



INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

Escola Superior de Dança

**A RELAÇÃO TRANSDISCIPLINAR ENTRE O
TAI-CHI CHUAN E A TÉCNICA DE DANÇA
CONTEMPORÂNEA**

**NO 5º ANO DO CURSO BÁSICO DE DANÇA DA ESCOLA ARTÍSTICA
DE DANÇA DO CONSERVATÓRIO NACIONAL**

Irina Gabriela Fernandes Soares

Orientador

Professor Mestre João Carlos Martins Parreira Fernandes

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

setembro 2017



INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

Escola Superior de Dança

**A RELAÇÃO TRANSDISCIPLINAR ENTRE O
TAI-CHI CHUAN E A TÉCNICA DE DANÇA
CONTEMPORÂNEA**

**NO 5º ANO DO CURSO BÁSICO DE DANÇA DA ESCOLA ARTÍSTICA
DE DANÇA DO CONSERVATÓRIO NACIONAL**

Irina Gabriela Fernandes Soares

Orientador

Professor Mestre João Carlos Martins Parreira Fernandes

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

setembro 2017

Para a minha avó, Gabriela Fernandes e avô Ernesto Fernandes

AGRADECIMENTOS

À Escola Superior de Dança que me abriu horizontes deste o primeiro momento, para desenvolver os meus estudos académicos e ao Professor Mestre João Fernandes que me orientou de uma forma bastante clara.

Aos docentes e funcionários da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal que ao longo de oito anos de formação profissional, me deram todas as bases para ser a pessoa que sou hoje, em termos sociais e profissionais.

Um agradecimento especial à Professora Sandra Correia da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional que me encaminhou incondicionalmente de uma forma bastante clara, dando-me apoio em todas as ocasiões e questões ao longo do Estágio.

Aos meus Avós pelo apoio incondicional que me deram ao longo desta jornada, sempre com bons conselhos.

Ao André Bento que amparou as minhas preocupações, pelos abraços, sugestões, linhas condutoras, palavras sábias e debates que me levaram a seguir em frente para realizar este estudo. Por toda a sua paciência, disponibilidade e atenção para comigo, sendo ele quem me inspirou como um exemplo de humanidade e profissionalismo.

Por fim, aos meus amigos e colegas obrigada a todos pela compreensão e amparo.

RESUMO

No contexto pré-profissional da dança podem surgir problemas que envolvem os alunos e as suas relações interpessoais. A capacidade de resolução destes problemas, no âmbito da formação em dança, é fundamental para se atingir objetivos técnicos e artísticos de alto nível, logo as boas práticas pedagógicas são basilares no ensino-aprendizagem. Assim, torna-se importante criar estratégias a serem adotadas para a promoção de um trabalho saudável, pela motivação e correlação entre duas técnicas específicas. Ambicionou-se, o desenvolvimento de um bom ambiente, através do respeito e confiança para com os outros. Procurou-se desenvolver um plano de ação e respetivas estratégias nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea, tendo como base a Técnica de Dança Graham, adotada pela Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional correlacionada com a arte marcial Tai-Chi Chuan. Considera-se que na lecionação dos conteúdos programáticos da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea podem ser estabelecidas relações transdisciplinares com as abordagens do Tai-Chi Chuan. Esta pode ser um elemento auxiliar no ensino da Técnica de Dança Contemporânea, visto que oferece vários benefícios a nível mental no aumento da vitalidade, energia, disposição, diminuindo a sobrecarga psíquica e fortalecendo o sistema nervoso. Para além disso, fisicamente, desenvolve o equilíbrio de todos os sistemas orgânicos, fortalece o sistema imunológico e aumenta a flexibilidade, proporcionando um relaxamento muscular.

Pretendeu-se, criar relações transdisciplinares entre estas duas áreas, sem prejudicar o funcionamento do conteúdos programáticos, acreditando que poderão contribuir para a motivação do aluno, para aprimorar e gerir as relações interpessoais. Considerando ser no contexto pré-profissional, em particular na fase da adolescência, que se manifesta maior tensão entre alunos e com o meio envolvente, pelo facto de realizarem no final do ano letivo um Exame decisivo para a sua continuidade para o Ensino Secundário, a amostra considerada foram os alunos do 5º ano do Curso Básico de Dança da EADCN.

Implementou-se, após a observação da turma, um conjunto de aulas, de prática partilhada e individual, com base nas boas práticas pedagógicas, sensibilizando os alunos para as mais-valias de uma conexão assente na partilha e cooperação, no bem-estar emocional e físico com ênfase ao equilíbrio e harmonia.

Palavras-Chave: tai-chi chuan; técnica de dança contemporânea; relações interpessoais; motivação; transdisciplinaridade.

ABSTRACT

In the pre-professional context of the dance, issues can arise involving students and their interpersonal relationships. The ability to solve these problems, in dance training, is fundamental in order to achieve the highest technical and artistic objectives, therefore, the way teacher's act is of the utmost importance. Thus, it becomes important to create a structure and a support for the promotion of a healthy work, through the motivation and the correlation between two specific techniques. The ambition was to develop a good environment through respect and trust in each others. An attempt was made to develop an action plan and implementing strategies, in classes of Contemporary Dance Technique, based on the Graham Dance Technique, adopted by the Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional, adding a Technique of Tai-Chi Chuan martial art.

It is considered that the teaching of the Contemporary Dance Technique programmatic contents can be interrelated with approaches of the Tai-Chi Chuan martial art. This could be an auxiliary instrument in the teaching of Contemporary Dance Technique, since it offers several mental benefits such as the increase of vitality, energy, disposition, reducing psychic overload and strengthening the nervous system. In addition, physically, it develops the balance of all organic systems, strengthens the immune system and increases flexibility, providing muscle relaxation.

It was intended to create transdisciplinarity relationships between these two areas, without impairing the operation of programmatic content, believing that it is a contribution to a student's motivation and to improve the management of interpersonal relationships. Taking in consideration that it is in the pre-professional context, particularly in the adolescence phase, that there is a greater tension among the students and the surrounding environment, due to the fact that they have at the end of the school year a decisive exam that determines their continuity for secondary Education that the chosen sample where the students of the 5th year of Basic Dance Course of EADCN's Specialized Artistic Education.

After observing the class, a class set, of shared and individual practice, was implemented based on good pedagogical practices, sensitizing the students to the benefits of a connection based on sharing and cooperation, on emotional and physical well-being with emphasis on balance and harmony.

Keywords: tai-chi chuan; contemporary dance technique; interpersonal relations; motivation; transdisciplinarity.

ABREVIATURAS E SIGLAS

ADCS – Academia de Dança Contemporânea de Setúbal;

EAE – Ensino Artístico Especializado;

EADCN – Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional;

TDC – Técnica de Dança Clássica;

TDCont. – Técnica de Dança Contemporânea.

NOTAS INTRODUTÓRIAS

1. Este Relatório de Estágio foi redigido com a aplicação do Novo Acordo Ortográfico, que entrou em vigor em Janeiro de 2012.
2. Foram utilizadas as normas da APA – American Psychological Association (6ª ed.) para a elaboração de citações e referências bibliográficas.

ÍNDICE

DEDICATÓRIA	2
AGRADECIMENTOS	3
RESUMO.....	4
ABSTRACT	5
ABREVIATURAS E SIGLAS	6
NOTAS INTRODUTÓRIAS	7
ÍNDICE.....	8
ÍNDICE DE TABELAS.....	11
ÍNDICE DE FIGURAS	12
CAPÍTULO I.....	13
INTRODUÇÃO	13
CAPÍTULO II.....	16
ENQUADRAMENTO GERAL.....	16
2.1 Identificação do problema.....	16
2.2 Pertinência do estudo	16
2.3 Motivação.....	17
2.4 Caracterização da Instituição	18
CAPÍTULO III	20
ENQUADRAMENTO TEÓRICO	20
3.1 A Dança Moderna e Contemporânea	20
3.2 As Técnicas de Dança	23
3.2.1 A Técnica de Dança Graham	24
3.3 A Arte Marcial Tai-Chi Chuan	28
3.3.1 As Origens	28
3.3.2 A Prática do Tai-Chi Chuan.....	29
3.3.3 A Respiração.....	33
3.3.4 Meditação.....	36
3.4 A Transdisciplinaridade entre a TDCont. e o Tai-Chi Chuan.....	37
3.5 Motivação em aula	39
CAPÍTULO IV.....	43
OBJETIVOS	43
CAPÍTULO V	44
METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO	44

5.1 Metodologia de Investigação - ação.....	44
5.2 Instrumentos de Recolha de Dados e de Avaliação/Técnicas Utilizadas	45
5.3 Caracterização da Turma.....	47
5.3.1 Turma do 5º ano do Curso Básico de Dança	47
5.3.2 A Adolescência	47
5.4 Plano de Ação e Estratégias de Ensino	
5.4.1 Procedimentos.....	48
5.4.2 Calendarização.....	52
CAPÍTULO VI.....	55
ESTÁGIO – APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS	55
6.1 Desenvolvimento do Estágio.....	55
6.1.1 Fase de Observação Estruturada	55
6.1.1.1 Avaliação Diagnóstica.....	55
6.1.1.2 Estrutura da Aula e Conteúdos.....	56
6.1.1.3 Intervenções Pedagógicas	57
6.1.2 Fase de Participação Acompanhada.....	58
6.1.2.1 Estrutura da Aula e Conteúdos.....	58
6.1.3 Fase de Lecionação	60
6.1.3.1 Qualidade de Movimento e Musicalidade.....	60
6.1.3.2 Motivação em Aula	62
6.1.3.3 Relações de Contacto	63
6.1.4 Fase de Colaboração em outras Atividades Pedagógicas	65
6.2 Análise dos Inquéritos aos Alunos.....	65
6.2.1 Gestão de Conflitos.....	66
6.2.2 Prática Pedagógica	67
6.2.3 Relações de Contacto	69
6.2.4 Motivação em Aula.....	70
6.2.5 Aplicação do Tai-Chi Chuan.....	72
6.3 Avaliação pessoal da Intervenção Pedagógica.....	76
6.4 Aspetos relacionados com o Público-alvo	76
6.5 Aspetos relacionados com a Instituição	77
CAPÍTULO VII.....	79
CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....	79
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	83
APÊNDICES	I
Apêndice A – Exercícios da Participação Acompanhada	II

Apêndice B – Exercícios da Lecionação	XVII
Apêndice C – Critérios da Disciplina de Técnica de Dança Contemporânea	XXXIV
Apêndice D – Consentimento Livre e Informado	XXXV
Apêndice E – Inquéritos por Questionário Aplicados aos alunos do 5º/9ª – Dezembro e Maio.....	XXXVI
Apêndice F – Tabelas dos resultados dos Questionários Aplicados aos alunos do 5º/9ª.....	XLV
Apêndice G – Projeto de Estágio	LIV
ANEXOS.....	CIX
Anexo A – Estrutura Curricular da EADCN	CX
Anexo B – Conteúdos Programáticos da Disciplina de Técnica de Dança Contemporânea – 5º Ano	CXIV
Anexo C – Legislação da EDCN.....	CXV
Anexo D – Estratégias para um professor motivar os seus alunos	CXIX
Anexo E – Três versões distintas da origem do Tai-Chi Chuan.	CXX
Anexo F – “Chaves” de colocação corporal para o início e continuidade da prática de Tai-Chi Chuan.	CXXI
Anexo G – Vantagens e Desvantagens na Metodologia de Observação.....	CXXIII
Anexo H – Créditos gerais para uma implementação adequada do projeto de observação	CXXIV
Anexo I – Formas estratégicas que os professores poderão utilizar na prevenção da indisciplina.....	CXXV
Anexo J – Diário de Bordo.....	CXXVI
Anexo K – Grelha de Observação dos alunos.....	CLVIII

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Estrutura e conteúdos gerais de Técnica Graham	26
Tabela 2 – Associações Yin e Yang	30
Tabela 3 – Estágios na aplicação dos quatro métodos na cultura do exercício respiratório ...	35
Tabela 4 – Objetivos, Estratégias e Instrumentos/ Metodologia das fases do Estágio.....	49
Tabela 5 – Calendarização das fases do Estágio.....	53
Tabela 6 – Dados dos Resultados sobre conflitos da Questão 2.1 do Inquérito 1 e 2	66
Tabela 7 – Dados dos Resultados sobre a atitude em relação ao trabalho em aula da Questão 3.4 do Inquérito 1 e 2... ..	68
Tabela 8 – Dados dos Resultados sobre a inserção de novos exercícios em aula da Questão 3.7 do Inquérito 1 e Questão 3.11 do Inquérito 2	72

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Imagem do Diagrama Taiji	31
Figura 2 – Fórmula de 24 movimentos do Tai-Chi	32

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

Esta investigação, traduzida neste Relatório de Estágio, foi realizada, com vista à aquisição do grau de Mestre em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa. Este visa verificar/confirmar os resultados obtidos na utilização da arte marcial de Tai-Chi Chuan, Relaxamento e Meditação inseridos na Técnica de Dança Contemporânea (TDCont.). Assim pretendeu-se determinar as formas como estas auxiliam o desenvolvimento das relações interpessoais no contexto das aulas de dança e aferir as consequências diretas na autoestima, autoconfiança e autoimagem, através de estratégias de motivação direcionadas para várias experiências como por exemplo: recompensa pelo trabalho e reconhecimento do mérito encorajando-os à reflexão e análise pessoal. “Chegado a esse estágio, o trabalho melhora e se afina, dia após dia, até podermos agir progressivamente de acordo com os nossos desejos.” (Despeux, 1981, p. 116)

Despeux (1981) apresenta-nos estudos realizados no Hospital *La Salpêtrière* e no Centro *Marmotant* na seção de psiquiatria em França, onde se aplicavam as Técnicas de Tai-Chi, em que observaram o aumento da contraposição física à doença e do sistema imunitário natural do corpo nomeadamente em situações de cancro. Com testemunhos recolhidos dos doentes, estes apresentaram melhorias na prática desta ginástica terapêutica sobre o sistema cardiovascular, pulmonar, endócrino, nervoso, visual-motor e o equilíbrio psíquico, a insónia, a psicomotricidade, a melhoria de relacionamento com o meio envolvente e a manifestação de bem-estar.

Hoje em dia, os jovens são cada vez mais pressionados pela sociedade, fruto da necessidade da obtenção de uma especialização profissional, o que pode intensificar a agitação, ansiedade e refúgio em aula. Assim, cabe aos Professores/Educadores, encaminhar os alunos para a prática de respeito mútuo, cooperante e solidário, capaz de compreender e entender o meio envolvente.

(...) ensinar é, por definição, uma tentativa de influenciar o comportamento e a aprendizagem dos alunos. (...) muitos educadores mantêm a crença de que o comportamento do professor deve ser “democrático”, refletindo assim um valor social

mais vasto sobre a forma como as pessoas devem interagir umas com as outras.

(Arends, 1995, p. 117)

De acordo com Burn (1999) os professores não devem valorizar, unicamente, os vencedores, mas sim criar estratégias através da variação de atividades, privilegiando as competências de cada um. Desta forma será possível encontrar benefícios de socialização entre os alunos, com capacidade de aceitar as opiniões dos outros, que os ensinará a lidar com diversas situações no meio académico (e até profissional).

Deste modo, pretendeu-se com este estudo proporcionar aulas tranquilas de relaxamento corporal e mental, para acalmar o ritmo da pressão em aula, melhora a atitude para com a resolução dos problemas e conflitos no âmbito escolar e desenvolver a concentração e a consciência. Assim, ambicionou-se adotar, ao longo da lecionação da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, estratégias pedagógicas, incluindo a prática de Tai-Chi Chuan para um bem-estar físico e psicológico, aplicado em forma de exercícios de respiração, relaxamento, meditação e na implementação de sequências de movimento no contexto das metodologias da técnica moderna de Martha Graham. Despeux (1981) indica-nos que “O Taiji quan¹ distingue-se de outras artes marciais por todo o trabalho psicológico de visualização do sopro, por uma apreensão mais interiorizada do movimento e do indivíduo.” (p.263)

Concretizou-se no Estágio, a aplicação da Técnica de Dança de Martha Graham (adiante designada Técnica Graham) com interligação da arte marcial Tai-Chi Chuan aos alunos da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional (EADCN), 5º Ano do Ensino Artístico Especializado em Dança (EAE), 9º Ano de Ensino regular, com idades compreendidas entre os 14 e 15 anos. A escolha desta amostra deve-se ao facto destes alunos integrarem a fase de desenvolvimento da adolescência, à proximidade da inserção no mercado artístico profissional e à realização de uma prova final de 3º ciclo para poderem prosseguir os estudos a nível do ensino secundário. Estabeleceu-se assim, que a problemática de estudo, estava relacionada com a motivação dos alunos nas aulas de TDCont. e por isso, se propôs a utilização do Tai-Chi como estratégia de ensino e ferramenta de auto motivação. O objetivo principal foi de melhorar a relação interpessoal entre pares e de forma coletiva, proporcionando harmonia/tranquilidade mental e bem-estar físico em aula. Desta forma, foi possível diminuir tensão diária, bem como apurar outras formas de confiança; as possibilidades de intervenção

¹ Dependendo de cada autor, poderá se designar o Tai-Chi Chuan de várias formas: Tai Chi Chuan, Taiji quan ou Taiji.

no trabalho de conjunto para um melhor desenvolvimento da concentração e consciência corporal.

Para a realização deste estudo elaborou-se uma planificação calendarizada para o ano letivo de 2016/2017 dividida em quatro fases de Estágio. Na Observação Estruturada, pretendeu-se verificar/confirmar a existência (ou não) de competição e a relação interpessoal entre os alunos; avaliar e refletir sobre a sua motivação e entender as dificuldades em aula. Realizou-se a Participação Acompanhada e a Lecionação com a introdução dos elementos do Tai-Chi Chuan nas aulas de TDCCont. de acordo com o programa curricular da disciplina. Para além disso, foram também realizadas horas destinadas à Colaboração em outras atividades pedagógicas realizadas na Escola Cooperante tais como apoiar e auxiliar os alunos e a EADCN, bem como a observação dos testes de final de período. Aplicou-se a metodologia de investigação-ação através de um plano de ação com método qualitativo e quantitativo no caso dos Inquéritos por Questionário. Utilizaram-se instrumentos de recolha de dados e de avaliação como diários de bordo, inquéritos por questionário e registo de vídeo assim implementando a observação em campo.

Este Relatório de Estágio está dividido em sete secções. No enquadramento geral apresenta-se a identificação do problema, a pertinência do estudo e a motivação para a sua realização bem como a caracterização da EADCN. No enquadramento teórico apresentam-se os conceitos que apoiam o objeto de estudo, em particular as Técnicas de Dança Contemporânea/Moderna, o Tai-Chi Chuan e a transdisciplinaridade entre a TDCCont. e o Tai-Chi Chuan, terminando com a motivação em aula. Na metodologia de investigação, enunciam-se as técnicas e instrumentos utilizados na investigação, caracteriza-se a turma e apresenta-se o plano de ação e estratégias de ensino. Por fim apresenta-se a descrição e análise das fases do Estágio, a interpretação dos dados obtidos, a avaliação pessoal da intervenção pedagógica e os aspetos relacionados com o Público-alvo e com a Instituição, bem como a conclusão dos resultados alcançados.

CAPÍTULO II

ENQUADRAMENTO GERAL

2.1 IDENTIFICAÇÃO DO PROBLEMA

De acordo com os pressupostos da educação pela arte, a dança não poderá ser apenas ensinada com base nas noções técnicas abordadas em aula. O professor terá que “abrir o caminho” ao aluno, para que este se desenvolva de forma intelectual e pessoal, veículo para o conhecimento do mundo artístico. (Read, 1958)

No EAE existe, devido à elevada carga horária, inevitavelmente, períodos de fadiga muscular relacionada com o trabalho exigente e regular, e, particular nas disciplinas de técnicas de dança. Por consequência, existe também um desgaste mental, levando o aluno a desmotivar-se em vez de prosseguir com determinação para alcançar resultados de excelência.

Desta forma, tendo em conta a necessidade de desenvolver estratégias de gestão da capacidade mental e física da amostra, apresenta-se a seguinte questão: **Poderá a prática do Tai-Chi Chuan e as práticas de Relaxamento e Meditação, contribuir para a motivação nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea, desenvolvendo também no trabalho técnico, na perceção espacial e no bem-estar emocional/físico dos alunos?**

Ambiciona-se assim, responder a esta questão com base em fundamentações bibliográficas, recolha de dados providas do contacto direto com os alunos, numa prática continuada, durante o período de Estágio.

