dezembro de 2022
2º Período	3 de janeiro de 2023	1 de abril 2023
3º Período	17 de abril de 2023	9 de junho de 2023 – Curso Oficial (5º, 7º e 8º Anos) 14 de junho de 2023 – Curso Oficial (1º, 2º, 3º, 4º e 6º Anos) 30 de junho de 2023 – Curso Oficial (1º ciclo) 15 de julho de 2023 – Cursos Livres / Curso Personalizado

INTERRUPÇÕES LETIVAS

31 de outubro de 2022
19 de dezembro de 2022 a 2 de janeiro de 2023 – Interrupção Letiva do 1º Período
20 a 22 de fevereiro de 2023 – Interrupção Letiva do Carnaval
3 a 14 de abril de 2023 – Interrupção Letiva do 2º Período
9 de junho de 2023

FERIADOS 2022/2023 DURANTE AS ATIVIDADES LETIVAS

5 de outubro – Implantação da República (4ºf) 25 de abril – Dia da Liberdade (3ºf)
1 de novembro – Dia de Todos os Santos (3ºf) 1 de maio – Dia do Trabalhador (2ºf)
1 de dezembro – Restauração da Independência (5ºf) 8 de junho – Corpo de Deus (5ºf)
8 de dezembro – Dia da Imaculada Conceição (5ºf) 10 de Junho – Dia de Portugal (sáb)



O Impacto das Novas Tecnologias e Redes Sociais nas Relações Interpessoais no desenvolvimento de um trabalho de Composição Coreográfica com Alunos do Ensino Secundário do Conservatório de Dança do Vale do Sousa no Ano Letivo de 2022/2023



Plano Geral de Atividades

Ano Letivo 2022/2023

1º Período

DATA	ATIVIDADE	DESTINATÁRIOS	PROFESSOR RESPONSÁVEL
1 de setembro	Início das Atividades de Ocupação dos Tempos Livres	Alunos inscritos a partir dos 6 anos	Prof.ª Angélica Loureiro
5 de setembro	Início das Atividades Letivas	Cursos Livres	Profs do Curso Livre
5 a 10 de setembro	V Curso Intensivo de Regresso às Aulas	Alunos a partir dos 6 anos	Prof.ª Catarina Pacheco
10 de setembro	Reuniões de Encarregados de Educação	Curso Oficial: Encarregados de Educação do 1º e 2º ano de Dança	Prof.ª Bianca Tavares
12 de setembro	Início Ano Letivo	Curso Oficial: Iniciação
12 de setembro	Receção aos Alunos do Curso Oficial Básico e Secundário	Curso Oficial: 1º ano e 6º ano
12 a 15 de setembro	Período de Recuperação Física	Curso Oficial: Básico e Secundário	Prof.ª Elisabeth Lambeck
10 a 17 de setembro	Reuniões de Encarregados de Educação	Curso Oficial: Encarregados de Educação do 3º ao 5º ano de Dança	Prof.ª Bianca Tavares Prof. Tutores
16 de setembro	Início das Atividades Letivas	Curso Oficial: Básico e Secundário
Outubro	Parceria – ROPE – gravação de vídeo	Curso Oficial: Secundário	Prof.ª Catarina Pacheco
3 a 7 de outubro	Reuniões de Encarregados de Educação	Curso Oficial: Encarregados de Educação do nível secundário de Dança	Prof.ª Bianca Tavares Prof. Tutores
8 de outubro às 12h	Audição Projeto Companhia do 1º Período	Curso Oficial: a partir do 3º ano de Dança Cursos Livres: Jazz Nível 2	Prof.ª Elisabeth Lambeck Prof.ª Margarida Garcez
8 de outubro	Reuniões de Reunião de Encarregados de Educação do Curso Oficial e Curso Livre	Curso Oficial e Curso Livre: Encarregados de Educação	Prof.ª Bianca Tavares Prof.ª Salete Vieira
11 e 14 de Outubro 14h30	Apresentação do Projeto "Escola Portuguesa" - Sentir para Transmitir - Câmara Municipal de Paredes	Curso Oficial	Prof.ª Bianca Tavares Dra. Flávia Borges
15 de outubro 21h00	Visita de Estudo da Companhia Juvenil "Ballet do Douro" - Espetáculo (THSC)	Comunidade Escolar a partir dos 11 anos	Prof.ª Catarina Pacheco
21 de outubro 19h30	Reunião Conselho Eco-Escolas	Conselho Eco-Escolas	Prof. Bianca Tavares