2.2 PERTINÊNCIA DO ESTUDO

A pertinência deste estudo prende-se com a necessidade de implementar um maior “equilíbrio” nas aulas de dança do EAE, tendo em conta a elevada carga horária dos cursos de EAE. Embora a EADCN disponibilize aulas de pilates como complemento à prática das técnicas para reforço muscular e flexibilidade, tomou-se como pertinente a utilização de uma arte marcial com características específicas que disponibilizam aos alunos, não só as componentes físicas mas também o desenvolvimento de períodos onde também se relaxa e medita, acreditando que as mesmas contribuem para o desenvolvimento técnico-artístico e físico-mental dos alunos, principalmente em fases de mais tensão. Desta forma, reflete-se não só nos benefícios da prática da modalidade de Tai-Chi Chuan nas aulas de TDCont., mas também nos resultados artísticos e pessoais. Para além disso, considera-se que a adoção das

práticas pluridisciplinares acompanham as práticas atuais no que respeita às Técnicas de Dança Contemporânea, como poderá ser constatado no Enquadramento Teórico.

2.3 MOTIVAÇÃO

A motivação para a realização desta investigação surgiu a propósito da atualidade das práticas pedagógicas nas técnicas de dança contemporânea, que podem provir experiências além das componentes técnicas e estruturantes da TDCont.. Neste sentido, foi primordial a relação do Tai-chi Chuan com a TDCont., visto já ser implementado há vários anos em outros estabelecimentos de EAE em Portugal como é o caso da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal (ADCS), que segue o legado de António Rodrigues e Graça Bessa.

Enquanto bailarina profissional, com 8 anos de formação no EAE de Dança (em particular na ADCS), sempre foi uma preocupação: os comportamentos dos alunos em alturas de mais tensão como os testes e exames; a manifestação de cansaço apresentado no decorrer do ano letivo e a competição entre colegas. Constata-se assim, que a sua conduta e o caminho para o sucesso foi baseado no trabalho coletivo e cooperativo, visto que existiram princípios de entreajuda (aquando das dificuldades e ansiedades) por parte dos colegas, mas também um controlo pessoal na relativização dos problemas. O desenvolvimento técnico e artístico aliado ao gosto pela arte da dança e à necessidade de melhorar/aperfeiçoar para usufruto/benefício pessoal foi importante ao longo da formação, pois “(...)a maioria das pessoas valoriza o comportamento cooperativo e acredita que ele constitui um objetivo importante para a educação.” (Arends, 1995, p. 368)

De acordo com Arends (1995), num estudo realizado por Sharan S. e os seus colaboradores (1984), na Universidade de Telavive, em Israel, foram apresentados resultados que mostraram claramente que os métodos de instrução dos professores influenciavam o comportamento cooperativo e competitivo dos alunos. As abordagens da aprendizagem cooperativa são uma mais-valia, por isso os grupos de trabalho eram formados por equipas e constituídos por vários tipos de alunos com diferentes níveis de aprendizagem.

As atitudes cooperativas potenciaram o alcance de objetivos com sucesso ao longo de todo o processo de ensino-aprendizagem bem como, o estabelecimento de relações interpessoais saudáveis e duradouras. Neste sentido, foi possível refletir sobre a importância do Tai-Chi ao longo deste processo de ensino-aprendizagem. Severino (1994) indica-nos que “Na criação de modernas formas de vida, precisamos estar atentos para proporcionar ao ser humano a liberdade e a felicidade engendradas pela perfeita saúde do organismo e das

atividades mentais.” (p. 76), logo considera-se que esta abordagem pode ser importante na formação em dança. A experiência do Tai-Chi Chuan, no âmbito da formação académica foi uma mais-valia ao longo do percurso profissional. Esta contribui positivamente para a componente espiritual/mental e, por isso, se demarcou pelo suporte físico no estabelecimento do equilíbrio, fortalecimento corporal para o desempenho das outras disciplinas como TDC e TDCont. A propósito da importância da criação de relações entre disciplinas, Zanon & Pedrosa (2014) destacam a interdisciplinaridade como “(...) um grande desafio para educadores e instituições, tendo em vista o alto grau de complexidade que a envolve, sendo o principal deles as relações interpessoais, elemento primordial para a sua realização efetiva.” (p. 134)

Para além disto, é também uma motivação para se investigar e intervir neste contexto o facto de esta escola desenvolver um trabalho académico de excelência; pelo profissionalismo do seu corpo docente e por ser uma escola que acompanha a formação dos alunos desde cedo até à sua inserção no mercado profissional.

2.4 CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

A EADCN situa-se no Bairro Alto em Lisboa num edifício do século XIX e está a funcionar desde 1839, embora a estrutura curricular atual no âmbito do EAE tenha sido implementada apenas em 1987. Esta escola de EAE, tutelada pelo Estado Português², leciona desde o 1º Ciclo até ao Ensino Secundário, logo está destinada a indivíduos que comprovem aptidões artísticas no âmbito da dança (Decreto-Lei nº399/90 de 2 de novembro). Assim, o principal objetivo da instituição é o desenvolvimento de capacidades técnicas, criativas e expressivas dos alunos a partir de um vasto currículo, maioritariamente direcionado para a prática artística.

Sendo uma escola pública a funcionar em regime de ensino integrado (do 2º Ciclo ao Curso Secundário de Dança) são lecionadas tanto disciplinas de componente artística como de componente geral no mesmo estabelecimento de ensino, integrando também alunos de vários países do mundo. Sasportes (1979) refere que este estabelecimento de ensino promove uma formação intensa e programada (aulas diárias durante oito anos); diversidade de professores. O facto de ser uma escola de ensino oficial, na conclusão do curso básico e secundário, confere um diploma corresponde a cada nível de ensino que comprova os domínios referidos

² Anexo C – Legislação da EDCN.

anteriormente. Assim a Estrutura Curricular da EADCN³ divide-se em três graus, nomeadamente: Grau Elementar (2º Ciclo do Ensino Básico) correspondente ao 5º e 6º ano; Grau intermédio (3º Ciclo do Ensino Básico) ou seja, 7º, 8º e 9º ano e Grau Avançado (Ensino Secundário) que engloba o 10º, 11º e 12º ano.

A escola oferece um Plano de Estudos vasto. Ao nível das Técnicas de Dança baseiam-se na Técnica de Dança Clássica (Método *Vaganova*), TDCont. (Técnica Graham e também baseada no movimento americano pós-moderno). Para além disso, este contempla ainda disciplinas como Repertório Clássico e Contemporâneo e ainda outras teóricas direcionadas para o desenvolvimento de capacidades reflexivas e o conhecimento histórico-cultural como a História da Dança.

Comparativamente a países europeus, Portugal não tem uma forte tradição em dança, no entanto, com a criação do Ballet Gulbenkian e a Companhia Nacional de Bailado, desenvolveu-se a importância desta arte na cultura portuguesa. A este propósito é importante referir que muitos dos bailarinos e coreógrafos destas companhias contribuem para o desenvolvimento desta escola (Escola de Dança do Conservatório Nacional, 2016). A este respeito é fundamental evidenciar o prestígio desta escola a nível nacional e internacional.

A EADCN tem-se vindo a destacar pelo sucesso dos alunos que integram companhias tanto em Portugal como no Estrangeiro e se destacam em concursos de dança. Exemplos disso são Marcelino Sambé (Royal Opera House), Telmo Moreira (Orlando Ballet), César Fernandes (Nederlands Dans Theater I), entre outros que integram instituições como a Companhia Nacional de Bailado e a Companhia Portuguesa de Bailado Contemporâneo. Para além disso é de destacar alguns alunos que foram premiados em diversos concursos de dança como Maria Fonseca o 1º lugar, Caetana Dias o 2º lugar, Ruri Matsuya e Motoya Fukushima em 3º lugar (Festival Internacional de Dança Tanzolimp 2015 em Berlin), Diogo Sousa (Hofesh Shechter Dance Company), Companhia Nacional de Bailado, Companhia Portuguesa de Bailado Contemporâneo, entre outras. (Lusa, 2015)

Relativamente aos recursos materiais e infraestruturas, a EADCN contempla sete estúdios com caixa-de-ar e linóleo, espelhos e sistemas de audiovisuais; balneários masculinos e femininos e salas para aulas teóricas. Atualmente integram no corpo docente cerca de vinte e nove professores, que lecionam os Cursos de EAE como dezasseis músicos acompanhadores.

³ Anexo A – Estrutura Curricular da EADCN.

CAPÍTULO III

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

3.1 A DANÇA MODERNA E CONTEMPORÂNEA

A dança, enquanto expressão artística, pode ser considerada uma arte performativa desempenhada pelo corpo que interpreta a música através de gestos expressivos, ou seja, “(...) a dança é uma forma expressiva cuja existência depende sempre da presença e da ação humana.” (Fazenda, 2012, p. 11)

Loupe (2012) refere que a dança contemporânea é de “cada um” e não pode referir-se a duas pessoas (como reconhece Isadora Duncan em *The art of the Dance*, 1970), “As técnicas contemporâneas, tão eruditas e de difícil integração, são antes de mais instrumentos de conhecimento que conduzem o bailarino a essa singularidade.” (p. 52). Surge por volta do séc. XIX para contrariar a visão a que o público estava habituado, ao *Ballet* Clássico, que prima pela estética estilizada, harmónica, elegante, graciosa em todo o seu vocabulário e envolve narrativo. Assim, esta “nova dança” traz uma estética de movimentos assente nas ações do quotidiano, tendo em estima o encadeamento histórico e sociocultural onde se insere.

Emerge pela necessidade de procurar novos caminhos na prática performativa e no ensino de dança, designadamente na expressão humana a partir do movimento corporal. Com isto, o bailarino desenvolve o movimento relacionando-se com o mundo, expandindo os pensamentos e expressões do corpo. Pretende também confiar no carácter subjetivo orgânico, sem que haja uma formatação específica, “(...) o movimento ou o estado do corpo neutro (voluntariamente desacentuado e sem design) tem a sua própria lírica, tal como o movimento em tensão no espaço e tornado musical.” (Loupe, 2012, p. 69)

Loupe (2012) indica que na origem da Dança Moderna estão Emile Jacques-Dalcroze, Rudolf Von Laban e François Delsarte. Dalcroze, teórico e professor de música, desenvolveu um processo de treinamento da sensibilização musical intitulado por Euritmia. Este treino tinha como principal função modificar o ritmo em movimentos corporais, “(...) o “método” Dalcroze, não ensinado de modo gradual, apresenta ao indivíduo as perturbações do tempo e do espaço, empregando dificuldades e desafios com as mudanças de peso e de apoio que demonstram a fluidez de movimento do nosso corpo.” (p. 168). São vários os promotores desta nova dança. Laban, no início do século XX, começa a desenvolver o movimento, a estudá-lo e desencadeia uma teoria que vai prevalecer até aos dias de hoje, sendo utilizada

para o estudo e análise do movimento corporal. Incrementa uma “nova dança” na qual as componentes principais e estruturantes envolvem o espaço, tempo, peso e fluência, num espaço tridimensional. Fahlbush (1990) apresenta Delsarte como um dos autores pioneiro na exploração dos princípios da Dança Moderna, catalogando os gestos e estados emocionais em cena. Pouco a pouco, verifica que a uma emoção, ou uma imagem cerebral equivale um dado movimento ou pelo menos uma tentativa de movimento. Assim, nasce a compreensão da dança moderna, sendo o sentimento a dominar a intensidade do movimento, dividindo e sistematizando o corpo, o gesto e a expressão humana em três categorias: gestos excêntricos, concêntricos e normais, agrupando-as em zonas de expressão: cabeça, tronco e membros. Fundamentalmente quem colocou em prática as especulações desenvolvidas pelos teóricos acima referidos foram personalidades femininas como: Loie Fuller, Isadora Duncan, Ruth St. Denis, Mary Wigman, Martha Graham, entre outras.

Fuller era atriz e a primeira bailarina norte-americana a dançar na Europa que desenvolveu a técnica de combinação de coreografias com trajes de seda e iluminação colorida, abrindo assim o caminho para Duncan que quebrou a tradição do uso das sapatilhas começando a dançar descalça. No caso de Duncan opta pela mulher helénica mostrando características de harmonia, beleza e liberdade universais. Durante a segunda metade do século XVIII, desde o Renascimento alcança popularidade o modelo grego representante da beleza universal, retomando assim o passado do modelo do humano ideal. (Mosse, 1998) St. Denis vai apresentar imagens de mulheres externas e afastadas do quotidiano para que não haja uma identificação *à posteriori* e, assim, o público as veja como símbolo abstrato da mulher universal. Ruth St. Denis da mesma forma como Duncan tomou o passado para apresentar a mulher universal, através do misticismo Indiano ou divindades Egípcias, transforma a ideia da mulher concreta como o público a vê. (Friedler, 1998)

Wigman, procura no seu processo criativo, o objetivo de conseguir dominar o marco sujeito pela civilização. Pretendia subjugar a sua particularidade, desencontrar-se no sentido em que o seu corpo é o seu meio de trabalho, abstrato a si mesmo e, desta forma, trabalha o corpo como se se tratasse de uma escultura. De acordo com as ideologias de Duncan; St. Denis, e Wigman ambicionava através da dança, ultrapassar e encontrar a universalidade, acreditando que a dança é de entendimento geral podendo transmitir ideias pelo movimento do corpo onde todos são capazes de compreender. (Adair, 1992)

Martha Graham aparece mais tarde, como a bailarina e coreógrafa que revolucionou a dança moderna nos Estados Unidos da América, depois de se ter formado durante oito anos na Escola de Dança Denishawn (fundada por Ruth St. Denis e Ted Shawn).

O estilo de uma dança de elevação servida por uma técnica específica começa por se definir em oposição ao passado, mas não de um modo brusco, já que as características do Bailado como arte excessivamente dependente dos favores do público impedem grandes viragens. (Sasportes, 1979, p.31)

Em analogia ao pensamento anteriormente referido, Martha Graham não recorria a uma humanidade universal, mas sim nas suas representações do feminino nos problemas e necessidades. Não se vai concentrar num passado ideal ou mesmo com criaturas mágicas ou exóticas, mas sim em papéis de heroínas gregas, onde ambiciona apresentar o ser humano, expondo tensões comuns á sociedade na época. Louppe (2012) destaca os fundamentos da técnica Graham como “(...) extraídos de uma ‘nova abordagem à fisicalidade a partir do processo da respiração. A respiração intervém de maneira completamente diferente no trabalho’.” (p. 95)

Neste sentido, é também importante destacar o papel das técnicas de dança no âmbito performativo. Ao contrário da dança clássica e moderna, a dança contemporânea assenta na utilização de várias técnicas com o princípios semelhantes em termos da consciência do movimento e da importância da respiração, sem se agregar a uma determinada estética, estudando diversos sistemas corporais incluindo a expressão, assim “Sob a influência direta ou não dos Estados Unidos, a dança contemporânea desenvolveu-se muito na Europa, Canadá, Austrália, Israel e América Latina desde a década de 1960. Surgiram inúmeros grupos, alguns deles com propostas originais que arejam o panorama.” (Portinari, 1989, p.164)

Um ponto de viragem na dança (seja em termos das técnicas ou da performance) foi a introdução do *contact improvisation* por Steve Paxton nos anos 70. Este é gerido pelo contacto improvisado do toque e peso dos corpos, disponibilizando aos bailarinos um desenvolvimento individual do movimento corporal. Esta surgiu no período da dança pós-moderna, emergindo então a nova dança, começando a explorar os movimentos para entender o corpo.

Com isto, a contemporaneidade ganha o seu devido espaço dentro da dança, tomando um “(...) conceito tipo “guarda-chuva” que abarca construções coreográficas muito diversas de variados lugares e culturas ao redor do mundo.” (Siqueira, 2006, p. 107), onde os

coreógrafos realizam trabalhos conhecidos como dança contemporânea mas que poderiam ser designados de outras formas. Assim pode-se dizer que cada coreógrafo produz as suas obras pela influência e contágios vários, sendo esta a marca da dança contemporânea pela sua diversidade.

3.2 AS TÉCNICAS DE DANÇA

Sobre os Planos de Estudo apresentados nas escolas de EAE, existe uma divisão que denomina as Técnicas de Dança como Técnica de Dança Clássica e Técnica de Dança Contemporânea (Portaria n.º 225/2012, de 30 de julho e Portaria n.º 243-B/2012, de 13 de agosto). No entanto, existindo uma vastidão no leque das técnicas de dança contemporânea é possível adotar a designação de Técnica de Dança Moderna, visto direcionar-se para técnicas datadas e particulares como é o caso de Martha Graham. As Técnicas de Dança têm objetivos específicos como afirma Fazenda (2012):

(...) cada técnica de dança pressupõe um programa de desenvolvimento da força, da flexibilidade, do alinhamento, do ritmo e do equilíbrio; desenvolve determinadas qualidades de movimento e o virtuosismo; coloca a ênfase em determinadas partes do corpo e relações entre si; pode assentar numa extensa nomenclatura e inúmeros elementos mínimos de movimentos suscetíveis de serem agrupados em sequência ou simultaneidade, a partir de princípios anatómicos, fisiológicos e estéticos que regulam as combinações possíveis. (p. 68)

Com o aparecimento de novas técnicas de dança moderna/contemporânea, surgiram linhas de pensamento acerca da expressão de liberdade de espírito, combatendo as tradições anteriormente criadas pela TDC, tornando-se uma nova forma de estar na vida e de pensar o mundo em redor. Do vasto leque das técnicas utilizadas por todo o mundo, aquelas mais reconhecidas são: Humphrey, Graham, Limón, Horton, Cunningham, Release, Gaga, Flying Low, entre outras. Todas elas sofrem influências umas das outras e dos próprios ideais dos seus impulsionadores. No entanto, todas elas se baseiam na respiração, controlo pelo centro do corpo, flexibilidade, equilíbrio e desequilíbrio, libertação e expressão do ser. Pina Baush (2006) diz-nos que “É também a oposição ao bailado clássico, que domina na cena alemã ocidental dos anos 60, que abre caminho a conteúdos e formas inéditos, e à definição de instrumentos cenográficos e teatrais para a dança contemporânea.” (p. 39)

Assim, sem querer optar por diferenciar as técnicas por dança contemporânea ou dança moderna, seguiu-se a ideologia de Louppe (2012) onde afirma que “Alguns leitores acusar-me-ão de não fazer distinção entre as etapas da modernidade na dança até aos nossos dias. Por exemplo, de não distinguir o que é moderno do que é contemporâneo ou talvez, do que é atual.” (p. 44). Com isto, verifica-se a existência da transversalidade dos vários métodos e técnicas visto que: “Dance teachers can source a hybrid network of dance forms and body-work techniques, along with presentation methods and teaching forms.” (Diehl & Lampert, 2011, p. 10)

3.2.1 A TÉCNICA DE DANÇA GRAHAM

Martha Graham criou uma linguagem de movimento baseando-se na capacidade expressiva do corpo, definindo a dança contemporânea como uma forma de arte única. (Horosko, 2002)

Nascimento (2010) refere o surgimento de vários “(...) bailarinos que rompendo com os estereótipos da dança clássica, passaram a utilizar um vocabulário de movimento mais individualizado, defendendo uma forma de dança mais livre de expressar sentimentos e emoções.” (p.81). Graham tem como objetivo do seu método a coordenação dos elementos do corpo através do equilíbrio emocional e físico, originando no movimento fluido, referindo procedimento necessário à formação de um bailarino:

It takes about ten years to make a mature dance. The training is twofold. First comes the study and practice of the craft which is the school where you are working in order to strengthen the muscular structure of the body. The body is shaped, disciplined, honored, and in time, trusted. The movement becomes clean, precise, eloquent, truthful. Movement never lies. It is a barometer telling the state of the soul's weather to all who can read it. (Graham, 1991, p. 4)

A Técnica Graham apresenta um vocabulário próprio que utiliza o movimento a partir do centro do corpo para as extremidades, examinando as possíveis execuções de movimento do tronco e da coluna, iniciando os trâmites de *contraction*⁴, *release*⁵ e *spiral*⁶, *falls* (quedas) e

⁴ “Movimento que surge do centro do corpo (...) onde a respiração mora (...). Contração diafragmática, e na curvatura concavada da coluna; e a inspiração libertando uma movimentação em espiral para cima e para fora pelo torso, braços, pescoço e cabeça. (Leal, 2006, p.31)

⁵ Será o contrário do conceito de *contraction*, estando os dois movimentos aleados.

tilt (inclinação do corpo), procurando uma linguagem de movimentos naturais do corpo. Considera o plexo solar um ponto vital do corpo e a utilização da respiração como essencial na sua técnica inspirando-a no seu trabalho coreográfico. (Graham, 1991). Esta técnica não foi desenvolvida com a intenção de descobrir um novo método de treino em dança, mas sim de dançar de forma significativa.

De acordo com Horosko (2002) cabe a cada professor ensinar o vocabulário ou parte dele, bem como o número de execuções praticadas. Não obstante, a estrutura da aula deverá ser respeitada e seguida pela mesma ordem visto que, a Técnica Graham está atualmente bastante sistematizada. Louppe (2012) apresenta-nos que principalmente em Graham os movimentos variados dos pulmões representam o movimento e a expressão, onde a “(...) respiração designa essa alternância fundadora através das mutações reais da matéria corporal.” (p. 95). Com a expiração o esqueleto e o osso pélvico movem-se para diante e na inspiração regressa ao seu alinhamento inicial. (Shurr, 1991) “In brief, Graham’s dance is built on the processo f inhaling and exhaling. She belived that in inhaling, the body has na aerial quality of release, and in exhaling, the body “drive has gone down and out”, in contraction.” (Penrod & Plastino, 2005, p. 70). Assim, os princípios desta técnica são retirados de uma nova abordagem física a partir da respiração. (Louppe, 2012). Curiosamente, esta utilização da respiração na Técnica Graham é a mesma da arte marcial Tai-Chi Chuan, tendo por base o ciclo de respiração do corpo humano, atuando de maneira benéfica sobre todo o organismo sendo as alterações da respiração como nos indica Castro (1997):

- Diminuição da frequência da respiração e aumento do prolongamento da duração;
- Aumento da amplitude do movimento do diafragma;
- Aumento da quantidade de humidade e capacidade dos pulmões;
- Diminui a ventilação por minuto.

Assim, a respiração utilizada de uma forma descontraída irá melhorar o processo fisiológico corporal através da tranquilidade mental durante os exercícios.

Relativamente à estrutura da aula de Técnica Graham, segundo Cohen (1986) poderá ser dividida em várias partes: *Floor work*⁷, *Centerwork*⁸, *Moving in Space*⁹, *Jumps*¹⁰ e por último

⁶ “O princípio de espiral não está associado apenas à torção da coluna, mas ao crescimento constante deste movimento contínuo e cíclico. As espirais trabalham com um contínuo movimento de crescimento e/ou torção da coluna.” (Leal, 2006, p.36)

⁷ Exercícios no chão (sentados ou deitados) que visam o trabalho articular e muscular dos membros inferiores e, em seguida, dos superiores.

*Dance Sequences*¹¹. Em cada parte da aula são trabalhados vários exercícios técnicos sempre aliados à respiração, que vão progredindo à medida que o grau de ensino vai sendo mais elevado. A Tabela 1 sintetiza a estrutura da aula utilizada na Técnica Graham.

Tabela 1 – Estrutura e conteúdos gerais de Técnica Graham

CHÃO (Floor work)	<i>Contraction, release, bounces, spiral, tilt, Stretchings (bounces), Back exercises (breathings, spiral, contraction, turna round the back, pretzel, pleadings), Leg Extension (long legs, back leg extension)</i>
CENTRO (Centerwork)	<i>All exercises for the legs (bends, lifts, extensions), Hip swings, feet exercises, turns in the place, pliés brushes, adage, exercises for elevation e exercises for fall</i>
DESLOCAÇÕES (Moving in Space)	<i>Exercises travelling across the floor, walks in rythms, tripletes, runs, skips, leaps</i>
SALTOS (Jumps)	<i>Turns in the air</i>
SEQUÊNCIAS DE DANÇA (Dance sequences)	<i>Falls</i>

Tabela 1 – Estrutura e conteúdos gerais de Técnica Graham – Horosko, M. (2002). *Martha Graham. The evolution of her dance theory and training.*

Graham (1991) refere que a sua técnica é baseada na respiração, onde a libertação e a contração são movimentos básicos para o nosso corpo, nascendo connosco e mantendo-se até ao final da vida. Para além disso, de acordo com Xarez (2012), desde as técnicas de dança mais antigas às mais contemporâneas são utilizadas técnicas do quotidiano como saltar, rodar, utilizar sequências de passos, etc. Estas modificam-se tornando-se em paradigmas possíveis de retratar. Na obtenção da coordenação do corpo e no vocabulário do protótipo da dança é utilizada a técnica da mesma. Fazenda (2007) afirma que, a perceção de Graham de acordo com a dança:

⁸ Exercícios no centro em que é utilizado o espaço numa combinação com movimentos anteriormente executados.

⁹ São efetuadas sequências na diagonal ou em deslocação pelo espaço.

¹⁰ Saltos com vários tamanhos, posições e acentuações.

¹¹ Combinações de movimentos e sequências com vários elementos da técnica.

(...) evidenciava-se pela valorização que concedia à “expressão da interioridade (dimensão psicológica) aliada a uma prática que exigia um treino extremamente rigoroso - disciplinado, eloquente, verdadeiro -, o qual visava, precisamente, tornar o bailarino apto a exprimir a paisagem interior, ou seja, a alma do homem.” (p. 71)

Os seus exercícios não fornecem um carácter dramático que ornamente o movimento, mas nele envolve-se a sensibilidade e ou a qualidade na sua execução relacionado com o “interior” do bailarino. (Shurr, & Yocom, 1980). O principal pensamento artístico da coreógrafa Martha Graham é representar-se a si própria, desde os seus problemas às suas preocupações, numa conceção do que é ser mulher. Nesta representação está presente em todas as suas obras, uma linguagem de movimento, ajustada a um vocabulário muito próprio (o que ainda não se tinha passado com as suas antecessoras). O “processo” performativo torna o corpo apto a movimentar-se no tempo e no espaço de forma significativa, pois como começou por mostrar Marcel Mauss (1983), as técnicas são fundamentais na mediação do homem com o mundo. (Fazenda, 2012). Graham esperava mais da dança. Esta não pretendia simplesmente reproduzir o que a rodeava, “We as audience must see *ourselves*, (...) something of the miracle that is a human being, motivated, disciplined, concentrated.” (Graham, 1992, p.136)

Apesar da Técnica Graham se poder inserir na técnica de dança moderna é importante definir o conceito de TDCont., visto ser a terminologia adotada nos Planos de Estudos em vigor. Assim, o conceito de Dança Contemporânea pode ser definido como a fusão de várias técnicas e estilos inovadores como nos diz Louppe (2012), onde se procura um corpo liberto das características que adquiriu inicialmente. Neste corpo transformado, infindas técnicas de dança ou técnicas corporais (Alexander, Feldenkrais, Pilates, entre outras) auxiliaram o treino do bailarino a encontrar uma multiplicidade técnica, física e artística. A este respeito, Diehl & Lampert (2010) defendem que as técnicas de Dança Contemporânea estão em constante metamorfose, impondo ao professor uma experiência e conhecimento amplo e diferenciado. Assim, a aprendizagem de uma técnica vai para além do treino do corpo, incluindo o rigor, a veracidade aliada à expressividade e ao sentido artístico.

Em suma, apoiado na visão de, Mendonça (2009) considera-se que é imprescindível para um bailarino conseguir ser um artista e construir a sua própria identidade, logo a experiência através de outras técnicas, será importante para essa construção.

3.3 A ARTE MARCIAL TAI-CHI CHUAN

O Tai-Chi Chuan ensina-nos a olhar para a vida de uma forma mais simples e clara. Demonstra-nos como poderemos mudar em relação às nossas atitudes e comportamentos para com os outros. Sendo assim, só com essa mudança é que aprendemos e evoluímos enquanto seres humanos. Assim, será fundamental respeitar o mundo em seu redor, estando abertos para o presente e futuro, desprendendo-nos do passado.

3.3.1 AS ORIGENS

Sobre as origens do Tai-Chi, nem os historiadores chineses estão de acordo, havendo bastantes variantes, teorias e lendas. (Despeux, 1981). No que consiste a teoria mais popular, refere-se a um Monge Taoista, em 1200 d.C., chamado Chang San-Feng, nascido em I-chou, província de Liaotung no final da dinastia Sung¹², que viajava por Szechwan para praticar as artes respiratórias taoistas. Anos mais tarde, deslocou-se até ao Mosteiro de Shaolin para aprender as suas artes de combate. Em seguinte foi meditar para as montanhas Wutang onde criou o Tai-Chi Chuan, existindo três versões distintas.¹³

Tai-Chi Chuan é uma arte marcial que faz parte da cultura e costumes chineses, visando o supremo desenvolvimento da vida humana – Taoismo (ensinando assim a harmonia do Yin e Yang). Surgiu da visão cosmológica chinesa da Trilogia Taoista, a Terra, o Homem e o Céu. Com isto, estimula-se a energia interna com intuito de alargar a vida humana, a mente e as habilidades físicas, a meditação e a energia interna. (Despeux, 1981). O propósito da sua criação foi também como modo de combate e incentivo para passar a mensagem ao povo sobre a disciplina, saúde, caridade, inteligência, justiça e educação. Os seus mestres levavam vidas pacatas nas montanhas com os seus alunos onde meditavam, preparavam a sua mente para elevar o espírito e disciplinar o próprio corpo, o que os fez serem um exemplo para a sociedade. (Despeux, 1981)

Os tratados sobre Tai-Chi Chuan indicam que inicialmente os ensinamentos foram passados oralmente, intitulados por “cantos” (ge), onde incluíam os princípios básicos da prática da arte marcial. Muito tempo depois começaram a ser escritos, havendo obras que não eram realizadas pelos autores. Seguindo o exemplo do Tratado sobre o Tai-Chi Chuan,

¹² Dinastia Sung enquadra-se no período histórico entre 960-1276 d.C.

¹³ Nascido em I-chou, província de Liaotung no final da dinastia Sung (960-1276), que viajava por Szechwan para praticar as artes respiratórias taoistas. Anos mais tarde, deslocou-se até ao Mosteiro de Shaolin para aprender as suas artes de combate. Em seguinte foi meditar para as montanhas Wutang onde criou o Tai-Chi Chuan, existindo três versões distintas. Anexo E – Três versões distintas da origem do Tai-chi Chuan.

atribuído a Zhang Sanfeng, refere-se a esta prática como a utilização do menor movimento em que o corpo deve estar leve e ágil, movimentando-se continuamente. Sendo essencial estimular o sopro (os Chineses referem-se ao “Sopro” como a Respiração) e concentrar o poder espiritual (concentrar a energia - Chi), fazendo com que a energia se enraíze nos pés (pensamento de que a energia provém no chão, da terra), passando pelas pernas, comandada pela cintura e revelando-se pelos dedos das mãos, atingindo uma unidade perfeita. Assim, esta prática relaciona-se com a intenção de fazer e não com a demonstração exterior como “(...) o alto não vai sem o baixo, nem a esquerda sem a direita, nem o dianteiro sem o traseiro; se a intenção é ir para cima, coloquemos o pensamento voltado para baixo, exatamente como quando queremos arrancar uma planta.” (Ying-ang, 1954, p.129). Considera-se que a distinção do “vazio” é igual ao não movimento e à expiração e o “cheio” ao movimento e inspiração, pertencendo a cada parte do corpo e à respiração cada designação, sem nenhuma descontinuidade.

3.3.2 A PRÁTICA DO TAI-CHI CHUAN

A prática do Tai-Chi deverá ser realizada como um ritual, num espaço calmo e ambiente natural como um parque, floresta, montanha, etc., com ar puro para que o praticante receba a energia da terra pelos pés e a do céu pela cabeça. A direção de início deverá ser o Norte para uma melhor orientação dos movimentos seguintes, local onde se encontra o sopro original (é a designação que os Chineses dão à origem da respiração) do céu e da terra, e a Estrela Polar e o Sete-Estrelo, sendo estes guias e calmantes do espírito. (Despeux, 1981)

Assim, o praticante voltado para Norte, trabalhará sobre o seu eixo e os seus movimentos exteriores como se estivessem em torno do mundo. A hora do exercício, está interligada aos ritmos da natureza, às Estações do Ano, às horas de acordar e de deitar, respeitando o registo natural do organismo e a harmonia com o Yin e Yang. O Yin é considerado como a matéria e o Yang o movimento. Podem assim ser consideradas duas tendências/energias opostas de compreensão universal, aplicando-se aos fenómenos do cosmos e às atividades do corpo. A Tabela 2 apresenta algumas das características do Yin e Yang:

Tabela 2 – Associações Yin e Yang

Yin	Yang
Terra	Céu
Noite	Dia
Tempo Escuro	Tempo Luminoso
Fêmea	Macho
Espírito	Corpo
Veias	Artérias
Inspiração	Expiração
Repouso	Movimento

Tabela 2 – Associações Yin e Yang. – Despeux, C. (1981). *Tai-chi chuan – Arte marcial, técnica da longa vida.*

Despeux (1981) indica-nos o Taiji como a unidade suprema que rege o universo é o primeiro princípio que dirige a união do Yin e do Yang. Com isto, existe uma grande interligação do Yin e do Yang à saúde, não podendo haver défice em nenhuma delas para que não haja doença e desequilíbrio. Este relacionamento é ilustrado através no diagrama T'ai Chi T'u (Diagrama do Cume Supremo), que se compõe em duas figuras de peixe, uma branca e outra preta dentro de um círculo. O peixe preto representa o repouso e chama-se “Yin maior”, o peixe branco representa o movimento e chama-se “Yang maior”, existindo em cada um deles um círculo pequeno de cor oposta, o preto é o “Yin menor” e o branco “Yang menor”. Os círculos internos irão afigurar a forma pela qual cada força de Yin e Yang contém o seu oposto, desenvolvendo-se infinitamente e com a necessidade da sua presença para a aquisição do equilíbrio, havendo dentro do “Yang maior” o “Yin menor” e vice-versa. (Confrontar a Figura 1). Assim, a prática do Tai-Chi é designada como Yang (o peixe branco) pelos seus movimentos leves, ágeis, e a meditação realizada no fim da sua execução é Yin (o peixe preto) pela inquietude e posição imóvel. (Despeux, 1981)

Figura 1 – Imagem do Diagrama Taiji

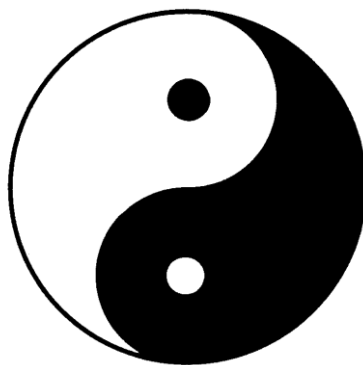


Figura 1 – Imagem do Diagrama Taiji. – Despeux, C. (1981). *Tai-Chi Chuan- Arte marcial, técnica da longa vida.*, p. 48, 1 fotografia)

Em relação aos períodos mais adequados deste exercício, são o amanhecer do dia entre as cinco e as sete horas (período *mao*) e o anoitecer entre as nove e as onze horas (período *hai*). A Primavera é a estação mais benéfica pela renovação da energia do ano, não querendo dizer que só se pratique nessa altura, muito pelo contrário, deverá ser exercitado todos os dias. Com isto existiam Mestres que desenvolviam os seus saberes durante o dia e maioritariamente à noite. Em termos do ensinamento do método Chinês, pedagogicamente aplicado em todo o mundo, consiste na demonstração e explicação do exercício ou movimentos pelo Mestre e a repetição pelos alunos até estar entendido, conseguindo assim exercitar uma forma completa de Tai-Chi Chuan. Para além disso, procura-se sentir todos os músculos em cada movimento, descobrir a relação dos membro com a coluna vertebral, entre outros temas que se destinam principalmente a ajudar o praticante a observar-se a si próprio, ao seu interior, corpo e espírito. Despeux (1981) afirma que “(...) o praticante forceja por harmonizar o pequeno universo que é o seu corpo, ao mesmo tempo em que se põe de acordo com a harmonia geral do universo.” (p.47)

As formas ou fórmulas (seqüência de posturas) do Tai-Chi consistem na execução das posturas¹⁴ intituladas como por exemplo: “Agarrar a cauda do pássaro à direita”, “Pressionar para a frente”, “Recuar e repelir o macaco”. Existem bastantes formas de Tai-Chi como por exemplo a forma 8, 10, 13, 18, 24, 37, 40, 49 e 108, (Conferir a Figura 2) todas elas poderão ter variantes devido aos ensinamentos passados de Mestre em Mestre.

¹⁴ Conjunto de posições que desencadeiam em movimentos aliados a ações do quotidiano ou a animais.

Figura 2 - Fórmula de 24 movimentos do Tai-Chi.



Figura 2 - Fórmula de 24 movimentos do Tai-Chi – Grush, B. (2010). *Confessions of a Tai Chi Snob*. 1 fotografia. Consultado em maio 03, 2017, em <http://taichisnob.blogspot.pt/>

Castro (1997) apresenta-nos os benefícios das posturas do Tai-Chi Chuan para todo o organismo:

- Eliminam as interferências emocionais;
- Melhoram o processo fisiológico e físico-químico do corpo através da descontração, a tranquilidade mental e da respiração durante os exercícios;
- Relaxam a disposição do córtex cerebral numa reação de emergência, criando deste modo as condições favoráveis ao descanso, à reparação e à regulação do organismo, o que elimina as interferências da ira, da ansiedade, a tristeza e do medo;
- Moderam a sensibilidade do organismo no que respeita ao estímulo negativo do meio externo.

Este método asiático é baseado na prática diária e repetitiva das formas para se atingir e entender a sensações e perceções oferecidas por este rigor. Com isto, a repetição auxilia na atenção dos pormenores e tomada de consciência dos movimentos com a ajuda do Mestre na sua melhoria, para que após este trabalho, o aluno se esforce a sentir o ar, se movimente com agilidade, relaxe a mente e o espírito e se foque na essência de cada postura. Despeux (1981) diz-nos que “(...) a primeira impressão que temos é de que se trata de uma dança, tais são a

graça e a lentidão, num encadeamento ininterrupto, com que se executam os movimentos.” (p.11). Castro (1997) apresenta “O Segredo dos Cinco Princípios” do Mestre Li Yixu, sendo este utilizado muitas vezes para a prática desta arte marcial, fundamental para a sua execução. Assim, os segredos dos cinco princípios são: “A calma mental” – inclui uma mente tranquila, concentrada para não se perder a exatidão dos movimentos; “A agilidade do corpo” – um corpo pesado não conseguirá insurgir-se com destreza ao adversário, cada passo, cada levantar de braços e pernas terá que estar atento e antecipar prevendo o ataque eminente onde a mente está sempre mais à frente do que o corpo; “Concentrar o Chi¹⁵” – para proporcionar um controlo ao Chi, a respiração será fundamental acumulando-se a cada inspiração, fazendo com que a respiração esteja sempre aliada ao movimento; “Integrar o Jing¹⁶” – para que esta força seja utilizada da energia do adversário para o vencer. Por último, “Concentrar o Shen¹⁷” – apenas é possível concentrar o Shen após se realizarem os quatro princípios anteriores, conseguindo com clareza distinguir o cheio do vazio, o abrir do fechar, que em modos práticos o lado esquerdo estiver leve, o lado direito está sólido e vice-versa conquistando sempre o equilíbrio entre corpo e mente. (Castro, 1997)

Estes princípios são a essência para a prática das formas do Tai-Chi Chuan, com estes pontos em concordância e a funcionarem, será possível a plenitude, tranquilidade e paz de espírito, onde a serenidade deverá prevalecer consecutivamente. Em relação aos aspetos físicos do Tai-Chi, as suas “chaves” de colocação do corpo para o início e continuidade da prática estão divididas por dez pontos¹⁸.

3.3.3 A RESPIRAÇÃO

De acordo com Despeux (1981) os chineses empregam desde sempre muita atenção à respiração, logo será através dela que a nossa vida é mantida, pensando que a absorção do ar externo, aumenta e enriquece a própria vitalidade. Foram-se desenvolvendo técnicas de respiração para a renovação do ar, designadamente o Chi-Kung¹⁹ e de igual forma como é utilizada na Técnica Graham.

¹⁵ O Chi é a respiração, esta deverá dar-se uniformemente e sem impedimentos, se estiver disperso no nosso corpo, os movimentos não serão assertivos e ficarão desordenados.

¹⁶ O Jing é a força interna que se ergue nos pés, indigna-se nas pernas, é depositada na caixa torácica, seguindo para os ombros e dirigida pela cintura, revelando-se nos dedos das mãos e arremessada a partir da coluna, sendo a parte de baixo a conectar as pernas e a de cima os braços.

¹⁷ O Shen é o espírito, sendo necessário que se preste atenção ao redor focando um objetivo.

¹⁸ Anexo F – “Chaves” de colocação corporal para o início e continuidade da prática de Tai-Chi Chuan.

¹⁹ Outra “terapia” que contém que contém ainda exercícios de circulação da energia com intuito de curar, prevenir doenças e prolongar a vida mesmo que seja do outro.