24 a 28 de outubro	Decoração Halloween	Alunos do Centro de Estudos	Prof.ª Angélica Loureiro Dra. Flávia Borges
28 de outubro	Sessão de Cinema no CDVS	A definir	Prof.ª Carolina Carvalho
29 de outubro às 10h	Workshop de Nutrição: "O Béabá da Nutrição"	Encarregados de Educação e Comunidade Escolar	Prof.ª Elisabeth Lambeck
31 de outubro	Interrupção Letiva	Todos os Cursos
outubro / novembro	Filmagens Projeto "Sangue Novo Veias Antigas" na Capela de São Pedro Balsemão, Lamego	Curso Oficial: 5º Ano	Prof.ª Andrea Gaipo
2 de novembro	World Ballet Day	Toda a Comunidade Escolar	Prof.ª Andrea Gaipo
2 de novembro às 18h00	Workshop de Nutrição: "Do plié ao grand jeté da alimentação saudável"	Curso Oficial: Secundário	Prof.ª Elisabeth Lambeck
2 a 5 de novembro	Semana Intercalar – Semana Sensorial	Todos os Alunos	Dra. Flávia Borges Dra. Rita Soeiro
16 de novembro 19h15	Live Cinema: "Bodas de Diamante" – Norte Shopping	Todos os alunos a partir do 7º ano de escolaridade	Prof.ª Bianca Tavares
25 de novembro	Sessão de Cinema no CDVS	A definir	Prof.ª Carolina Carvalho
30 de novembro a 9 de dezembro	Provas Práticas	Curso Oficial	Todos os Professores do Curso Oficial
8 de dezembro 19h15	Live Cinema: "O quebra-nozes" – Norte Shopping	Toda a comunidade escolar	Prof.ª Salete Vieira
10 de dezembro	Apresentação de Trabalhos do 1º Período Entrega de Diplomas e Certificados 2021/2022	A definir	Prof.ª Elisabeth Lambeck
12 a 16 de dezembro	Alive Story: Gata Borracheira	Curso Oficial: 5º Ano e Secundário	Prof.ª Margarida Garcez
14 de dezembro	Visita de Estudo: "Giselle" Companhia Nacional de Bailado	Todos os alunos a partir do 7º ano de escolaridade	Prof. Catarina Pacheco
17 de dezembro	Término do 1º período	Todos os Alunos
17 a 20 de dezembro	Período intensivo de preparação para o espetáculo de Natal	Curso Oficial e Curso Livre de Ballet	Todos os Professores do Curso oficial
19 a 23 de dezembro	Ocupação dos Tempos Livres – 1ª semana	Todos os Alunos a partir dos 6 anos	Prof.ª Angélica Loureiro
21 de dezembro	Espectáculo de Natal – "La Fille mal Gardée" – Pavilhão Multiusos de Paredes	Curso Oficial e Curso Livre de Ballet	Todos os Professores do Curso oficial
26 a 30 de dezembro	Ocupação dos Tempos Livres – 2ª semana	Todos os Alunos a partir dos 6 anos	Prof.ª Angélica Loureiro



O Impacto das Novas Tecnologias e Redes Sociais nas Relações Interpessoais no desenvolvimento de um trabalho de Composição Coreográfica com Alunos do Ensino Secundário do Conservatório de Dança do Vale do Sousa no Ano Letivo de 2022/2023