Despeux (1981) citado por Wilhelm (1948) que invoca a descrição para os exercícios respiratórios da dinastia Zhou (1122-século VII a.C.), destacando:

Na respiração, deve-se proceder desta sorte: retém-se o sopro para que ele se acumule. Uma vez acumulado, dilata-se. Quando se dilata, desce. Quando desce, acalma-se. Quando se acalma, consolida-se. Quando se consolida, começa a crescer. Quando começa a crescer, é novamente puxado e contraído para as regiões superiores. Quando é puxado, atinge o sincipício. Em cima, exerce pressão no cocuruto da cabeça. Em baixo, empurra para baixo. Quem seguir esses princípios viverá; quem for de encontro a eles morrerá. (p.58)

Ao contrário da respiração ocidental, torácica, a respiração dos exercícios taoistas no Tai-Chi é principalmente abdominal, relaxando a cintura e o abdómen, fazendo o diafragma trabalhar, baixando na inspiração e voltando à sua posição na expiração, conquistando assim respirações mais longas efetuadas pelo nariz e em exercícios isolados, a utilização da boca é propositada. Após incorporados os movimentos dominados do Tai-Chi, o executante irá trabalhar a respiração em concordância com a prática, correspondendo a inspiração a quatro tipos de movimento: contração do corpo ou braços; movimento para cima; movimento de elevação e movimentos abertos. À expiração simetriza quatro tipos inversos: movimento de extensão; movimentos para baixo; movimentos de pressão e movimentos fechados. Estes movimentos aliados à respiração são encadeados alternadamente, não havendo dificuldade na utilização da inspiração e expiração, sendo algo que se faz automaticamente, onde o tempo de duração do movimento é manipulado pela respiração lenta.

Proveniente da China, o uso da respiração para a saúde tem sido basilar para o desenvolvimento dos aspetos físicos e mentais. Desde a antiga Dinastia CHOU (c.a. 1027 – c.a. 221 a.C.), acreditava-se que através das técnicas de respiração, se obtinha a imortalidade, o rejuvenescimento e se protelava o envelhecimento conseguindo um organismo jovem. Após as Dinastias CHIN (221 – 206 a.C.) e HAN (205 a.C. – 220d.C.) os taoistas usavam algumas dessas técnicas para a prolongar a vida e melhor a saúde, que se mantêm até aos dias de hoje. Assim existem vários métodos e operações de respiração, bem como as ideias utilizadas na sua ação e os resultados obtidos.

Tabela 3 – Estágios na aplicação dos quatro métodos na cultura do exercício respiratório.

Estágios	Métodos	Operação de Respiração	Chi (respirar) & I (ideia ou imaginação)	Resultado
1	Respiração Longa	Respiração com as narinas, boca. Olhos levemente abertos, concentrar imaginariamente no Tan Tien superior (o Terceiro Olho) ou contemplar à distância.	Relaxar todo o corpo. Respiração natural. Use a imaginação para dirigir o Chi ou respiração.	Estimulação espiritual e conforto físico.
2	Órbita Microcósmica ou a Pequena Respiração Cíclica de Yin-Yang (Respiração Latente)	A língua toca o palato, elevando-se o ânus. Use o método da respiração não-natural. Na inalação, contraria o abdômen e enquanto exalar, o expanda.	Durante a exalação imagine que o Chi desce da cabeça para o Tan Tien. Na inalação respire com as narinas. Dirija o Chi para o Tan Tien e daí para o Hui Yin, de onde retorna para cima através do cóccix e occipital para a cabeça. Passando pelas bochechas, conecte-o com a língua.	Ajuda a prevenir todos os tipos de doenças, prolonga a vida.
3	Órbita Microcósmica ou a Grande Respiração Cíclica de Yin-Yang (Respiração harmonizante).	A arte da respiração, igual ao Estágio II. Na exalação, imagine como se voasse para baixo. Na inalação, como se voasse para cima. O mesmo deve ser aplicado em II.	Durante a exalação, imagine que o Chi desce da cabeça passando pelo peito (médio Tan Tien), o Tan Tien inferior (centro Vital) através do Hui Yin para as solas. Na inalação, imagine o Chi indo para cima através da espinha para a coroa da cabeça.	Fortalecimento do sistema nervoso.
4	Respiração imanente	Todos os métodos nos Estágios I, II e III podem ser usados. A respiração é de acordo com as diferentes técnicas descritas no texto.	“Respiração Real” ou “Respiração Fetal” – o mais alto objetivo.	Ajuda a superar indigestão, palpitação, etc.

Tabela 3 – Estágios na aplicação dos quatro métodos na cultura do exercício respiratório – Severino, R. (1994). *Tai-Chi Chuan – por uma vida longa e saudável*, p. 54, tabela 1.

3.3.4 MEDITAÇÃO

A meditação no movimento aplica-se em duas alturas da aula, no início para que se esvazie a mente com pensamentos exteriores e preocupações com o dia-a-dia e no fim na aula para terminar com a introspeção do trabalho desenvolvido, sendo uma forma de dar a sua continuidade no quotidiano e á forma de interação para com os outros e com a vida.

Patânjali, fundador da Yoga Real, descreve os obstáculos para o conhecimento da alma como a dúvida, o abandono, a paixão, a inaptidão de concentrar e a negligência, sendo fundamental para ultrapassar esses impedimentos a vontade aliada aos princípios. Assim “(...) a paz da substância mental pode ser alcançada se praticarmos simpatia, ternura, firmeza de propósito e o desapaixonamento com respeito à dor e ao prazer e a todas as formas do BEM e do MAL.” (Severino, p.30). Assim, é conseguida essa paz interveniente dos hábitos diários. “Meditando sobre a luz e o resplendor, pode-se chegar ao conhecimento e alcançar a paz. A paz também se alcança, concentrando-se no que o coração mais aprecia.” (Severino, p.30). Tudo isto se resume a extrema quietude, silêncio, vazio mental para que os pensamentos não intervenham com a prática. A meditação é a continuidade da concentração, a facilidade em fixar a mente num objetivo imaginário onde o tempo e a imaginação se dilatam. A mente é imersa numa imagem, até se unir com ele, sendo um só, tomando consciência da existência apenas o “eu” e o objeto imaginativo, contemplando essa ideia. Assim, conserva-se a mente, por um tempo alargado, concentrada sobre um tema. (Severino, 1994). Contudo, a prática do Tai-Chi Chuan, não poderá ser dominada num curto espaço de tempo, aprendendo unicamente a forma, apenas sem se entender e apoderar-se da sua técnica, simbolismo e conteúdo. O esforço e empenhamento está de “mãos dadas” com o Tai-Chi, necessitando de perseverança, dedicação e repetição, para se praticarem os movimentos com sentido e não apenas executá-los, tal como acontece nas Técnicas de Dança.

Os movimentos são encadeados e ligados sem interrupção, de acordo com as alternâncias do Yin e do Yang. Um encadeamento do Taiji Quan compõe-se, de facto, de uma infinidade de movimentos que não se podem isolar uns dos outros. O princípio de um movimento é o fim do precedente. (Despeux, 1981, p. 53)

No Tai-Chi Chuan, cada movimento tem uma ideia por trás desenvolvida e modificada por vários Mestres, logo cada praticante terá então uma experiência única e pessoal. Com o desenvolvimento da prática aprendemos a ter paciência, optando pela tranquilidade, suavidade

e equilíbrio adquirindo a harmonia, tornando-se a mente calma e desenvolvendo a estabilidade física e psíquica.

3.4 A TRANSDISCIPLINARIDADE ENTRE A TDCONT. E O TAI-CHI CHUAN

A transdisciplinaridade em particular em dança poderá ser uma ferramenta de aprendizagem que expande a relação direta com outras disciplinas, a aptidão criativa bem como a imaginação do aluno, proporcionando uma maior qualidade disciplinar. A este respeito, Morin (2005) refere, no âmbito do ensino que “(...) transmitir não o mero saber, mas uma cultura que permita compreender a nossa condição e nos ajude a viver, e que favoreça, ao mesmo tempo, um modo de pensar aberto e livre.” (p. 11)

As ciências modernas dificultam a construção de um conhecimento integrado onde são acumulados conteúdos e matérias sem ter em conta a capacidade mental, a reflexão e ao pensamento crítico tão importantes hoje em dia. A este respeito Fazenda (2007) refere que:

Os currículos organizados pelas disciplinas tradicionais conduzem o aluno apenas a um acúmulo de informações que de pouco ou nada valerão na sua vida profissional, principalmente porque o desenvolvimento tecnológico atual é de ordem tão variada que fica impossível processar-se com a velocidade adequada esperada sistematização que a escola requer. (p.16)

Read (1958) indica-nos o objetivo geral da educação como sendo o estimular da individualidade de cada ser humano, aliado ao grupo social a que cada ser pertence. Assim a Arte, é utilizada como um fator essencial para o crescimento de cada criança desenvolvendo atividades que trabalharão a imaginação e a criatividade. De acordo com Gardner (1993), as teorias das inteligências múltiplas²⁰ vieram dar uma relevância às artes na educação, sem que haja uma inteligência artística separada das outras. Assim podem ser utilizadas as inteligências múltiplas com finalidade artística, em que alguns talentos só se desenvolvem devido à valorização do meio envolvente. Com isto a arte no ensino irá contribuir para os vários tipos de inteligência da criança, havendo a união direta ao sensível, à ação e à prática.

²⁰ As Inteligências Múltiplas são centros no cérebro para diferentes tipos de inteligências: Inteligência Linguística, Inteligência Lógico-Matemática, Inteligência Espacial, Inteligência Musical, Inteligência Corporal-Cinestésica, Inteligência Interpessoal, Inteligência Intrapessoal, Inteligência Naturalista e Inteligência Existencialista.

Marques (2012) indicam-nos que as diferentes atividades artísticas “(...) não devem ser consideradas apenas novas “matérias” que vêm enriquecer e equilibrar o curriculum, mas também estratégias didáticas para o ensino de conteúdos tradicionais, procurando respeitar os possíveis diferentes modos de aprender.” (p. 102)

A transversalidade das técnicas/práticas corporais utilizadas neste estudo empregam a energia, principalmente o Tai-Chi, como nos indica Castro (1997) sendo a força vital chamada “Chi” para os orientais (diferenciando as designações consoante a cultura). Na TDCont. a energia é utilizada para a projeção do movimento do centro para fora do corpo, passando pelos membros. Essa energia vital imaterial omnipresente que o corpo produz deriva dos meios exteriores como os alimentos, o sol, mas também é herdada pelos nossos pais. Ao circular, essa energia passa pelo corpo com harmonia proporcionando a saúde mental e física. O aumento do Chi também é possível pelos exercícios físicos, técnicas de respiração e de meditação tal como a prática de Tai-Chi Chuan.

Em suma, estas duas técnicas interligadas oferecem um pleno bem-estar e enriquecem as bases para a prática de movimento criando precisão e equilíbrio do próprio corpo. Pode-se tirar partido da relação entre a Técnica de Dança Contemporânea/Moderna e o Tai-Chi Chuan pela combinação de exercícios e meditação, ajudando a combater a azáfama diária; melhorar as relações interpessoais e promover um aumento da flexibilidade do corpo. Tendo em conta, as dificuldades que possam advir do intenso trabalho técnico aliado às relações interpessoais menos afáveis que se possam desenvolver através de atitudes como a competitividade, a relação transdisciplinar entre a técnica de dança moderna e o Tai-Chi Chuan, fundamentais na formação artística.

3.5 MOTIVAÇÃO EM AULA

A motivação pode ser enquadrada nos domínios da Psicologia e aplicado na área das ciências da educação, pelo facto da sua privação causar um decréscimo no investimento pessoal e de qualidade nas atividades escolares, resultando numa redução do nível de aprendizagem e desenvolvimento cognitivo. (Tayama, 2012)

(...) ela é interior à pessoa e portanto não pode ser observada. Apesar disso, os professores experientes conhecem a importância da motivação e sabem que ela é uma das forças importantes que orientam as ações dos alunos. (Arends, 1995, p. 122)

Apresenta duas componentes, as necessidades fisiológicas e psicológicas. As fisiológicas são aquilo de que o sujeito carece, o desejo de água, alimento, descanso, em relação às precisões psicológicas são a aprovação, afeto, prestígio, poder. No caso das mudanças de procedimento: “Tecnicamente, o déficit interno (necessidade) empurra a pessoa para a ação (impulso) aproximando-a ou afastando-a de uma meta específica.” (Sprinthall & Sprinthall, 2000, p. 506). Para Bzuneck (2014) este conceito pode ser definido como uma primeira ideia sugestiva sobre motivação, aplicável a qualquer atividade humana, em que a origem etimológica da palavra, que vem do verbo latino *movere*, cujo tempo *supino motum* e o substantivo *motivum*, do latim tardio. Assim surgiu o termo motivo ou motivação, que faz mover uma pessoa colocando-a em ação.

Um estudante motivado mostra-se ativamente envolvido no processo de aprendizagem, empenhando-se e persistindo em tarefas desafiadoras, despendendo esforços, usando estratégias adequadas, buscando desenvolver novas habilidades de compreensão e domínio. Apresenta entusiasmo na execução de tarefas e orgulho nos resultados dos seus desempenhos, podendo superar previsões baseadas nas suas habilidades ou conhecimentos prévios. (Guimarães & Boruchovitch, 2004, p. 143)

Segundo Ribeiro (2011) no tipo de motivação extrínseca, o controlo de todas as condutas é influenciado por variantes do meio externo e à tarefa que está a ser realizada. Um aluno é estimulado quando realiza determinada tarefa para obter uma recompensa ou evitar uma punição. Procura desenvolver a sua prestação em comparação com os colegas ou apenas para demonstrar competências e habilidades. (Martinelli & Bartholomeu, 2007) Mediante isto, o aluno é instigado por motivos externos, por influências manifestas e valoração social. (Sampaio, 2011)

Por outro lado, a motivação intrínseca para Deci & Ryan (2000) é o paradigma máximo da prática positiva de ensino e da aprendizagem, tratando-se do que move o aluno a ter curiosidade e satisfação em desenvolver as próprias capacidades e a envolver-se por si próprio, pela sua vontade no fortalecimento de sentimentos de orgulho e autorrealização. Para uma motivação intrínseca bem administrada e construída, são importantes certas necessidades psicológicas básicas e inatas como a necessidade de autonomia; a necessidade de competência e a necessidade de pertencer ou estabelecer vínculos. Isto, possibilita ao professor realizar as atividades simplesmente pela sua função, pelo motivo das expectativas para o trabalho dos

alunos apenas serem de caris de esforço pessoal, apresentando uma aprendizagem significativa. Sampaio (2011) indica-nos que um aluno intrinsecamente motivado ambiciona melhorar a sua própria competência pelo contentamento que lhe propicia, sendo o objetivo de aprender por aprender, apenas por se gostar.

No caso dos Professores²¹, existem duas funcionalidades que se complementam. Uma tem haver, com o descobrimento de um aluno desmotivado ou que a sua motivação esteja fora dos objetivos supostos, e outra, será acerca da permanência de forma preventiva dos estudantes, em sustentar a motivação ao longo do ano letivo para ambicionarem aprender com entusiasmo, onde “(...) a motivação positiva é que vai direcionar os esforços educacionais empreendidos pelos alunos.” (Tayama, 2012, p. 9). Jesus (2008) indica as formas estratégicas que os professores poderão atuar na prevenção de indisciplina e assim gerir o comportamento dos alunos²².

Considerando estas como o motor essencial para a motivação, o professor tem um papel muito importante na criação de um ambiente na sala de aula favorável à nomeação destas orientações motivacionais. É ele o líder, que pretende influenciar os seus educandos para o interesse e atenção para os conteúdos curriculares, de forma a cativá-los para a procura dos bons resultados. A sua ação é também influenciada por fatores como a experiência de docência que possui, a interação com a direção da escola, as ideologias educativas inerentes, ao contexto social em que se insere, ao número de alunos em cada turma e às suas idades e géneros. (Guimarães & Boruchovitch, 2004)

Arends (1995) indica-nos Madeline Hunter (1982) como quem concluiu a presença de distintos fatores sobre a motivação que os professores podem alterar e controlar. Alguns desses fatores são: (1) nível de preocupação - para atingir um certo objetivo de aprendizagem dos alunos; (2) tonalidade afetiva - forma positiva, neutra ou negativa como os professores interagem com os alunos; (3) sucesso – grau de dificuldade da tarefa relacionada com o esforço empregado pelo aluno; (4) interesse – relacionar matérias e atividades de aprendizagem que interessem e motivem os alunos; (5) conhecimento dos resultados – o professor deverá dar *feedback* não só nas áreas em que o aluno precisa de melhorar mas também onde mostra um bom desempenho; (6) objetivo da sala de aula e estrutura de Recompensa – levam ao desenvolvimento das atividades partilhadas, sendo o esforço o

²¹ Anexo I – Formas estratégicas que os professores poderão utilizar na prevenção da indisciplina.

²² Anexo D – Estratégias para um professor motivar os seus alunos.

principal fator de sucesso do aluno; e (7) atender aos motivos de influência e afiliativo – possibilitar a palavra do aluno sobre a satisfação em sala de aula e as tarefas de aprendizagem.

Deci, Schwartz, Sheinman & Ryan (1981) consideram dois estilos motivacionais de professores em que um é altamente controlador definindo formatos específicos de comportamentos; sentimentos e pensamentos para os seus alunos; *feedbacks* extrínsecos e recompensas para aqueles que se aproximam dos padrões esperados. O outro estilo é promotor da autonomia; fomenta a oferta de oportunidades de escolha; dão *feedbacks* significativos; recolhem e apoiam os interesses e escolhas dos alunos; fortalecem a autorregulação e procuram alternativas que os levam a valorizar a educação. (Guimarães & Boruchovitch, 2004, p. 148). Relativamente aos *feedbacks*, Krasnow & Wilmerding (2015) apresenta-nos:

Every dance teacher uses augmented feedback in the dance class. Usually, teachers refer to this process as corrections, and they try to give information to students, either as a group or to individuals, to improve performance. this feedback can also describe the causes of errors and why the changes are being suggested. (p.194)

Ou seja, um *feedback* provê informações sobre o resultado da prática do movimento ou sobre se o objetivo foi ou não concretizado com sucesso.

Assim Arends (1995) apresenta-nos três ideias sobre a motivação: Teoria da hierarquia das necessidades – emprega três fins: sucesso, afiliação e influência, onde as pessoas são motivadas a agir; Teoria da atribuição – forma como as pessoas percebem os seus sucessos e fracassos; e Experiência de fluxo – vivências em que as pessoas se envolvem e concentram na totalidade tal como os sentimentos de prazer.

Segundo Sprinthall & Sprinthall (2000), foi dado relevo à estreita ligação existente entre motivação e aprendizagem no século XX através de Edward Lee Thorndike (1874-1949) e da Lei do Efeito – associação das motivações e emoções ao baixo ou alto rendimento, onde existe uma relação constante entre aprendizagem, motivação e percepção, em que a motivação é aprendida ou adquirida. Na Teoria da Andaimaria de Jerome Bruner (1915), Psicólogo cognitivista americano com uma posição cognitiva-gestaltista quanto aos processos de aprendizagem - o aluno é parte integrante do seu processo educativo; é facultado um nível de auxílio ajustável às dificuldades que o aluno vai descobrindo e aos procedimentos que vai realizando; é oferecida uma ajuda temporária que é retirada assim que o aluno assume a responsabilidade; são respeitados os ritmos de cada um, no sentido em que o aluno só sobe ao

andaime seguinte quando está bem seguro no anterior. É referido que o ensino deve promover a compreensão geral da estrutura de uma matéria, realizada através do entendimento total das partes. A teoria do autor é assente não na aprendizagem, mas na instrução, que, segundo ele, prescreve a melhor maneira de guiar a criança a adquirir determinados conceitos quando esta tiver idade para os compreender. (Sprinthall & Sprinthall, 2000). Numa outra perspetiva, surge a Teoria do Desenvolvimento Proximal de Vygotsky (1896-1934) em que a zona de desenvolvimento proximal é a distância que vai entre o nível de desenvolvimento já adquirido e o nível de desenvolvimento por atingir ou potencial. Para este autor, o processo de aprendizagem deve situar-se sempre nesta Zona de Desenvolvimento Proximal a fim de tornar os alunos motivados para o desenvolvimento do seu conhecimento e simultaneamente satisfeitos com o que já construíram - é a distância entre o nível de desenvolvimento adquirido e o por atingir. (Coll, Palacios, & Marchesi, 1996)

Por último na Teoria Cognitiva Social de Albert Bandura, psicólogo canadense, o aluno é visto como um elemento ativo na sua própria aprendizagem. Bandura (1997) defende que se as pessoas atuassem de forma a fazer previsões baseando-se na informação dos sinais emitidos pelo ambiente, não seriam suficientemente sensíveis, ao ponto de poder sobreviver mais tempo. As tarefas da sala de aula deverão estar adaptadas ao nível intelectual dos alunos e de acordo com um grau intermédio de dificuldade. Na presença de pólos de dificuldade, esses “(...) não fomentam o envolvimento do aluno, nem a perceção de competência pessoal na sua realização.” (Jesus, 2008, p.24), ou seja, as atividades desadequadas ao nível do aluno poderão ter um resultado nocivo que ao contrário de o motivar, desmotivam-no.

São várias as investigações que confirmam que tanto a motivação positiva como a ausência ou distorção dela resultam de complexas interações entre as características do aluno e fatores do contexto, sobretudo em sala de aula. (Bzuneck, 2014). Pintrick e Schunk (1996) baseados em pesquisas sugerem quatro elementos que devem ser considerados quando se planificam as atividades para que sejam motivadoras, o desafio, a curiosidade, o controlo e a fantasia. Assim, será primordial manter os alunos motivados apresentando matérias e exercícios novos que façam disputar interesse em saber mais, mantendo-os focados no trabalho de “corpo e alma”.

CAPÍTULO IV

OBJETIVOS

Para o desenvolvimento deste estudo definiram-se os seguintes objetivos gerais e específicos relacionados com o ensino-aprendizagem na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea interligada à arte marcial Tai-Chi Chuan. Estabeleceram-se assim os seguintes objetivos gerais:

1. Utilizar a inter-relação da Técnica de Dança Contemporânea e o Tai-Chi Chuan como estratégia de motivação dos alunos;
2. Desenvolver o programa curricular criando relações transdisciplinares entre a Técnica de Dança Contemporânea e o Tai-Chi Chuan.

Relativamente aos objetivos específicos considerou-se importante:

1. Melhorar a atitude para com a resolução de problemas e conflitos no contexto escolar;
2. Incrementar a concentração em aula;
3. Verificação da confiança nos alunos e possibilidades de intervenção no trabalho de conjunto;
4. Desenvolver ferramentas de auto motivação, autoestima, autoconfiança, autoimagem e elaborar exercícios que promovam uma boa relação entre a turma;
5. Consciencializar os alunos para a importância das relações interpessoais entre pares;
6. Implementação da harmonia, proporcionando bem-estar em aula.

CAPÍTULO V

METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO

5.1 METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO-AÇÃO

Para a concretização deste estudo utilizou-se a metodologia de Investigação-Ação, que consiste na planificação de um plano de ação. Tem como objetivo pôr em ação a planificação realizada e posteriormente, compreender os efeitos dessa ação (*in loco*) e refletir sobre os resultados. (Sousa, 2005). Quando falamos desta metodologia, auferimos a denominação de um género de estratégia metodológica de estudo, geralmente movido pelo professor que desempenha a ação pedagógica com os seus alunos. Cohen (1986) citado por Sousa (2005) refere que:

Trata-se de um procedimento *in loco*, visando lidar com um problema concreto localizado num contexto imediato. Isto significa que o processo é constantemente controlado passo a passo (numa situação ideal) durante períodos de tempo variáveis, utilizando diversos modos de avaliação (diários, narrativas, entrevistas, questionários e estudo de casos, por exemplo) (...). (p.95)

Deste modo, os resultados obtidos terão que ser reformulados, modificados e ajustados tendo em atenção as suas necessidades para que a investigação siga um percurso adequado. Deverão encorajar a forma positiva dos alunos trabalharem e debaterem; as estratégias de aprendizagem analisando o formato de propagação do saber; treino e controlo de técnicas de comportamento dos alunos.

Sendo utilizado o método qualitativo, “(...) a realidade não será objetiva nem apenas única, admitindo-se a sua apreensão subjetiva e tantas interpretações da realidade quantas os indivíduos que a consideraram.” (Sousa, 2005, p. 31). Assim, os estudos deste género procuram entender os comportamentos, as atitudes e funções, estando ligadas à compreensão e interpretação dos fenómenos a partir da prática (procedimentos *empírico-dedutivos*), observação em campo (*observantistas*) e a interpretação a partir da análise dos conteúdos por entrevistas, questionários (*hermenêuticos*). Bogdan e Biklen (1994) consideram que para apreciar uma metodologia de investigação, distanciou-se de dúvidas de medida, variáveis, testes de hipóteses e estatística, para dar mais atenção à descrição, à indução, à teoria

fundamentada e ao estudo das percepções pessoais, tomando assim por nome de ‘Investigação Qualitativa’. (Sousa, 2005)

Como apoio na Análise dos Inquéritos, foi utilizada a metodologia Quantitativa onde surge a matemática como componente essencial para medir os resultados. Freixo (2010) apresenta então que o número permite “(...)a precisão; uma maior objetividade; a comparação e a reprodução; a generalização para situações semelhantes; a inferência (avaliação e teste de hipótese).” (p. 144)

De acordo com os procedimentos a ter nesta metodologia, a amostra em análise foi observada, examinando o seu comportamento, a interligação que tinham e aplicar estratégias combatendo com as problemáticas.

5.2 INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS E DE AVALIAÇÃO/ TÉCNICAS UTILIZADAS

Introduzido na investigação-ação proposta para o Estágio, foi planeado um conjunto de instrumentos de recolha de dados e de avaliação, em funcionalidade com os objetivos finais deste processo.

Bisqueria (1989) diz-nos que: “‘Instrumentos de medida’ ou ‘Técnicas de recolha de dados’ são os meios técnicos que se utilizam para registar as observações ou facilitar o tratamento experimental.” (Sousa, 2005, p.181)

Os instrumentos de recolha de dados utilizados ao longo da implementação do Estágio, visam a avaliação dos objetivos a alcançar e o seu respetivo melhoramento e adaptação à realidade existente. Neste sentido, apresentam-se os vários tipos de instrumentos utilizados, especificando o objetivo e intenção de cada um:

- Diários de bordo – foram registados os dados relativos ao desenvolvimento da intervenção, reações e comportamentos dos alunos;
- Inquéritos por questionário – foram implementados aos alunos, numa primeira fase para a realização de uma avaliação diagnóstica e, numa segunda fase, com intuito de perceber as conclusões alusivas ao período de Estágio, passíveis de serem refletidas na análise de dados.
- Registo de vídeo – captação das aulas da fase de lecionação com intuito de arquivo do registo visual do trabalho desenvolvido no Estágio e respetiva análise e reflexão.
- Consentimento Livre e Informado – foi entregue aos alunos para que os Encarregados de Educação autorizassem a participação dos seus educados no estudo.

A criação de um instrumento de medida para investigação em educação requer um árduo e moroso trabalho de construção. Para o validar, tornando-o fiável e reduzir os seus erros de medida, para Sousa (2005) é preferível, sempre que possível, utilizar instrumentos já existentes, apresentando-nos os créditos gerais para a implementação adequada da observação²³. Neste sentido torna-se fundamental, no contexto, dar ênfase e clarificar a observação como técnica utilizada ao longo do Estágio. Sendo assim, a observação, vista de uma forma geral, faz parte das características naturais do ser humano e dos animais, como por exemplo o modo de preocupação para com o outro indivíduo. Na investigação em educação, utiliza-se uma observação mais formal e objetiva destinando-se à pesquisa de problemas e no auxílio da perceção do processo pedagógico. Possibilita-nos efetuar os registos de acontecimentos, comportamentos e atitudes sem alterar a sua espontaneidade. Desta forma foi aplicada a observação participante em que o próprio investigador integra o meio a investigar, vivenciando os problemas *in loco*. O objetivo foi recolher dados sobre ações, opiniões ou perspetivas, aos quais um observador exterior não teria acesso. A observação participante é uma técnica qualitativa para que seja possível compreender uma situação que lhe é exterior e assim permite integrar-se no meio de observação²⁴.

Os investigadores qualitativos tentam interagir com os seus sujeitos de forma natural, não intrusiva e não ameaçadora. (...) Como os investigadores qualitativos estão interessados no modo como as pessoas normalmente se comportam e pensam nos seus ambientes naturais, tentam agir de modo a que as atividades que ocorrem na sua presença não difiram significativamente daquilo que se passa na sua ausência. (Bogdan & Biklen, 1994, p. 68)

Neste Estágio, implementou-se a observação em campo, onde se efetuou as atividades e respetiva análise. Assim, registaram-se os factos à medida do seu acontecimento, requerendo a elaboração de uma planificação, desenvolvida apenas para esta investigação, sendo vantajoso, na perspetiva de Sousa (2005), para a aplicação de um trabalho coerente e organizado tendo em conta a gestão do tempo.

²³ Anexo H – Créditos gerais para uma implementação adequada do projeto de observação.

²⁴ Anexo G – Vantagens e Desvantagens na Metodologia de Observação.

5.3 CARACTERIZAÇÃO DA TURMA

5.3.1 TURMA DO 5º ANO DO CURSO BÁSICO DE DANÇA

A amostra sobre a qual se desenvolveu o estudo, foi a turma de 5º ano artístico e 9º ano do ensino regular. É uma turma mista e constituída pela turma A de 15 alunos (10 raparigas e 5 rapazes) e pela turma B também de 15 alunos (10 raparigas e 5 rapazes)²⁵. Tem alunos com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos, bem como alunos de nacionalidade estrangeira, nomeadamente italiana.

5.3.2 A ADOLESCÊNCIA

Desde sempre que o processo de ensino aprendizagem das crianças assenta em vários princípios basilares como o respeito, o trabalho, a organização, obediência, bons modos, pontualidade, entre outros. Este deve também ser, fundamentalmente, promovido pelos Encarregados de Educação. É por volta dos 12 anos que poderá acontecer a falência desse “bom comportamento”, ao que se denomina por adolescência. Castillo (1978). Estas podem tornam-se desobedientes, desorganizadas, incumpridoras dos seus deveres, com reações tendencialmente agressivas, irritando-se sem razão para tal. É neste período de tempo que deverá existir compreensão, por parte dos Pais, Professores e Encarregados de Educação, para com as suas atitudes, visto estarem na fase de amadurecimento e desenvolvimento/processo de maturação pessoal.

Após a época de grandes modificações (físicas e psicológicas), volta-se a notar a coerência nos atos, agora bastante mais conscientes. A este respeito Castillo (1978) afirma que muitos adolescentes progressivamente vão adquirindo estas mudanças sem praticamente haver problemas. É possível classificar a adolescência como um período de “crescimento especial”, uma ponte entre a infância e a idade adulta, dando-se assim o desenvolvimento quantitativo e qualitativo. Em termos quantitativos, o peso e a altura aumentam significativamente tal como o crescimento hormonal com as suas evoluções associadas ao “nascimento” da sua intimidade. No desenvolvimento qualitativo, este refere-se à melhoria e perfeição da personalidade de cada jovem, bem como às suas características comportamentais e intelectuais. Aqui inicia a descoberta do “próprio eu” como os querer e vontades com emoções e inquietudes que mais tarde se transformam em autoafirmação e autoconfiança.

²⁵ No início do ano letivo contabilizavam-se 30 alunos, no entanto, no final deste estudo aferiu-se 29 por motivos de doença. Esta clarificação torna-se importante aquando dos resultados apresentados na Análise dos Inquéritos aos alunos, em particular no Inquérito 2.

Existem três fases da adolescência diferentes, em termos da idade e género relativamente ao amadurecimento. A primeira fase dá-se entre os 12 e os 14 anos do rapaz e os 11 e os 13 anos da rapariga, onde ainda não são preceptivas as modificações físicas. A segunda fase ocorre entre os 14 e os 17 anos nos rapazes e dos 13 aos 16 anos nas raparigas. Aqui já existe consciência das mudanças, na afirmação do corpo, força, vitalidade física, luta pela competição, agressividade e risco. A terceira fase surge entre os 17 e 22 anos nos rapazes e dos 16 aos 21 anos nas raparigas, sendo esta a etapa conclusiva da sua personalidade, apresentando mais confiança, domínio e equilíbrio emocional.

Estes sentimentos e situações proporcionam também um desmoronar da sua segurança, dúvida de si mesmo e inferioridade à forma que os obstáculos exteriores aparecem, criando estas limitações, como a falta de concentração e a dificuldade de relação de contacto com os outros. Torna-se assim, necessário um acompanhamento dos adultos para que o adolescente não caia em problemas de exposição para com os outros, timidez de se afirmar, carências alimentares como bulimias ou anorexias, refugio e depressão. Renaud & Gagné (2003) indicam-nos que a melhor forma de apoiar esta progressão é mostrando a disponibilidade para com o adolescente nomeadamente, o afeto, interesse, importância, satisfação e aceitação do seu ser.

5.4 PLANO DE AÇÃO E ESTRATÉGIAS DE ENSINO

5.4.1 PROCEDIMENTOS

O Estágio na EADCN teve o intuito de consolidar e aplicar, em contexto prático, as competências e aprendizagens pedagógicas e metodológicas desenvolvidas durante o primeiro ano do Curso de Mestrado em Ensino de Dança. Assim, esta investigação foi composta por quatro fases, contempladas no próprio Regulamento de Estágio para o Mestrado em Ensino da Dança, onde se determinou o plano de ação em função do Projeto de Estágio²⁶ apresentado anteriormente e às condicionantes impostas pela escola cooperante.

Após a primeira reunião na EADCN, com o Orientador de Estágio, com a Professora Sandra Correia (Professora Titular da turma) e a Professora Constança Couto (professora cooperante), constatou-se a necessidade do Projeto de Estágio ter de sofrer alterações, nomeadamente na impossibilidade de intervir durante o número total de horas da Lecionação. Esta situação deveu-se ao facto da amostra estar no último ano do 3º ciclo do Curso Básico de

²⁶ Apêndice G – Projeto de Estágio.

Dança e de ter que prestar provas de passagem para o Curso Secundário de Dança no final do ano letivo.

A este respeito, constata-se no Regulamento Interno da EADCN (2017) que “Para aceder ao grau avançado de dança/Ensino Secundário, o aluno terá que obter, na prova global, classificação de nível quatro, pelo menos numa das disciplinas nucleares, TDC ou TDCont.” (p.14)

Respeitando o estipulado nos protocolos e seguindo as orientações descritas pelo Regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, contabilizou-se o seguinte número de horas²⁷ (durante o ano letivo 2016/2017) para cada uma das fases do Estágio:

- a) Observação Estruturada – 22h30;
- b) Participação Acompanhada – 12h;
- c) Lecionação – 15h;
- d) Colaboração em outras atividades pedagógicas realizadas na Escola Cooperante – 16h.

Através da calendarização de Estágio, elaboraram-se os objetivos, estratégias e instrumentos/metodologias desta investigação:

Tabela 4 – Objetivos, Estratégias e Instrumentos/Metodologia das fases do Estágio.

	Objetivos	Estratégias	Instrumentos/Metodologia
Observação Estruturada	Verificar/ confirmar a existência ou não de competição e a relação interpessoal entre os alunos	Perceber as dificuldades durante as aulas	Criação do diário de bordo, questionários
	Avaliar e refletir sobre a forma como os alunos estão motivados	Planificar as aulas a lecionar consoante os resultados obtidos	

²⁷ Por estas condicionantes impostas pela escola, teve que se adaptar o número de horas, perfazendo o número total de horas estipulado nos Regulamentos do Mestrado de Ensino de Dança.

Participação Acompanhada	Introduzir os princípios do Tai-Chi Chuan nos conteúdos programáticos da Técnica Graham para melhorar a relação interpessoal dos alunos	Propor ao professor titular uma leção de vá ao encontro do problema da fadiga muscular, a falta de mobilidade vertebral, a privação do amortecimento do salto, carência de percepção espacial e aplicar métodos motivacionais	Criação do diário de bordo
		Implementação das posturas de Tai-Chi nos exercícios de TDCont.	
	Desenvolver juntamente com o professor titular da turma os objetivos da aula de técnica Contemporânea agregados ao Tai-Chi	Execução do relaxamento no início e final da aula, bem com a meditação	
	Praticar uma leção complementar à do professor titular		
Lecionação	Continuação da introdução dos princípios do Tai-Chi Chuan nos conteúdos programáticos da Técnica Graham para melhorar a relação interpessoal dos alunos	Introduzir conceitos para corroborar nos objetivos pretendidos	Criação do diário de bordo, Registo em vídeo
	Incutir um espírito cooperativo de interajuda com vista a uma boa prática académica	Aplicar exercícios a pares e em grupos, onde os alunos terão que trabalhar em equipa para os conseguirem desempenhar	

Colaboração em outras atividades pedagógicas	Acompanhamento dos alunos nas galerias do Teatro Camões nos espetáculos finais de ano e durante os testes de final de período	Propiciar um ambiente de interajuda para com os alunos durante a preparação para os espetáculos e testes/exames	Criação do diário de bordo, análise técnica e artística dos alunos
	Apoiar e ajudar os alunos, professores e funcionários da EADCN	Apoiar nos momentos de testes e maior tensão. Auxiliar nas mudanças de vestuário entre cenas; costura dos <i>tuttus</i> ; aplicar dos acessórios nas alunas. Arrumar e organizar os figurinos em parceria com as funcionárias da EADCN	
	Assistir a testes de final de período		
	Refletir sobre o trabalho desenvolvido	Ministrar o aquecimento em aulas, quando a Professora Titular estava em reuniões de avaliação. Acompanhamento nos bastidores e camarins	

O interesse na aplicação maioritária da Observação Estruturada no 1º período surgiu pela necessidade de analisar o comportamento dos estudantes (avaliação diagnóstica) para um melhor desenvolvimento das fases seguintes. De forma geral a planificação das aulas focou-se em três partes, tal como na Técnica Graham, no entanto estabeleceram-se algumas alterações, articulando com a influência da arte marcial de Tai-Chi Chuan, aplicando e interligando os princípios desta arte como o trabalho de energias, serenidade interior e implementação das sequências de movimentos denominados por formas, neste caso com 24 posturas/posições.

Em termos pedagógicos foram utilizadas como estratégias, o desenvolvimento de uma boa prática pedagógica, percebendo como abordar o erro do estudante; a valorização dos alunos de igual forma; a criação de um bom clima na aula dando oportunidade de participação a todos; e a mudança de posições dos alunos na sala de aula para não se criarem zonas de conforto. (Arends, 1995)

Neste sentido, considerou-se que, é importante que os professores criassem oportunidades para os alunos, para que se desenvolvessem aprendizagens próprias e a nível profissional, preparando-os tanto para cooperar como para competir sem receios de uma afirmação pessoal. Procedeu-se assim a uma estruturação de atividades que apelassem à cooperação, transpondo a competição para um plano saudável, sem condicionar os outros. Assim, o papel do professor nestas situações deverá ser de ajuda aos alunos de forma a proporcionar uma melhor gestão das suas emoções durante o trabalho com os colegas, bem como controlá-los de forma a moderar a frustração e a resolver conflitos. Em suma, é possível concluir que o professor é um modelo parental para os seus alunos, por isso, dependem e valorizam tanto a sua opinião e a relação que é estabelecida, daí a importância de manter uma relação pedagógica equilibrada e saudável nas aulas, sem intimidar nem destruir os frágeis. (Sobash, 2012)

Com isto, estabeleceu-se uma relação transdisciplinar entre o Tai-Chi Chuan e a TDCont. introduzindo entre 3 e 6 posturas da fórmula de 24 movimentos em cinco exercícios da Professora Titular que foram modificados pela estagiária, juntamente com exercícios de relação a pares com deslocação espacial desenvolvidos na Fase de Participação Acompanhada e Lecionação. O caminho que se traçou nesta investigação foi determinado pelas estratégias de ensino em sala de aula. Modificou-se o lugar dos alunos em cada aula ou exercício, elaborando exercícios que continham momentos a pares/grupo, mudando de pares/grupo em cada intervenção, que como de um jogo se tratasse, descomprimindo do rigor técnico dos restantes instantes da TDCont. e das posturas de Tai-Chi Chuan.

5.4.2 CALENDARIZAÇÃO

De acordo com o Plano de Ação foi realizada a seguinte calendarização para o ano letivo 2016/2017, que foi implementada durante os três períodos letivos. No 1º período deu-se mais ênfase à Observação Estruturada e efetuou-se a Participação Acompanhada, introduzindo uma aula de TDCont. com Tai-Chi e colaborando nos testes de avaliação. No 2º período apenas se desenvolveu a Lecionação, sendo aqui que se aplicou a prática efetiva com a amostra. No 3º período, observaram-se as aulas no período antecedente aos exames de passagem para o Ensino Secundário, como apoio à reflexão final avaliando os resultados da prática transdisciplinar adotada e cooperou-se maioritariamente noutras atividades da EADCN como o Espetáculo Final do Ano Letivo.

Tabela 5 – Calendarização das fases do Estágio

Calendarização	Domínios			
	Observação Estruturada	Lecionação	Participação Acompanhada	Colaboração em outras atividades pedagógicas
1º Período (de outubro a dezembro de 2016)	18h	1h30	12h	4h
2º Período (de janeiro a abril de 2017)	-	13h30	-	-
3º Período (de abril a junho d 2017)	4h30	-	-	12h
Total	22h30	15h	12h	16h

É importante ainda destacar que, de acordo com as condicionantes impostas pela EADCN e de forma a compensar o défice nas horas de Lecionação (menos 25 horas) que se realizam horas a mais, nas seguintes fases:

- Observação Estruturada – 14h30;
- Participação Acompanhada – 4 horas;
- Colaboração em outras atividades pedagógicas – 12 horas.