Plano Geral de Atividades

Ano Letivo 2022 / 2023

2º Período

DATA	ATIVIDADE	DESTINATÁRIOS	PROFESSOR RESPONSÁVEL
3 de Janeiro	Início do 2º Período	Todos os Alunos	-----
6 de Janeiro	Visita de Estudo: Feiteiro de Oz no gelo	Cursos Oficial: 1º ao 8º ano de Dança Curso Livre Ballet: a partir do N5	Prof.ª Margarida Garcez
12 e 14 de Janeiro	Masterclass Dança Contemporânea / Clássica com Tom Colin – Companhia Nacional de Bailado	Cursos Oficial: 2º, 4º, 5º ano de Dança e Secundário	Prof.ª Bianca Tavares
17 de Janeiro 19h	Workshop: Início ao trabalho de Pontas	Alunas a iniciar trabalho de pontas	Prof.ª Bianca Tavares
22 de Janeiro 17h30	Dancer&Friends – Teatro Aveirense	Curso Oficial: 3º e 8º ano de Dança	Prof.ª Bianca Tavares
27 de Janeiro 20h	Sessão de Cinema no CDVS “A filha do Faraó”	Curso Oficial: a partir do 1º ano de Dança Curso Livre de Ballet: a partir de Nível 5	Prof.ª Carolina Carvalho
30 de janeiro	Candidatura para o Projeto Território	Cursos Oficial: 8º ano de Dança	Prof.ª Elisabeth Lambeck
13 a 18 de Fevereiro	Avaliação Intercalar	Curso Oficial	Prof.ª do Curso Oficial
13 a 17 de Fevereiro	Alive Story: Gata Borradeira	Curso Oficial: 5º Ano e Secundário	Prof.ª Margarida Garcez
16 de Fevereiro 19h	Reunião Conselho Eco-Escolas (via zoom)	Conselho Eco-Escolas	Prof.ª Bianca Tavares
20 a 22 de Fevereiro	Interrupção Letiva: Carnaval	Todos os Alunos	-----
22 a 25 de Fevereiro	Reunião de Encarregados de Educação	EE dos Alunos do Curso Oficial Básico e Secundário	Professores Tutores
23 a 25 de Fevereiro	Semana Intercalar – Semana Sensorial	Todos os Alunos	Dra. Flávia Borges
25 de Fevereiro 17h	Concurso de Coreografia – Casa da Cultura de Paredes	Todos os Alunos a partir dos 10 anos	Prof.ª Andrea Gaipo
22 de Fevereiro	Reunião de Avaliação Intercalar	Professores do Curso Oficial	Prof.ª do Curso Oficial
6 a 11 de Março	Intercâmbio com a Escola Ateneo de la Danza - Itália (acolhimento)	Alunos Propostos	Prof.ª Catarina Pacheco