Optou-se pela Observação Estruturada maioritariamente no primeiro período, com o intuito de perceber não só os conteúdos e práticas da Professora Titular, como também entender o nível técnico dos alunos, terminando no terceiro período para adquirirmos termo de comparação.

De forma a conferir uma maior segurança dos conteúdos, visto que já se conhecia a aula, começou-se gradualmente a introduzir as posturas do Tai-Chi Chuan e modificando alguns exercícios encadeados na aula da Professora Titular, na Participação Acompanhada durante o primeiro período. A Lecionação decorreu no início do segundo período para que fosse possível conciliar os resultados obtidos na Observação Estruturada e após a conclusão da prática de Estágio, completando com a análise dos dois Inquéritos. A Colaboração em

outras atividades da escola cooperante foi desempenhada no primeiro e terceiro períodos nas ocasiões de testes e exames, bem como de espetáculos.

CAPÍTULO VI

ESTÁGIO – APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS

6.1 DESENVOLVIMENTO DO ESTÁGIO

6.1.1 FASE DE OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA

6.1.1.1 AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

Numa primeira fase, desenharam-se os instrumentos de avaliação que permitiram recolher dados relativamente à realidade de estudo bem como, a criação do diário de bordo durante todo o ano letivo e a implementação de um questionário no primeiro período e um segundo questionário no terceiro período, três semanas antes do último teste do período. No início da Observação foi distribuído pelos alunos o Consentimento Livre e Informado²⁸.

Pretendeu-se verificar/confirmar a existência (ou não) de competição, sendo este o objetivo inicial. Constatou-se, através dos resultados do primeiro inquérito e da Observação Estruturada em aula que essa conjectura não correspondia à realidade. Daí foi possível compreender que a conjuntura estabelecida na base de experiências próprias, nomeadamente na ideia de competição, não se enquadrava nesta turma. Cada turma tem características particulares e, por isso, começa a ser evidente este tipo de diferenças em relação às gerações anteriores. Assim avaliou-se e refletiu-se sobre a forma como os alunos estavam ou não motivados, fazendo com que houvesse uma boa relação interpessoal entre eles. Em termos de estratégias, ambicionou-se perceber as dificuldades inerentes durante as aulas e com isto planificar as aulas para a Lecionação de acordo com os resultados obtidos.

Os alunos 2, 7, 8, 9, 13, 17, 26, 27, 30²⁹ geralmente eram muito trabalhadores, tentando executar os exercícios ao máximo, estando atentos às correções da Professora Titular, mas os alunos 1, 10, 14, 15, 21 mostram mais do que um bom trabalho em aula. Estes evidenciam-se pela confiança, capacidade interpretativa, carácter, serenidade, dinâmica e paixão. O aluno 2 apresenta uma acentuada escoliose³⁰ na coluna o que dificulta por vezes o trabalho de equilíbrio. Apesar disso é um aluno empenhado e dedicado em todas as aulas. Os restantes alunos tinham mais dificuldades técnicas e físicas a nível de força e qualidade de movimento. Em geral, os alunos mostraram companheirismo, espírito de equipa e de ajuda para com os estudantes de nacionalidade italiana e os restantes, pois exemplificam e explicam os

²⁸ Apêndice D – Consentimento Livre e Informado.

²⁹ Anexo K – Grelha de Observação dos alunos.

³⁰ Considera-se escoliose uma acentuação anormal das curvas da coluna vertebral.

exercícios quando existe dificuldades por parte de colegas. Para além disso, existiram certos momentos onde apresentavam um défice na força muscular, notando-se nos exercícios de equilíbrio. Indicavam também, dúvidas de contagens nos exercícios e tinham bastante atenção às correções individuais da Professora Titular, experimentando no próprio momento para aperfeiçoarem a sua prática.

A propósito do referido anteriormente, nomeadamente na elevada carga horária, constatou-se que ao longo das observações, vários alunos ficaram a assistir pelo motivo de lesão em alturas de maior tensão e trabalho em particular no final dos períodos letivos, sendo um momento importante onde se tomou perceção da importância da inclusão do Tai-Chi.

É importante ainda destacar que, no dia 18 de Outubro a Professora Titular insistiu na “apresentação ao público” dos exercícios, pois considerava um momento importante para a demonstração das capacidades interpretativas, que ainda não estavam bem consolidadas. Os exercícios executados no chão e de deslocação com os saltos são-lhes mais difíceis do que movimentos no plano médio e superior. Existe dificuldade na mobilidade da coluna a partir do fundo das costas na realização dos *releases* para *tilt*³¹, bem como a receção dos saltos que não é controlada, devendo ser utilizada mais a mobilidade e articulação do pé e o *plié* no terminar do salto.

6.1.1.2 ESTRUTURA DA AULA E CONTEÚDOS

Esta etapa do Estágio revelou-se proeminente para a recolha de dados acerca dos objetivos indicados, podendo visualizar os processos didáticos e metodológicos que a docente aplicava em aula, bem como conhecer os Conteúdos Programáticos³² da Técnica Graham utilizados ao longo do ano letivo. Assim, foi possível caracterizar a turma, entender o relacionamento entre alunos e docente, como se manifestavam em ambiente de maior tensão como nos períodos de pré-teste e durante os testes de final de período. Contudo, também contribuiu para o desenvolvimento da etapa seguinte, nomeadamente na planificação das aulas partilhadas.

Durante a Observação Estruturada, foi-se obtendo conclusões importantes para a implementação de estratégias em fases posteriores. Aqui o inquérito por questionário foi fundamental, para a compreensão geral e individual dos alunos da turma. Verificou-se a

³¹ Inclinação reta da coluna vertebral.

³² Anexo B – Conteúdos Programáticos da Disciplina de Técnica de Dança Contemporânea – 5- Ano.

existência de uma turma com um ambiente de grupo saudável, sem grandes atritos entre colegas, contendo espírito de equipa e entreajuda.

Para além de colmatar algumas questões técnicas e artísticas, pretendeu-se também motivar os alunos a melhorarem as suas fragilidades individuais e de grupo com o auxílio da arte marcial Tai-Chi Chuan, proporcionando um meio físico e mental benéfico para um treino saudável. “O Taiji quan distingue-se de outras artes marciais por todo o trabalho psicológico de visualização do sopro, por uma apreensão mais interiorizada do movimento e do indivíduo.” (Despeux, 1981, p.263). Por vezes surgiram alunos a descomprimir (chorar) após a meditação no Tai-Chi e no relaxamento, onde o foco do trabalho nestas fases seria maioritariamente mental. A opressão ligou-se à fase da adolescência, ao rigor técnico e artístico necessário para o desenvolvimento das disciplinas, para os testes e exames finais de passagem para o Ensino Secundário. Estas situações indicaram-se questões problemáticas na verificação da fase de Observação Estruturada da amostra, captando a precisão de elaborar estratégias de motivação, momentos de maior introspeção interior, introduzindo formas de respiração para acalmar e produzir energia positiva.

6.1.1.3 INTERVENÇÕES PEDAGÓGICAS

A nível técnico, na generalidade a turma apresentou excelentes capacidades físicas e intelectuais. Ao nível do comportamento em aula caracterizavam-se por serem bastante barulhentos fazendo com que a Professora Titular os chamasse à atenção várias vezes. Esta situação acontecia, principalmente às terças-feiras em que o estúdio utilizado era mais pequeno do que os outros, sendo notória a motivação dos alunos num estúdio maior.

Existia dificuldade em conseguir manter um ritmo bastante mais lento do que o normal utilizado nas aulas de TDCont. A perceção de consciência espacial em relação ao colega do lado ainda não estava bem trabalhada, bem como o entendimento de direções dos exercícios. Esta fragilidade, evidencia algum perigo pelo facto de poderem existir colisões e, conseqüentemente, risco de lesão. Esta foi uma das questões que estimulou na criação dos exercícios para colmatar esta “ausência” de perceção espacial, bem como o desenvolvimento de uma maior atenção para com o colega.

A Professora Titular, alertava constantemente os alunos para continuarem a mostrar o melhor que conseguirem a cada aula, transmitindo a sua paixão e elogiando as suas práticas, o que se mostrou eficaz na motivação dos alunos em aula. Considera-se assim, que o *feedback* positivo, construtivo e direcionado a todos os alunos é uma mais-valia nas boas práticas

pedagógicas dos professores. Assim, constatou-se que a relação interpessoal dos alunos mostrou-se saudável, sem competição que destabilize o decorrer da aula, onde prevalecia a entreajuda e o companheirismo, certamente fruto também da pedagogia da Professora Titular que proporcionava um bom ritmo de aula, onde era notório o empenho dos alunos.

Em suma, diagnosticou-se as seguintes fragilidades, também importantes para a implementação de estratégias que vão também ao encontro da problemática nesta investigação:

- Falta de mobilidade vertebral;
- Privação da certa interpretação corporal na receção de um salto, amortecendo a queda e da dificuldade em manter um ritmo lento nos exercícios;
- Fadiga muscular;
- Carência de percepção espacial, fruto da falta de concentração dos alunos.

6.1.2 FASE DE PARTICIPAÇÃO ACOMPANHADA

6.1.2.1 ESTRUTURA DA AULA E CONTEÚDOS

A fase de Participação Acompanhada iniciou a meio do 1º período letivo, durante oito aulas. Dois dias por semana, durante duas semanas a aula era introduzida pela Professora Estagiária que, como explicamos anteriormente, inseria-se um exercício introdutório antes da secção lecionada pela Professora Titular. Foi previamente acordado com a Professora Titular que estes exercícios tivessem cerca de 5 a 15 minutos sendo estes explicados e depois executados. Iniciaram-se os exercícios de Técnica de Dança Contemporânea usufruindo do material que a Professora Titular tinha em aula, aplicando um ritmo mais lento pelo motivo de se tomar mais atenção ao modo de se movimentar, introduzindo as 24 posturas de Tai-Chi, Alongamentos e o Relaxamento/Meditação que posteriormente foram aumentadas e aprofundadas na Lecionação³³. É importante ainda referir que, esta introdução das 24 posturas do Tai-chi, pela necessidade de clareza nos pormenores na sua execução, também contribuiu para uma maior atenção e foco dos alunos em aula, diminuindo a “agitação” constante tão presente na fase da adolescência.

Foram seleccionados exercícios da Professora Titular, nomeadamente o *Warm Up* (aquecimento), os *Pulses* e *Breathings*³⁴, *Deep-contractions*, *Hight-contractions*³⁵ e *Walks*

³³ Anexo A – Fase de Participação Acompanhada.

³⁴ Exercício de respirações com *contractions*.

³⁵ Designação igual ao *release* mas com ligeira inclinação da cabeça para trás, olhando para cima, projetando o plexo solar para o tecto.

(andares pelo espaço), realizando alterações para se introduzir as ideologias do Tai-Chi, nomeadamente os seus movimentos serenos, os seus propósitos de bem-estar físico e emocional, o trabalho a pares e de interligação com o outro, as respirações para acalmar e relaxar tranquilamente. Em cada exercício foram aplicadas três posturas da fórmula de 24 movimentos do Tai-Chi, com o intuito de se praticarem as posturas individualmente para, numa fase seguinte, serem executadas de forma sequencial. Posteriormente foram acrescentadas mais três posturas na fase da Lecionação, bem como no seu final introduziu-se experiências de movimentação a pares ou em grupo. Esta forma de construção possibilitou a utilização de dinâmicas diversas, exercícios completos e distintos, proporcionando aos alunos, práticas diferentes das usuais em aula, que contribuiu para a aprendizagem de um corpo versátil e disponível tão necessário na dança contemporânea.

Aplicou-se dois exercícios que foram desenvolvidos na Participação Acompanhada e na Lecionação, o aquecimento e os alongamentos com relaxamento. Após esta intervenção os alunos mostraram-se mais calmos, incrementando um trabalho atencioso e persuadido. Apesar de, excecionalmente, conversarem ou se mostrarem menos atentos, transpareciam tranquilidade e manifestavam maior afetividade de grupo, conseguindo empregar a respiração em unísono dos movimentos propostos.

Foi bastante proveitoso constatar que os alunos tomaram consciência da perceção da energia própria e do outro, utilizando-a durante todos os exercícios e respeitando sempre todos os colegas. Este uso da energia também se torna importante para que os alunos não trabalhem apenas com a força muscular e saibam distribuir o cansaço físico e emocional. A participação dos alunos nesta intervenção foi muito positiva, pelo facto de existir uma partilha de saberes, onde se recebeu o *feedback* do interesse pela prática e ideologias do Tai-Chi. Os comentários referidos em Diário de Bordo³⁶ foram curiosos visto que foram percecionadas as opiniões dos alunos sobre esta relação transversal entre as aulas de TDCont. e o Tai-Chi Chuan, em particular nos exercícios de respirações, meditação e relaxamento: - “Professora, eu adorei as respirações, não sei o que senti ao certo, mas fiquei muito bem e confortável.”; “Vamos fazer os exercícios de Tai-Chi? Isto acalma-me tanto!”³⁷. Considera-se assim que a introdução destas premissas primárias do Tai-Chi fizeram com que as aulas tivessem maior rentabilidade, bem como proporcionaram um desenvolvimento do bem-estar físico e

³⁶ Anexo J – Diário de Bordo.

³⁷ Anexo J – Diário de Bordo 17.

psicológico. Esta constatação também está visível nas respostas do segundo Inquérito, como se irá verificar na Análise dos Inquéritos aos Alunos.

6.1.3 FASE DE LECIONAÇÃO

Esta fase decorreu maioritariamente no 2º período letivo, num conjunto de nove aulas. Foi também lecionada uma aula no 1º período, iniciando imediatamente na semana a seguir ao término das horas de Participação Acompanhada. É importante referir que foram filmadas todas as aulas para o acompanhamento ao longo do processo, visto que se considera uma ferramenta importante para a análise e revisão das aulas lecionadas, bem como na visualização de erros para se retificar e melhorar a prática pedagógica.

6.1.3.1 QUALIDADE DE MOVIMENTO E MUSICALIDADE

A questão das dinâmicas utilizadas no Tai-Chi foi também importante no desenrolar da aula, visto que se pretendeu desenvolver os exercícios num ritmo mais lento do que o normal, proporcionando uma diversificação de dinâmicas importantes para o desenvolvimento das qualidades de movimento dos alunos e futuros bailarinos. Optou-se por trabalhar num ritmo mais lento pelo motivo de tentar entender a qualidade de execução dos movimentos do Tai-Chi Chuan, tendo no desempenho muscular e articulação, principalmente o bem-estar emocional e físico. Declarou-se desafiante ao se contrariar a rotina das aulas com um ritmo mais acelerado.

De acordo com Despeux (1981) os movimentos lentos do Tai-Chi proporcionam a harmonia das energias Yin e Yang onde a consciência e a respiração estão em concordância, libertando tensões corporais e “(...) o seu efeito terapêutico se faz sentir tanto sobre a saúde física como sobre a saúde mental. (p. 316). O que coadjuvou a esta prática foi a meditação com visualização, que tal como Cirilo, Barros & Júnior (2005) apresentam, consiste em “limpar” a mente de pensamentos, obtendo pela tranquilidade, conseguindo sentimentos neutros do ponto de vista mental e emocional, sendo esta prática comparada com o autocontrolo emocional.

Com isto imaginou-se um cenário diferente em cada sessão. “São imagens, sensações e memórias que propulsionam o bailarino-pesquisador-intérprete à construção de matrizes de movimentos posteriormente utilizadas para o direcionamento coreográfico.” (Andraus, 2014, p. 24)

Em geral os alunos dedicaram-se ao funcionamento destas aulas com alegria e satisfação. Constatou-se também que, mostraram interesse em aprimorar a observância de movimento e compreenderam a sua execução, onde a questão do *feedback* mostra-se mais uma vez relevante na prática pedagógica, seja por professores ou alunos. Os alunos deram sempre *feedback* mesmo voluntariamente a cerca das aulas e das suas experiências em cada momento que era apresentado.

Todos nós sabemos pela experiência que gostamos mais de receber *feedback* positivo do que negativo. De um modo geral, o elogio será aceite, enquanto que o *feedback* negativo pode ser negligenciado. Deste modo, os professores devem tentar recorrer ao elogio e ao *feedback* positivo, particularmente quando os alunos estão a aprender novos conceitos e competências. (Arends, 1995, p. 350)

Desta forma foi possível também fazer algumas considerações, que direcionavam esta prática além da sua implementação na aula de TDCont.. Referiu-se várias vezes a questão de usarem o Tai-Chi também fora de aula, em situações que se sintam com maior *stress*³⁸ ou ansiedade.

Um ponto amplificado ao longo da aplicação do Estágio foi a má colocação postural apresentada na realização das 24 posturas do Tai-Chi e, consecutivamente, nos exercícios que requerem mais controlo como as *Deep contractions* e *Hight contractions*. Constatou-se assim, que os alunos como estavam focados em executar os exercícios na sua forma correta, não se apercebiam da importância dos pormenores de colocação postural para a evolução técnica e melhoria performativa. Neste sentido, é de referir que uma dificuldade que foi trabalhada durante esta fase foi a ligação da parte técnica dos exercícios para a parte mais lúdica, em que os alunos “desligavam-se” de um contexto para outro em vez de pensarem na sua continuidade, tornando-se importante para que não houvesse uma “quebra” na continuidade de movimento. Sendo o *phrasing* (fraseamento do movimento) constituído por várias parte da habilidade e que se executam em simultâneo ou separadas em unidades de práticas independentes. (Alves, 2007). A sua importância na prática performativa é fundamental para o processo de comunicação e “verbalização” do movimento no ato performativo. Desta forma, a inclusão de todas as 24 posturas do Tai-Chi, pelo seu detalhe e precisão, mostrou-se um apoio

³⁸ Tensão orgânica e psíquica que provoca desequilíbrio no organismo pela intensidade ou duração dos sintomas.

na atenção aos pormenores, que também se foi manifestando de forma mais “sólida” nos próprios exercícios da Técnica Graham.

6.1.3.2 MOTIVAÇÃO EM AULA

No que respeita ao desenvolvimento da aula de Técnica Graham, esta desenrolava-se genericamente da seguinte forma: aquecimento no chão ou em pé, desenvolvimento com exercícios no chão, centro com exercícios de pé, diagonais, deslocamento espacial, utilizando sempre com interligação da arte marcial Tai-Chi Chuan, realizando a forma de 24 movimentos, sendo esta uma das fórmulas mais utilizadas pelos seus praticantes³⁹. Foram inseridas entre três e seis posturas alternadamente em cinco exercícios da Professora Titular, escolhidos na fase da Participação Acompanhada. Estes foram aplicados no final de cada exercício, proporcionando um controlo mental e corporal, em sincronia, a pares e grupos, refletindo-se no desenvolvimento de competências de cooperação. Considera-se o desenvolvimento de competências de cooperação fundamental à prática de dança visto que proporciona aos alunos maior interligação entre os colegas, provocando um trabalho saudável em aula e de interajuda, auxiliando na melhoria das relações interpessoais. No final da aula aplicou-se o relaxamento/meditação para um término tranquilo e equilibrado, incidindo nas estratégias de uma lecionação motivacional, fazendo um paralelismo com aquilo que é o retorno à calma numa aula de técnica de dança.

Foi previamente acordado com a Professora Titular o conjunto de conteúdos que seriam desenvolvidos pela Estagiária ao longo das horas de lecionação, na medida em que durante o 2º período letivo, existe um grande número de conteúdos programáticos obrigatórios, a incluir nos exames finais. Determinou-se um conjunto de objetivos relacionados com o projeto proposto e em consonância procurou-se trabalhar os conteúdos propostos da Técnica Graham. As duas primeiras fases de Estágio, como já foi referido, permitiram-nos repensar nos objetivos gerais e específicos para a fase de Lecionação, como é característico de um projeto de investigação-ação, onde foi abandonada a questão da verificação da existência de competição na amostra.

Como os alunos detinham condições físicas e técnicas bastante aprimoradas, facilitou o desenvolvimento dos exercícios da Participação Acompanhada para a Lecionação e aplicação dos exercícios de Tai-Chi Chuan. A 1ª sessão de aulas favoreceu a conceção das alterações que se pretendia fazer nos exercícios e aplicar nas intervenções seguintes.

³⁹ Apêndice B – Exercícios da Lecionação.

Introduziram-se modificações nos exercícios da Lecionação, evoluindo-os de acordo com os conteúdos programados para cada período. Estas modificações centravam-se em acrescentar a dificuldade técnica dos exercícios, bem como o ensinamento do desenvolvimento seguinte à matéria já lecionada.

6.1.3.3 RELAÇÕES DE CONTACTO

Foram implementados exercícios, no início da aula, de retorno à calma/relaxamento em círculo, em conjunto e a pares. Esta estratégia prendeu-se com o facto dos alunos, na maioria das vezes entrarem na aula de forma desconcentrada, vindo do intervalo entre aulas. Tornou-se ainda importante, este tipo de exercícios, de forma a conseguirem concentrar-se, deixando fora do estúdio os pensamentos da aula anterior, focalizando numa “nova” linguagem técnica.