10 de Março	Data-Limite de Inscrição para Provas Externas de Ballet – Royal Academy of Dance	Todos os Alunos Propostos	Prof.ª Bianca Tavares Prof.ª Salette Vieira
11 de Março	Encontro de Escolas do Ensino Artístico Especializado de Dança – Escola Superior de Dança	A definir	Prof.ª Bianca Tavares
18 de Março 10h	Sessão de Esclarecimento Curso Oficial de Dança e Teatro 2023/24	Encarregados de Educação de alunos interessados em ingressar no ano 2023/24 no 2º e 3º ciclos	Prof.ª Bianca Tavares
20 a 25 de Março	Intercâmbio com a Escola Ateneo de la Danza - Itália	Alunos Propostos	Prof.ª Catarina Pacheco
21 a 25 de Março	Apresentação do Projeto Alive Story: “Gata Borradeira”	Curso Oficial: 5º Ano e Secundário	Prof.ª Margarida Garcez
13 a 24 de Março	Provas Práticas	Curso Oficial	Prof.ª do Curso Oficial
23 de Março	Ensaio na Casa da Cultura para a apresentação de dia 25/março	Alunos e Professores	
25 de Março 11h30	Provas de Acesso ao Ensino Artístico Especializado 2023/24 – 1ª Fase	Alunos Internos e Externos (2ºciclo)	Prof.ª Bianca Tavares
25 de Março 16h	Apresentação do Projeto: Escola Portuguesa – Casa da Cultura de Paredes	Curso Oficial Básico e Secundário	Prof.ª Bianca Tavares
25 de Março 21h30	Apresentação do Projeto: Escola Portuguesa – Fundação A Lord	Curso Oficial Básico e Secundário	Prof.ª Bianca Tavares
28 a 31 de Março	Apresentação do Projeto Alive Story: “Gata Borradeira”	Curso Oficial: 5º Ano e Secundário	Prof.ª Margarida Garcez
29 de Março	Reunião de Avaliação 2º período	Curso Oficial	Prof.ª do Curso Oficial
31 de Março	Comemoração do Dia Eco-Escolas	Curso Oficial: 5º Ano	Prof.ª Andrea Gaipo
31 de Março e 1 de Abril	Renovação de Matrícula 2023/24	Curso Oficial do 1º e 2º anos de Dança	-----
1 de Abril	Publicação dos Resultados das Provas de Acesso ao EAED 2023/24 – 1ª Fase	Alunos Candidatos	Prof.ª Bianca Tavares
1 de Abril	Término do 2º Período	Todos os Alunos	-----
3 a 5 de Abril	Renovação de Matrícula 2023/24	Curso Oficial do 3º ao 7º ano de Dança	-----
3 a 7 de Abril	Ocupação dos Tempos Livres: Páscoa	Todos os Alunos a partir dos 5 anos	Prof.ª Angélica Loureiro
6 e 7 de Abril	Matriculas 1º Ano de Dança 2023/2024	Alunos Admitidos ao 1º Ano de Dança 23/24	-----
10 a 14 de Abril	Ocupação dos Tempos Livres: Páscoa	Todos os Alunos a partir dos 5 anos	Prof.ª Angélica Loureiro



Anexo B – Matrizes da prova do 3º período do 6º, 7º e 8º ano do EAED do CDVS



ENSINO ARTÍSTICO ESPECIALIZADO
CURSO SECUNDÁRIO DE DANÇA EM REGIME ARTICULADO

COMPOSIÇÃO COREOGRÁFICA MATRIZ DA PROVA PRÁTICA DO 3º PERÍODO – 6º ANO

Data: 30 de maio de 2023

Prof. Responsável: Elisabeth Lambeck

Nome(s) do Júri(s): _____

		NOTA (Técnica / Performance / Música)
1	Aluna E	
2	Aluna C	
3	Aluna D	
4	Aluna F	

Pontuação: 1-9 Não Satisfaz 10-13 Satisfaz 14-17 Bom 18-20 Excelente

Coreografias	Apresentação de uma coreografia criada pelos alunos através do tema utilização do peso do corpo, manipulação, lifts e uso de forças opostas
---------------------	---

Professor Responsável

Júri(s)

Direção Pedagógica





ENSINO ARTÍSTICO ESPECIALIZADO
CURSO SECUNDÁRIO DE DANÇA EM REGIME ARTICULADO

COMPOSIÇÃO COREOGRÁFICA
MATRIZ DA PROVA PRÁTICA DO 3º PERÍODO – 7º ANO

Data: 30 de maio de 2023

Prof. Responsável: Elisabeth Lambeck

Nome(s) do Júri(s): _____

		NOTA (Técnica / Performance / Música)
1	Aluna B	

Pontuação: 1-9 Não Satisfaz 10-13 Satisfaz 14-17 Bom 18-20 Excelente

Coreografias	<p>1. Apresentação do produto coreográfico sobre a dependência tecnológica e a dependência das redes sociais, incorporando a coreografia apresentada no âmbito do projeto Escola-Portuguesa na Casa da Cultura de Paredes</p>
--------------	---