Para a maior aproximação e contacto físico dos alunos, aplicaram-se exercícios que só se desenvolviam a pares/grupos e com o auxílio uns dos outros para a sua realização, como transferências de peso, deslocação de um colega pelos outros, descida e subidas pelas costas uns dos outros e interpretação do espaço de trabalho de cada um com deslocação. Consta-se que este trabalho de contacto é uma mais-valia no âmbito da disciplina, visto que:

(...) ensina-nos que a pele contém, por meio da sua exposição e das suas faculdades tácteis, os impulsos da tridimensionalidade. De facto, esta volumetria, essencial na dança contemporânea, é responsável pela abertura do corpo ao mundo, ao interior do seu próprio movimento. (Louppe, 2012, p. 76)

Foram percebidas com a prática nas fases de Lecionação e Participação Acompanhada problemáticas que se adotaram estratégias para melhorar o desempenho dos alunos. Uma das estratégias foram os vários *lift's* (levantamento de um corpo por um ou mais bailarinos), mostrando inquietude pelo facto de não ser uma matéria ainda abordada no Curso Básico de Dança. No entanto, com o decorrer da execução foram se adaptando e apreenderam como o colega se movia. Outra situação foi nas subidas e descidas das costas, no exercício de *Pulses e Breathings*, onde só se dois alunos tivessem na concordância e sincronia para o seu desempenho é que poderia ser factível, então insistiu-se bastante no trabalho em conjunto, na interajuda e comunicação com percepção corporal.

Bastante interessante foi o exercício de pergunta e resposta, que continha contacto mais visual, sobressaindo a ansiedade que os alunos tinham por se movimentarem com rapidez em

vez de utilizarem um ritmo calmo (como foi solicitado), ao invés do ritmo mais rápido comumente adotado nas aulas.

Envolveram-se os diferentes géneros (masculino e feminino) da turma para se desinibirem em termos de comportamento corporal e o à-vontade a ter com o toque do outro. Comumente agrupam-se com os colegas que se identificam mais e do mesmo género, seja pela atitude e personalidade que têm dentro e fora de aula, pelo seu desenvolvimento técnico ou até a sua altura. Gomes (2015) remete-nos para o facto de na dança os corpos serem de género “(...) são corpos que marcam a diferença entre o feminino e o masculino em vários sentidos, principalmente ao nível do movimento.” (p.23), assim é realçado e marcada “(...) a diferença entre o homem e a mulher que se incorporou na sociedade/cultura.” (p.31). Neste sentido, elucidou-se os alunos relativamente ao conhecimento/à-vontade ou não dos colegas num trabalho a pares ou em conjunto, naquilo que é o mercado artístico profissional. Seja numa Companhia ou em Audições, onde um Coreógrafo ou Ensaiador, seleciona um bailarino para um determinado papel em dueto ou em conjunto, o aluno poderá não conhecer ou estar à-vontade com o seu par e mesmo assim terá que manifestar as suas aptidões físicas ao máximo e relacionar-se de forma saudável com o colega. Neste sentido foi importante despertar a confiança entre todos os alunos. Promoveu-se assim através do uso de várias partes do corpo, a massagem entre colegas garantindo um maior conforto e uma melhor relação interpessoal dos alunos. Desta forma, conseguiu-se uma maior interligação entre turma, mais participação e comunicação entre todos os elementos da turma, que com o decorrer do ano letivo foi-se mostrando menos “sólida”, o que também é corroborado aquando da Análise dos Inquéritos aos alunos.

É importante ainda referir que três semanas antes da Prova Final de passagem para o Ensino Secundário no 3º período, foi aplicado um segundo Inquérito, a fim de desenvolver uma análise comparativa com os resultados do primeiro Inquérito aplicado no início da nossa intervenção na turma, com o objetivo de apurar os resultados de ambos a fim de concluir a eficácia da prática desenvolvida.

6.1.4 FASE DE COLABORAÇÃO EM OUTRAS ATIVIDADES PEDAGÓGICAS

Na participação em outras atividades, a Professora Titular sugeriu avaliar⁴⁰, de forma fictícia, os alunos do 5º ano, debatendo a sua auto-avaliação bem como do 3º, 4º e 6º ano no 1º Teste de Dança Contemporânea.⁴¹

Na generalidade, os alunos estavam nervosos mas empenhados por ser o primeiro teste do ano. Nos testes e exames de passagem para o Curso Secundário do 5º ano, os alunos na preparação e aquecimento, antes de entrarem os júris em estúdio, utilizavam os exercícios de relaxamento e meditação, expostos na fase da Lecionação. Faziam-no em círculo com respirações calmas e de conexão de energia de uns para os outros fazendo com que se sentissem mais concentrados e em grupo. Com isto, verificou-se que os objetivos da prática pedagógica, apresentados anteriormente e implementados ao longo da intervenção de Estágio foram rececionados pelos alunos de forma positiva mesmo quando não estavam em aula.

No espetáculo final de ano, esteve-se presente nos camarins e bastidores do Teatro Camões para apoiar e ajudar os alunos e a EADCN. Auxiliou-se nas mudanças de figurino entre cenas, costura dos *tuttus*, aplicação dos acessórios nas alunas. Foi necessário arrumar e organizar os figurinos em parceria com as funcionárias, possibilitando uma maior interligação com os alunos num ambiente mais relaxado fora do contexto Professor – Aluno. Ministrou-se o aquecimento em aulas, aquando a Professora Titular estava em reuniões de avaliação, bem como o acompanhamento dos alunos nas galerias do Teatro Camões nos espetáculos finais de ano e durante os testes de final de período. Com isto, propiciou-se um ambiente de interajuda para com os alunos, professores e funcionários durante toda a implementação desta fase, conseguindo com que houvesse uma maior aproximação pela estagiária com a escola cooperante.

6.2 ANÁLISE DOS INQUÉRITOS AOS ALUNOS

A par com as reflexões que foram sendo feitas ao longo da apresentação das fases do Estágio, considera-se também importante a relação com os inquéritos por questionário implementados aos alunos. Estes foram implementados em duas alturas distintas do ano letivo. O primeiro foi realizado no dia seguinte ao teste de avaliação do primeiro período e o segundo, antes do Exame do 3º período. Esta opção surge, pelo motivo de aferir conclusões

⁴⁰ Apêndice C – Critérios de Avaliação da Disciplina de Técnica de Dança Contemporânea.

⁴¹ Anexo J – Diário de Bordo 36, 37 e 34.

comparativas, percebendo, também da parte dos alunos, as perspectivas (em diferentes momentos) da implementação do Tai-Chi Chuan nas aulas de TDCont.. O objetivo primordial foi compreender as diferenças acerca da motivação dos alunos ao longo do ano e em específico na implementação de estratégias durante o Estágio.

6.2.1 GESTÃO DE CONFLITOS

Referente aos resultados apurados sobre os conflitos entre colegas, no Inquérito 1, a maioria dos alunos não tiveram quaisquer conflitos e apenas um apresentou conflitos, respondendo: “Mesmo que não esteja chateado arranjo defeitos nos meus colegas, e não perdo nada.”. Esta situação foi reportada e comentada com a Professora Titular, considerando-se assim importante estes inquéritos de forma a perceber possíveis problemas individuais, que não são visíveis a “olho nu”. No Inquérito 2, a maioria dos alunos não tiveram conflitos ao longo do 2º e 3º período (conferir Tabela 6) no entanto, houve um aumento dos conflitos, sendo os temas de discussão, a não partilha de segredos, a falta de confiança, opiniões distintas, o desrespeito a cerca dos segredos, contendo respostas como: “De certa forma gozei com ele sem pensar como ele se sentiria.”; “O colega era indelicado todos os dias e eu tive que chatear-me para acabar com a falta de respeito.”; “Falsidade nas amizades e conflitos familiares.”⁴². Este aumento considera-se normal, provavelmente pela intensa convivência diária, pois frequentam o ensino integrado e também por se encontrarem na fase da adolescência.

Tabela 6 - Dados dos Resultados sobre conflitos da Questão 2.1 do Inquérito 1 e 2.

	TEM OU ESTEVE RECENTEMENTE ALGUM CONFLITO COM ALGUM COLEGA DE TURMA?	
	SIM	NÃO
INQUÉRITO 1	1	29
INQUÉRITO 2	7	22

Foi importante entender se os alunos tinham conflitos uns com os outros para se analisar e reformular a prática pedagógica atuando no problema e percebendo como estavam as relações entre colegas. Tomou-se como estratégias exercícios a pares para uma maior inter-relação da turma, em que o toque e o suporte na utilização de *lift's* estiveram presentes, como

⁴² Respostas dadas no Inquérito 2, Questão 2.1.

se constatou na fase da Lecionação. O contacto poderá estar relacionado com as afinidades interpessoais. Assim, a proximidade dos corpos, potenciarão uma maior comunicação física através do movimento a pares, algo que de forma individual não aconteceria, nem a nível social nem cognitivo.

6.2.2 PRÁTICA PEDAGÓGICA

Alusiva aos dados dos resultados sobre a motivação nas aulas de TDCont., nos dois Inquéritos a maioria dos alunos está sempre motivada no aspeto de interesse durante a aula, apesar de esta ir diminuindo ao longo do ano. Conjetura-se que tal aconteça devido ao cansaço apresentado. Esta foi uma das preocupações e consequentemente um dos objetivos para esta investigação, considerando que os professores devem olhar para os alunos como indivíduos com pontos fortes e fracos, devendo estar atentos à forma como cada um reage diariamente. A ação dos professores será fundamental para o funcionamento educativo, sendo que são eles quem dirige a organização do plano das aulas e os seus objetivos técnicos e artísticos, tal como nos indica Sampaio (2011) “(...) o docente orienta a sua atuação pedagógica, podendo condicionar ou facilitar o processo de aprendizagem do aluno, motivando-o ou desmotivando-o para realizar uma aprendizagem construtiva e significativa.” (p.20)

Sobre o empenho e a dedicação dos alunos mesmo quando não chegam a atingir os objetivos pretendidos, constata-se que os resultados dos dois Inquéritos foram idênticos, mostrando empenho e dedicação nos alunos. Esta questão foi colocada para identificar se os alunos se desmotivam perante uma situação negativa. Aferiram-se resultados positivos, expondo uma classificação positiva nos resultados, em que a maioria dos alunos continuam motivados mesmo quando não alcançam os objetivos. Insistimos no facto de ampliar esta noção do *feedback* para o melhor desempenho do aluno, isto é, promover a compressão de um determinado movimento ou exercício sem massacrar a execução física e mental. A introdução do Tai-Chi Chuan nas aulas de TDCont. foi uma estratégia para motivar os alunos descomprimido da matéria da Técnica Graham. Concluiu-se, mais uma vez, que estas novas abordagens são benéficas no ensino-aprendizagem do aluno. Se, por um lado, são “novas” para o aluno, por outro mantém na mesma um treino motor e mental fundamental à prática de dança. Assim, através da correlação entre duas abordagens – TDCont. e Tai-Chi, promove-se um ensino-aprendizagem mais equilibrado e saudável. Como já foi referido na Fase da Lecionação torna-se importante pelo controlo em termos de comportamento bem como o

equilíbrio emocional e físico adquirido com esta prática. Assim os professores devem implementar “(...) estratégias e atividades que se coadunem com o limitado tempo característico da fase e que possam cativar a atenção do aluno, dando-lhe um motivo para se envolver na sua aprendizagem (...).” (Sampaio, 2011, p.25)

Relativamente à comparação da ação do aluno, quando outro é elogiado pelo professor, constatou-se que as perspetivas dividem-se, sendo os resultados equitativos em todas as respostas, como se constata na Tabela 7:

Tabela 7 - Dados dos Resultados sobre a atitude em relação ao trabalho em aula da Questão 3.4 do Inquérito 1 e 2.

	FICA REVOLTADO (A) QUANDO UM PROFESSOR REFORÇA POSITIVAMENTE UM (A) COLEGA, MESMO SABENDO QUE TAMBÉM TRABALHOU PARA SER RETRIBUIDO (A)?		
	NUNCA	POUCAS VEZES	SEMPRE
INQUÉRITO 1	10	10	10
INQUÉRITO 2	10	10	9

Naturalmente, que os alunos têm desempenhos diferentes, logo as avaliações finais também serão diferentes. Nesta fase da adolescência, estas reações são mais enfatizadas, pelo facto de ser um período onde existe a construção da personalidade. A imagem de cada um na prática de dança é sempre comparativa (até pelo facto dos alunos se confrontarem diariamente com a sua imagem e com a dos outros no espelho). Aqui será essencial que o professor consiga controlar o funcionamento das aulas estando a par com os acontecimentos interpessoais dos alunos. Existindo esta discrepância ao longo de todo o ano letivo, mais uma vez se evidencia a importância da atitude dos professores em aula para com os alunos. Como abordamos anteriormente, o papel do professor em aula é importante não só no sentido de ensinar. Terá que ter a capacidade de observar atentamente os alunos, tomando atenção à forma como reforça positivamente o aluno sendo esta ação uma estratégia motivacional mesmo quando o aluno ainda não atingiu o objetivo proposto, fazendo um “julgamento” equilibrado.

Em relação aos dados dos resultados acerca as correções pelo Professor, foi essencial saber como o aluno reage. Houve uma maior adesão à escolha da opção “Sempre” mostrando maioritariamente os alunos motivados quando o professor interage para corrigir, estando presente a necessidade do professor dirigir-se ao aluno não só para o corrigir tecnicamente

mas para referir o trabalho artístico e expressão corporal presente para o desenvolvimento do bailarino. A correção do professor não poderá ser só verbal, principalmente em dança, terá que haver uma demonstração física da forma correta da execução e também uma explicação da ideia por trás do movimento e o objetivo a cumprir. (Krasnow & Wilmerding, 2015)

Com o intuito de entender se os alunos se sentiam desmotivados quando não eram escolhidos para uma coreografia, sendo que a maioria dos alunos anunciou referiu que poucas vezes se sentia desmotivado. Foi importante a nossa intervenção no sentido de valorizar a importância de que qualquer “papel” seja ele principal ou de corpo de baile, é fundamental e indispensável para uma coreografia, na TDC e/ou nas TDCont., com isto a importância do Tai-Chi na utilização de qualquer prática de dança, terá benefícios visíveis em todas as disciplinas. Aqui está implícito o trabalho do professor na gestão da oportunidade rotativa que deverá dar aos alunos. Entendendo que existem alunos com mais ou menos capacidades, deve-se dar a possibilidade a todos os alunos de mostrar o seu trabalho, em que “De facto, ao criar um ambiente afável e relaxado, onde impera o respeito e empatia, o aluno sente-se mais à-vontade e com mais disposição para estar na aula e participar nas atividades (...)”. (Sampaio, 1997, p.27)

6.2.3 RELAÇÕES DE CONTACTO

De acordo com a realização de exercícios em grupo, os alunos mostraram-se motivados, sendo esta questão importante para este estudo. Desta forma, o objetivo estabelecido foi ao encontro de saber como seria a sua motivação em exercícios com outros colegas, trabalhando assim a inter-relação da turma sendo um ponto dos objetivos da investigação neste estudo. O trabalho em grupo irá desenvolver a percepção do corpo no espaço em conjunto com outros grupos a trabalharem ao mesmo tempo. Desenvolve também a análise do próprio corpo bem como o corpo do outro, utilizando o toque com as mãos, pés, ou outra parte do corpo. Tal como se referiu na Fase da Lecionação, foi constatada uma dificuldade por parte dos alunos em estarem em grupo e por isso adotou-se a estratégia de se utilizarem exercícios em que foi necessária a cooperação de todos os alunos para que se desempenhassem as práticas na sua conformidade. Um dos exemplos a destacar foi o exercício de subida e descida de dois alunos em contacto com as costas, em que teriam que estar em coordenação absoluta para a realização do mesmo. Com isto desenvolveu-se a relação interpessoal dos alunos, através do toque.

Relativamente à opinião dos alunos acerca da produtividade do trabalho de relação de grupos em aula, a maioria absoluta achou proveitoso a prática em aula (confrontar Tabela 9 em Apêndice F). O trabalho de grupo fornece aos alunos capacidades como inter-relação, aproveitamento dos talentos de cada elemento, motiva-os para atingirem novas metas e faz com que desenvolvam responsabilidades individuais e para com o outro. Deste modo só se poderá retirar vantagens em desenvolver nas aulas o trabalho em grupo, mesmo numa aula onde é tão importante a individualidade no que respeita à correção.

De acordo com os dados ligados ao contacto físico trabalhado em aula com os colegas, constatou-se que a maioria estava motivada, apesar de haver um número considerável de alunos com algum desconforto no toque agregado aos exercícios. Na verdade, os alunos não estão habituados a lidar com ferramentas do contacto/relação pelo motivo de não terem disciplinas que o empreguem na totalidade. Para além disso, mais uma vez, se remete para as características da fase do desenvolvimento – adolescência. Apesar de, por vezes, os alunos se mostrarem “desconfortáveis” com a relação do toque (seja com que parte do corpo for) é fundamental, como também já foi referido, promover este tipo de exercícios fortalecendo as futuras práticas como o repertório clássico e contemporâneo, bem como uma desdramatização de pré-conceitos de género, que certamente levarão cada turma a gerir-se como um todo e não como grupos.

6.2.4 MOTIVAÇÃO EM AULA

Relativamente aos resultados sobre o facto dos alunos adotarem as tarefas distribuídas em aula concluiu-se que a maior parte dos alunos tende a aumentar bastante a motivação quando assumem responsabilidade de tarefas em aula. Neste sentido, foi importante estabelecer que cada aluno decorasse um exercício para se sentir valorizado, criando responsabilidade para com a turma e o professor, mas também a responsabilidade para com o colega. A este propósito, destaca-se mais uma vez os exercícios a pares, onde não poderiam deixar cair o colega, sendo consciente pelo bom funcionamento do exercício, bem como pela saúde do outro.

De acordo com o desempenho em aula, o propósito foi também entender se os alunos tinham interesse em saber mais e melhorar o seu trabalho em todas as aulas e assim indicarnos a que nível motivacional estaria a turma. Esta apresentou-se em geral motivada com intenção de melhorar o seu trabalho. Deverá ser este caminho a tomar em todas as disciplinas, observando se o aluno se interessa pelas matérias e fazendo (o professor) com que estes se

importem pela sua prestação em aula. Deverão ambicionar evoluir na própria execução de forma controlada sem perder a noção do processo natural de aprendizagem.

Sobre o aproximar do dia do teste de avaliação, interrogar acerca de situações de tensão como este momento foi uma preocupação para saber a reação dos alunos. No entanto, constatou-se que os alunos ficam bastante motivados com a chegada da avaliação pelo Professor e pelos Júris de teste (confrontar Tabela 12 em Apêndice F), visto que estes últimos normalmente são personalidades conhecidas do mundo da dança, coreógrafos ou diretores de companhias que poderão “abrir portas” para o futuro. Não obstante, por vezes estes momentos criam desconforto nos estudantes por estarem sobre apreciação de outros, mas é importante que tenham em consideração que estes momentos servem para avaliar ao longo de cada período o seu desempenho, como uma crítica construtiva e de apoio ao ensino-aprendizagem. Estas etapas devem ser interpretadas como uma passagem para novas aprendizagens e um fecho de ciclo de aquisições. Com isto dá-se a continuidade de trabalho motivacional dos alunos para que estes apliquem os ensinamentos, melhorando-os tecnicamente e de forma artística/expressiva.

Sabendo que a prova final do 5º ano (3º período) seria decisiva para a passagem de ano, tentámos apurar a reação dos alunos nessa situação de maior tensão. A maioria dos alunos mostraram-se motivados por realizar o Exame Final devido a este ditar o seu percurso dentro da EADCN (ou não) com resultados iguais nos dois Inquéritos (confrontar Apêndice F). A conclusão deste ciclo é uma prova de muito esforço e trabalho árduo por parte dos alunos, que fará com que inicie uma nova etapa cada vez mais perto do mercado profissional.