Professor Responsável

Júri(s)

Direção Pedagógica





ENSINO ARTÍSTICO ESPECIALIZADO
CURSO SECUNDÁRIO DE DANÇA EM REGIME ARTICULADO

COMPOSIÇÃO COREOGRÁFICA
MATRIZ DA PROVA PRÁTICA DO 3º PERÍODO – 8º ANO

Data: 30 de maio de 2023

Prof. Responsável: Elisabeth Lambeck

Nome(s) do Júri(s): _____

		NOTA (Técnica / Performance / Música)
1	Aluna A	

Pontuação: 1-9 Não Satisfaz 10-13 Satisfaz 14-17 Bom 18-20 Excelente

Coreografias	<p>1. Apresentação do produto coreográfico sobre a dependência tecnológica e a dependência das redes sociais, incorporando a coreografia apresentada no âmbito do projeto Escola-Portuguesa na Casa da Cultura de Paredes</p>
--------------	---

Professor Responsável

Júri(s)

Direção Pedagógica



Anexo C – Alinhamento de apresentação da mostra de Natal

ALINHAMENTO DE APRESENTAÇÃO 1A & 1B – 10h e 12h

TURMA	NOME COREOGRAFIA	PROF. RESPONSÁVEL	Nº DE ALUNOS	DURAÇÃO	MÚSICA / POSIÇÃO	OBSERVAÇÕES	
ESTÚDIO C							
1	PROJECTO COMPANHIA (3º ao 8º anos)	"Chorus Line"	Margarida Garcez	14	11' 00"	P	
2	Jazz 2	"Bella Ciao"	Margarida Garcez	12	2' 00"	P	
3	Danças Urbanas 1	"My one"	Pedro Teixeira	7	3' 06"		
4	Ginástica 1 + Solo	"Conjuntos de ginástica rítmica A"	Girlane Moura	5	2'30"		
5	Repertório (Secundário)	"Cocktail"	Elisabeth Lambeck	5	4'	P	Colocam cadeiras, sentam e coloca play. Terminam e levam as cadeiras
6	4º TDCont	"Rollin in the deep"	Elisabeth Lambeck	20	4'	P	Saem a correr FADE OUT
7	5º TDCont	"Interlúdio"	Sara Silva / Sara Bernardo	8	5' 06"	Ni	Música sai com as entradas. Entram com material de limpeza: carrinho e panos.
8	Secundário Composição	4'	Sara Silva / Mariana Pombal	6	8'	P	FITA DE PAPEL entra com as alunas. Entra na música anterior. Música começa depois da deixa "4 minutos". Fita adesiva
9	2º TDCont	"ZZZZZ"	Elisabeth Lambeck	17	4'	P	Começa em silêncio com ZZZ, zzz stops, palco livre solta a música.
10	4º Jazz	"It's about damn time"	Margarida Garcez	20	3' 10"	P	
11	Contemporâneo 2	"Run Girl Run"	Sara Silva / Sara Bernardo	11	3' 33"	P	
JARDIM							
12	Todos participantes	"Away in a Manger"	Andrea Gaipo		2' 16"	P	2 Microfones sem fio
13	Todos participantes	"Santa Claus is coming to town"	Andrea Gaipo		3' 13"	P	2 Microfones sem fio

Nota: por regra, os alunos saem 1º e entram no espaço depois.

ALINHAMENTO DE APRESENTAÇÃO 2A & 2B – 15h e 17h

TURMA	NOME COREOGRAFIA	PROF. RESPONSÁVEL	Nº DE ALUNOS	DURAÇÃO	MÚSICA / POSIÇÃO	OBSERVAÇÕES	
ESTÚDIO C							
1	PROJECTO COMPANHIA (3º ao 8º anos)	"Chorus Line"	Margarida Garcez	14	11' 00"	P	No fim- Troca rápida (B2) - Inês Pereira, Maria Stone
2	Ginástica 2	"Conjuntos de ginástica rítmica B"	Girlane Moura	5	2' 30"	P	
3	5º Jazz	"Latina"	Margarida Garcez		3' 20"		
4	Repertório Secundário	"Cocktail"	Elisabeth Lambeck	5	4'		Colocam cadeiras, sentam e coloca play. Terminam e levam as cadeiras
5	3º TDCont	"Saudades"	Elisabeth Lambeck	17	3'30"		
6	5º TDCont	"Interlúdio"	Sara Silva / Sara Bernardo	8	5'06"	M	Entram com material de limpeza: carrinho e panos.
7	Sec. Composição	4'	Sara Silva / Mariana Pombal	6	8'	P	FITA DE PAPEL entra com as alunas. Alunos entram na música anterior. Voz 4' solta a música. Telemóvel Sara Silva Fita adesiva
8	1º TDCont	"ZZZZZ"	Elisabeth Lambeck	18	3' 30"		Depois, troca rápida para 1o ano
9	Danças Urbanas 2	Medley	Pedro Teixeira		5'38"	P	Troca rápida para 1o ano, 5 min
10	1º Jazz	"Supercalifragilisticexpialidocious!"	Margarida Garcez	20	2'00"	P	
JARDIM							
11	Todos participantes	"Away in a Manger"	Andrea Gaipo		2' 16"	P	2 Microfones sem fio
12	Todos participantes	"Santa Claus is coming to town"	Andrea Gaipo		3' 13"	P	2 Microfones sem fio

Anexo D – Distribuição de tarefas (25/03/2023)



DISTRIBUIÇÃO DE TAREFAS – 25 de março 2023

ESCOLA PORTUGUESA – Casa da Cultura de Paredes

1ª SESSÃO – 14h30 / 15h30

12h30 – **PORTA DOS ARTISTAS** – Catarina Pacheco recebe 55 alunos do 1º ao Secundário + 3 alunos de Oficinas Criativas de Dança

Responsáveis pelos camarins – Salete Vieira / Carolina Carvalho

Regi / Ensaio – Margarida Garcez / Elisabeth Lambeck + Eva Ferreira (5º Ano)

Preparação Foyer - Flávia Borges / Andrea Gaipo / Mariana Pombal + Eva + 2 voluntários da Embaixada – preparar o foyer com o papel cenário / preparar o café e chá no bar / colocar lugares reservados (18 testemunhos + 3 câmara + 2 Oficinas Criativas = 23 TOTAL)

Bar (preparação e entrega aos alunos dos copos) – Andrea Gaipo + 2 voluntários da Embaixada

Encaminhar o público pelo espaço – Flávia Borges

Papel de Cenário – Eva Ferreira (5º Ano) – responsável por solicitar ao público, caso queiram para escrever ou responder às questões colocadas no papel de cenário. Podem também dar a sua opinião no final do espetáculo.

Assistente de palco – Sara Silva / Mariana Pombal

15h30 – **Entrega alunos pelo PALCO** – Carolina Carvalho / Salete Vieira (alunos saem com os pais pela porta principal)

Professores e assistentes disponíveis – Preparar a sala para sessão 2



2ª SESSÃO – 17h30 / 18h30

15h45 – **PORTA DOS ARTISTAS** – Catarina Pacheco recebe 55 alunos do 1º ao Secundário + 3 alunos de Oficinas Criativas de Dança

Responsáveis pelos camarins – Salete Vieira / Carolina Carvalho

Regi / Ensaio – Margarida Garcez / Elisabeth Lambeck + Eva Ferreira (5º Ano)

Preparação Foyer - Flávia Borges / Andrea Gaipo / Mariana Pombal + Eva + 2 voluntários da Embaixada – preparar o café e chá no bar / colocar lugares reservados (12 testemunhos + 3 câmara + 2 Oficinas Criativas = 17 TOTAL)

Bar (preparação e entrega aos alunos dos copos) – Andrea Gaipo + 2 voluntários da Embaixada

Encaminhar o público pelo espaço – Flávia Borges

Papel de Cenário – Eva Ferreira (5º Ano) – responsável por solicitar ao público, caso queiram para escrever ou responder às questões colocadas no papel de cenário. Podem também dar a sua opinião no final do espetáculo.

Assistente de palco – Sara Silva / Mariana Pombal

18h30 – **Entrega alunos pelo PALCO** – Carolina Carvalho / Salete Vieira (alunos saem com os pais pela porta principal)

Professores e assistentes disponíveis limpar a sala e arrumar o material para levar para a Sessão 3 – Fundação A-Lord

Anexo E – Guião ‘Principezinho’

PRINCEPEZINHO - Guião
29/04/2023 - Europarque - 20h00

FAIXA	DURAÇÃO	DESCRIÇÃO	TURMA	Notas
Cortina aberta com música de fundo				
VOZ OFF desligar telemóveis e não é permitido filmar				
1	02:12	Falling Stars 1	5ª + Sec + CT2	
2	02:10	Falling Stars 2	5ª + Sec + CT2	
3	03:45	Aviadora 1 & Sombras (com voz off em 2º plano)	Maria Nunes + Carolina Gomes + Beatriz Coelho	Falta discurso gravado da Maria
4	03:17	Queda do avião	5ª + Sec + CT2	cortar música no minuto
5	00:40	Principezinho 1	Bruno + Maria Nunes	ensaio
6	01:46	Desenha-me uma ovelha	Bruno + Maria Nunes + Is. Kra + Júlia	estão a andar para a esquina quando os embondeiros entram, Bruno assuta-se com a Sara (embondeiro). Saem de palco - delinir quando!
7	02:24	Embondeiros	3º Ano (sem Bruno)	
8	02:18	Vulcões	4º Ano	editar musica
9	03:17	Rosa	Iris + 4º Ano (sem: Carina, Lara Baldé, Rita) + Maria Nunes + Bruno	trio rosa aviadora e principezinho? terminar
10	07:01	Andorinhas	DU 1 & 2 (Paredes) + Bruno	transição - bruno fica em palco para o início?
11	05:48	Reis	1ª e 2ª Anos	
12	05:39	Valdosos	4º Ano	
13	03:10	Bébedos	5ª + Sec	
Todos os alunos entram pelo público				
14	08:25	Monstros de Negócios	1ª e 2ª Anos + Bruno (final)	

15	07:06	Acendedores de Candeeiros	Dancehall 1 & 2 - Bonaça	
16	03:01	Astrónomos	3º Ano + Bruno	Bruno começa em palco. Entra sem musica, quando a Iris pára entra a musica
17	07:01	Planeta Terra	HH 1 & 2 - PCF	
18	02:14	Serpente	Inês Pereira + Bruno	ensaio. Bruno fica sozinho no palco e olha para a flor que entra atrás (na musica seguinte)
19	02:08	Flor	Maria Stone + Bruno (final)	Bruno observa-a sentado e levanta-se no fim quando a Maria vai ter com ele. Ambos saem?
20	02:12	Eco	CKids PCF + Bruno	ver transição do Bruno
21	03:52	Jardim de Rosas	5ª + Sec + Bruno	ver interação com Bruno e decidir (searching)
22	01:38	Raposa	Margarida Samões + Bruno + 5ª + Sec	Música está mal no início - SARA
23	03:25	Condutores de Comboios	Jazz 2	
24	05:45	Vendedoras Ambulantes	Jazz Kids - PCF	
25	02:38	Aviadora + Principezinho	Bruno + Maria Nunes	ENSAIO - ENCURTAR
26	02:03	Principezinho & Snake	Bruno + Inês Pereira	ENSAIO - ENCURTAR
27	03:29	Falling Stars	5ª + Sec + CT2 + TODOS (agradecimentos)	Fazer ordem de entrada dos agradecimentos; 2:35 entrada agradecimentos; 8 frases 8

01:38:24