A motivação para ser bailarino, apesar de ter havido um ligeiro decréscimo no 2º Inquérito (como reflete a Tabela 14 em Apêndice F), a maioria continua a prevalecer, verificando que os alunos anseiam por ter uma carreira profissional como bailarinos. Será este o propósito para tanto trabalho ao longo de anos de aprendizagem, testes, exames e ambições. Pisar o palco seja numa companhia ou num projeto independente, em qualquer parte do mundo, é o sonho e objetivo que traçam o caminho, mantendo a motivação para continuar a desenvolver as competências física e psicológicas para tal. Com isto “(...) deixar o corpo dançar é deixar-se arrebatado pelo movimento, mas é também deixar o corpo conhecer diferentes maneiras de dançar – através da aquisição, criação e recriação de técnicas corporais – para poder optar pela sua melhor maneira de fazer dança.” (Dantas, 1997, p.50)

Na questão sobre os problemas que surgem no dia-a-dia dos alunos sejam eles entre colegas, familiares ou até âmbito escolar, tende a desmotivar a maioria dos estudantes como se

constata na Tabela 15 em Apêndice F. Devido às incertezas próprias da fase da adolescência, referindo-se aos desconfortos, às instabilidades, tendem a considerar uma “catástrofe” tudo o que acontece de menos bom à sua volta; a falta de concentração e a dificuldade de relação de contacto com os outros; timidez de se afirmar; carências alimentares; refúgio e depressão (como já foi referido anteriormente). Posto isto, é de verificar que as situações externas mexem psicologicamente e por consequência, fisicamente com a forma do aluno estar dia-a-dia nas suas obrigações. (Castillo, 1978)

6.2.5 APLICAÇÃO DO TAI-CHI CHUAN

No que respeita à inserção de exercícios novos constata-se que no início do ano letivo a maioria dos alunos referia que a motivação aumentava. No entanto, no final do ano letivo verificou-se que foi notório um decréscimo na resposta “Sempre”, apesar da maioria continuar a referir que a inserção de novos exercícios mantém os motivados, como se constata na Tabela 8.

Tabela 8 - Dados dos Resultados sobre a inserção de novos exercícios em aula da Questão 3.7 do Inquérito 1 e Questão 3.11 do Inquérito 2.

	A INSERÇÃO DE NOVOS EXERCÍCIOS NA AULA “...”		
	NUNCA	POUCAS VEZES	SEMPRE
INQUÉRITO 1	0	7	23
INQUÉRITO 2	1	10	19

Não obstante, quando questionados sobre a introdução do Tai-Chi nas aulas, aferiu-se que quase todos os alunos ficam motivados, enfatizando a importância desta prática nas aulas de TDCont., quebrando com a regularidade implementada nas aulas.

Verificando a opinião dos alunos sobre os elementos do Tai-Chi nas aulas de TDCont., a maioria tomou como importante essa interligação de disciplinas, apresentando respostas relevantes que vão ao encontro de: a existência de elementos que acalmam os alunos; a aula tornar-se mais fluida e calma; maior concentração; abrir os horizontes em relação a outras formas de movimentar o corpo; a importância da aula ter um ritmo mais lento do que a normalidade das aulas de TDCont. sem a introdução do Tai-Chi, sendo um desenvolvimento importante; tranquiliza os exercícios serem mais calmos; auxilia a decorar os exercícios; dá energia para os exercícios mais dinâmicos.

De outra forma, a minoria não adotou como importante essa junção, possivelmente pela falta de compreensão da pergunta exposta, sendo as respostas mais proeminentes sobre as aulas de TDCont. serem mais movimentadas e com a implementação do Tai-Chi perder-se esse ritmo, em que esses alunos referem-se à execução das posturas no meio dos exercícios em que se insere outra dinâmica para não serem exercícios com o ritmo sempre acelerado e conseguirem-se qualidades de movimento diversas. Relaciona-se então com a questão da dinâmica apresentada da Fase da Lecionação. Outras respostas referem-se a esta fusão como não entenderem necessária e a não fazer muita diferença do trabalho de aula. No caso destes alunos, mostraram-se reticentes com a inclusão do Tai-Chi e assim não nos foi possível interpretar de forma conclusiva estas opiniões por estarem pouco fundamentadas. Por último, a opinião do aluno foi que não seria necessário a inserção do Tai-Chi nos exercícios de TDCont. para alcançar a harmonia da turma mas que a sequência fosse feita no início ou no fim da aula. Com isto, este aluno obteve uma resposta, que na nossa interpretação, considera importante a implementação do Tai-Chi Chuan nas aulas de TDCont. mas com a particularidade de não ser durante os exercícios, pretendendo apenas como foi aplicado no Estágio o exercício da execução da fórmula completa no início ou fim da aula.⁴³

A apresentação de respostas “menos positivas” deve-se talvez à falta de maturidade, normal na fase da adolescência, bem como a falta de noção da realidade, em que alguns alunos não conseguiram captar na totalidade os benefícios possíveis da aplicação do Tai-Chi nas aulas de TDCont., ou simplesmente por falta de interesse em abordar novas práticas.

Referindo a execução do Tai-Chi Chuan no sentido de fazer com que os alunos sintam a necessidade de praticar a fórmula para os acalmar e relaxar, apurou-se a maioria com essa necessidade. Assim, tal como apresentamos na Fase da Lecionação, esta prática proporciona relaxe e acalma os alunos, em que expusemos esta técnica para que fosse utilizada para benefício pessoal mesmo fora da escola. O propósito deste estudo foi não só para utilização nas aulas de TDCont., mas como uma ferramenta que os alunos levassem consigo na entrada de uma nova fase de compreensão com o próprio corpo e mente. O uso da respiração com os movimentos suaves e ligados proporcionam um “esvaziar” da mente, focando apenas na circulação dessa respiração pelo corpo e na utilização da energia positiva com pensamentos direcionados à visualização de paisagens ou ambientes.

⁴³ Respostas dadas no Inquérito 2, Questão 4.5, Apêndice E.

Sobre a instabilidade sentida nos alunos por estarem perto da altura do exame de passagem para o Curso Secundário de Dança, o maior número de alunos acusou instabilidade neste caso, verificando-se uma situação que dita o percurso académico futuro do aluno, onde o aluno trabalha bastante para melhorar as suas prestações e competências para a obtenção de uma valorização técnica e artística. Desta forma foi utilizada como estratégia o Tai-Chi Chuan como auxílio no aumento de confiança necessário para o Exame. Assim, sobre a confiança no trabalho dos alunos ao longo do ano, obtivemos resultados bastante positivos da maioria mostrando-se confiantes pelo seu trabalho, revelando que o processo motivacional através da implementação do Tai-Chi Chuan ao longo do Estágio tenha sido desempenhado positivamente atingindo o objetivo dos alunos acreditarem neles próprios.

Na questão relativa aos alunos sentirem mais interligação ao longo do ano com os colegas, foram impressionantes os resultados expressos pelas respostas dos alunos em concordarem com a escolha de haver interligação com os colegas ao longo do ano, demonstrando deste modo que a implementação do Tai-Chi Chuan foi concretizada positivamente, conseguindo com que inter-relação dos alunos se desenvolvesse e melhorasse.

Consoante a não realização das posturas de Tai-Chi Chuan na aula de TDCont. com os resultados revelados positivos nas questões anteriores, este ponto mostrou-se fora da média, com a maioria a revelar-se “Poucas Vezes” motivada, podendo questionarmo-nos pelo facto de estarmos a abordar adolescentes que não têm opiniões ainda marcadas? Ou os alunos preferiam realizar as posturas de Tai-Chi num exercício à parte sem ser introduzido nos exercícios de Graham? Terá sido pouco o tempo disponibilizado para a realização da Lecionação? Estas dúvidas ficam em aberto sem termos uma resposta concreta.

De outra forma comparativamente à prática do Tai-Chi proporcionar aos alunos bem-estar, “esmagadora” maioria concorda com a questão apresentada tomando como importante a inclusão desta técnica de forma regular, periódica e contínua. Um dos propósitos apresentados neste relatório foi o bem-estar seja ele emocional ou físico, desta forma os valores indicamos que o Tai-Chi é benéfico e assim uma mais-valia nas aulas de TDCont. fazendo com que o futuro bailarino esteja equilibrado e saudável, apto para continuar com o seu desenvolvimento. Seguindo a mesma linha mas acerca da meditação e o relaxamento, apresentando-se como uma resposta aberta onde seleccionámos as soluções mais relevantes e pertinentes como por exemplo:

- Sentem-se mais calmos e relaxados;
- Com mais paciência e mais positividade;

- Sossego;
- Diminui o cansaço e faz com que se abstraíam dos problemas;
- Motiva mais para trabalhar;
- Sentir melhor consigo mesmo; mais leve;
- Como se viaja-se para fora do corpo;
- Diminui a tensão do dia-a-dia;
- Sentimento de tranquilidade;
- Sentimento de felicidade;
- Produz boas energias;
- Tende a reduzir o *stress*;
- Modifica positivamente a forma como reagem aos conflitos.

Mais uma vez, obtivemos excelentes opiniões sobre o desenvolvimento do Tai-Chi Chuan nas aulas de TDCont., atingindo os objetivos e fomentando nos alunos o gosto por esta arte marcial, proporcionando-lhes satisfação na realização das aulas, tal como na opinião dos alunos de encarem o Tai-Chi Chuan como um aperfeiçoamento para o desempenho técnico e artístico até na própria aula de técnica Graham. Com a efetuação do Tai-Chi Chuan, revelaram-se outras qualidades rítmicas não muito exploradas em aula como a movimentação num ritmo lento, já indicado na Fase da Lecionação e da Observação Estruturada. Esta quase quietude foi difícil de implementar, em que os alunos automaticamente aceleravam o ritmo dos exercícios. Mostrou-se desafiante pois desta forma teriam que tomar mais atenção à qualidade técnica, ao percurso exato dos movimentos, aos pormenores, tendo tempo para executar na perfeição dos exercícios.

Para finalizar, com a questão da prestação do Tai-Chi Chuan para o progresso das relações com os colegas as opiniões foram idênticas na consideração que o Tai-Chi tenha contribuído para o melhoramento das relações. Tal como já referido anteriormente, teremos que colocar questões devido aos dados serem tão semelhantes, tais como: A instabilidade dos dados deve-se ao facto de estarmos a abordar adolescentes que não têm opiniões “definidas”? Ou não terão muito à-vontade em contactar fisicamente uns com os outros? Terá sido pouco o tempo disponibilizado para a realização da Lecionação?

6.3 AVALIAÇÃO PESSOAL DA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

A EADCN é uma escola que integra vários professores que lecionam a mesma disciplina devido às dimensões da instituição e ao número de alunos nela presentes. É notório o bom funcionamento e concordância do corpo docente bem como dos funcionários no trabalho de palco observado no Espetáculo de encerramento do ano letivo e em estúdio durante a implementação do Estágio. Isto fará com que a escola possibilite uma aprendizagem coletiva, de princípios e valores de partilha e cooperação. Seguindo estes princípios, o desenvolvimento pedagógico progrediu respeitando todos os presentes, valorizando assim, a aprendizagem conjunta e cooperativa como uma estratégia que otimize o processo de ensino-aprendizagem. Sendo a particularidade de cada docente benéfica para os alunos, promoveram-se os ideais de colaboração de aprendizagem mesmo em técnicas distintas. Visou-se assim ampliar o leque de possibilidade sobre as técnicas de dança contemporânea tão presentes na atualidade bem como, a valorizar das relações transversais entre as técnicas de dança e as artes marciais. Estas poderão, a longo prazo, no EAE, fundirem em práticas equilibradas que conferem competências que vão além da execução motora. É importante referir que a relação pedagógica que se estabeleceu entre a TDCont. e o Tai-Chi Chuan esteve ligada à conexão constituída entre as duas professoras, proporcionando as mesmas abordagens aos objetivos. Relativamente ao desempenho pedagógico, os resultados obtidos no final do ano letivo, traduzem as boas práticas da arte marcial Tai-Chi, promovendo um trabalho cooperativo entre os alunos, facultando os princípios para uma mente e corpo saudáveis para a utilização no dia-a-dia.

6.4 ASPETOS RELACIONADOS COM O PÚBLICO-ALVO

Um dos aspetos relacionado com o público-alvo, foi a inter-relação desenvolvida entre estagiária e amostra ao logo do Estágio. Os alunos foram adquirindo confiança no período de Lecionação, sendo essencial para o estudo e fundamental para a metodologia de ensino.

Apesar do trabalho em aula muitas vezes ser individual, na interação corporal como o toque evidencia-se a superação de confiança dentro do grupo, onde a população passa a trabalhar como um todo. Vygotsky (1998) indica-nos que nas atividades produzidas em conjunto, são desenvolvidas regalias que a aprendizagem individual não possui. A formação e aprendizagens de um sujeito ocorrem pela conexão interpessoal para com os outros e estas originam os nossos comportamentos e raciocínios.

Estando a falar de adolescentes, conseguiu-se através da opinião de cada um e da partilha de experiências em aula, uma mudança comportamental a nível interpessoal. A possibilidade de apresentarem o seu parecer de uma forma livre, fê-los aceitar melhor as suas fragilidades nos exercícios e a intervenção do professor para o corrigir. Facilitou assim o trabalho de os motivar, usando como estímulo a valorização das suas capacidades e competências, fazendo com que todos tenham a mesma importância em aula para se continuar a partilhar conteúdos, proporcionar experiências e enriquecer pessoas física e mentalmente.

A cooperação para com o outro é uma máxima oriental em que a aprendizagem mútua será uma mais-valia para o desenvolvimento do ser a nível pessoal e cognitivo. Partilhar experiências/vivências é como uma revisão do passado, aplicada no presente com a oferta de algo positivo no futuro. Esta dádiva tal como o toque estão ligadas à relação entre pessoas como no Tai-Chi Chuan. O toque é uma linguagem física em que uma pessoa transmite a sua energia para a outra proporcionando uma reação interna. Estas partilhas de transmissão física e verbal farão com que haja maior relação interpessoal entre os alunos, possibilitando a comunicação através da dança e da expressividade artística.

6.5 ASPETOS RELACIONADOS COM A INSTITUIÇÃO

Em relação aos recursos físicos e humanos da instituição, é de salientar a oportunidade de lecionar com música ao vivo com músicos acompanhadores, sejam eles: piano, percussão ou até mesmo os recursos à música processada informaticamente.⁴⁴ Estes são uma mais-valia para qualquer aula de dança, podendo alterar o ritmo dos exercícios sempre que é pretendido. Assim é garantindo qualquer ritmo necessário para o exercício, algo que com um sistema áudio não seria possível. Cavalli (2001) destaca que a música: “(...) *tells the dancers where they should be and when – and how.*”, (p.2). A este respeito Laguna (2008) refere que o músico acompanhador é “(...) o músico intérprete com competências específicas na compreensão visual e tónico-gestual da superfície do movimento, que criando uma estrutura sonora em tempo real, apoia, sustenta e integra pedagogicamente, o sentido música – técnico – expressivo da frase do movimento”. (p.1)

O facto de ter música ao vivo tocada por um músico acompanhador, foi benéfico por ser possível, por um lado, solicitar o ambiente adequado a cada exercício. Assim na execução do Tai-Chi com a meditação e o relaxamento, são realizáveis os ritmos calmos e serenos, incluindo sons ambiente da natureza como água e vento.

⁴⁴ Utilização de programas de música em tempo real.

Por vezes, dando um estímulo ou ambiente, confere-se liberdade aos músicos acompanhadores ter liberdade nas peças escolhidas para tocar ou improvisar, somos surpreendidos. Neste contexto, um dos exemplos pode ser a solicitação de uma atmosfera serena e tranquila para a meditação e relaxamento, onde nos apresentam os sons do mar e as suas brizas. Outro exemplo fundamental para a prática do Tai-Chi Chuan, é a música subsistir apenas para nos circundar com as tonalidades típicas chinesas, timbres perlongados e sonantes. Severino (1994) refere que a execução do Tai-Chi é afetada pelos fatores externos do meio ambiente, alterando o comportamento do ser humano. O autor afirma ainda que, “No Tai-Chi Chuan existe a necessidade de um estado mental tranquilo, total devoção, ou concentração espiritual nos movimentos durante os exercícios; uma atenção é dada à respiração profunda, que submerge ao centro psíquico ou Dantien (...)”. (Severino, 1994, p. 85)

A perceção dos bons resultados encontrados deve-se à boa relação existente entre todos os membros da EADCN. A interação seja com funcionários, corpo docente, músicos acompanhadores e alunos, permite que a colaboração pedagógica seja revelada de uma forma positiva e espetável, através dos resultados finais muito superiores à média circundante.

CAPÍTULO VII

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

A implementação do Tai-Chi Chuan na Técnica de Dança Contemporânea mostrou-se bastante relevante na motivação dos alunos do 5º ano da EADCN, de acordo com a análise de dados através dos diferentes instrumentos. A aplicação desta arte marcial revelou-se um ponto-chave na prática de bem-estar pessoal/físico/mental, para com o outro, de preocupação corporal para com os colegas na gestão e desenvolvimento de climas positivos. São também as necessidades de evoluir e criar um bailarino completo/equilibrado que irão aperfeiçoar a metodologia dos professores. Compete aos pedagogos que se envolvam com a disciplina que lecionam, criando aspetos críticos e autocríticos com a função de interferir na forma de ação dos alunos.

O papel do professor de dança é bastante importante para observar e identificar casos de opressão seja pelos colegas, seja a nível alimentar ou psicológico onde se apresente algum tipo de distúrbio. Assim, alerta-se para a maior atenção nas amostras que se tem por perto e poder analisar cuidadosamente cada um em particular sendo todos importantes e especiais na sua essência.

(...) o professor eficaz é o que é capaz de estabelecer uma boa relação com os alunos e contribuir para a criação de um meio aceitante e facilitador do desenvolvimento pessoal. (...) que tem fascínio pela aprendizagem e que domina superiormente um conteúdo escolar específico. (...) é aquele que consegue canalizar a energia dos alunos para a construção de uma ordem social mais justa e humana. (Arends, 1995, p.9)

Assim, a atuação neste Estágio apoiou-se nas estratégias para o desenvolvimento de trabalho de grupo pela autoestima, autoconfiança e autoimagem procurando uma boa prática pedagógica. Pretendeu-se que houvesse interligação e entajuda de todos os alunos da turma, proporcionando a experiência de introduzir exercícios base do Tai-Chi Chuan, lecionando com os mesmos princípios e abordagens Metodológicas e Pedagógicas da Professora Titular. Tomando a leção da Professora Titular como eficaz relativamente ao ensino-aprendizagem, utilizando a ciência e a arte da prática docente em conjunto com “(...) uma atitude e competências para abordar todos os aspetos do seu trabalho de uma forma reflexiva (...)”, encarnando “(...) “aprender a ensinar” como um processo contínuo, sendo dotados da

atitude e competências necessárias à otimização das suas capacidades docentes e das escolas onde trabalham.” (Arends, 1995, p. 10)

A partir da análise de dados, constatou-se que existe validade na utilização do Tai-Chi Chuan na disciplina de TDCont. Deste modo é possível compreender através dos resultados da Observação Estruturada e Lecionação que a amostra aplicou os ensinamentos transmitidos em termos do Tai-Chi Chuan, Meditação e Relaxamento. Em relação à técnica, nomeadamente na utilização da perceção espacial, o amortecimento da aterragem do salto e a mobilidade vertebral, houve melhorias em comparação com o início da aplicação do Estágio. No entanto, sendo um trabalho que se aplica ao longo de toda a forma considera-se a necessidade de continuarem a ser desenvolvidos durante o percurso académico do aluno, visto que ainda se percebe algumas fragilidades a este nível.

Apesar disso e tendo em conta o público-alvo, os resultados das práticas a que são expostos, “nunca” são conseguidos na sua plenitude, visto que estes adolescentes permanecem em constantes mudanças. No entanto, a amostra apresentou-se com potencialidades para chegar longe no percurso artístico.

Com isto, o desempenho na investigação foi muito satisfatório e equilibrado em todos os pontos expostos e objetivos a cumprir. Assim, as possíveis fragilidades deste estudo são potenciadas pela faixa etária dos alunos investigados pela sua formação ainda pouco sólida e pelo facto de o número de horas de estágio, serem insuficientes para a concretização de todos os objetivos propostos. Recomenda-se então a importância deste estudo poder e dever ser aplicado em alunos de outras faixas etárias, principalmente no Ensino Superior, onde existe uma formação mais coerente do entendimento do próprio corpo, em que a abordagem às temáticas do Tai-Chi terá outra maturidade e incorporação mental/física.

Contudo, a EADCN, tem um importante papel de passar a melhor formação possível com objetivos direcionados e específicos de acordo com o público-alvo e a sua missão. Assim, destaca-se também neste Relatório de Estágio que, a relação entre os alunos e a criação de um bem-estar para desenvolver o seu trabalho foram primordiais, sendo indispensável prepará-los para o meio artístico e para o mercado profissional.

Este tipo de abordagem a outras técnicas farão com que se desenvolvam profissionais versáteis com corpos disponíveis e com mentes abertas à constante aprendizagem e cultivo de saberes. Neste Estágio, a lecionação teve como princípios as abordagens metodológicas e pedagógicas individuais de cada professor, em que só foi possível atingir os objetivos propostos pelo facto de existir uma coordenação técnica e pedagógica por detrás desta

investigação. Relacionaram-se os princípios associados à TDCCont. bem como a relação de respeito pela colaboração.

É na base destes ideais que se centra a reflexão deste Estágio. Não só será importante identificar as linguagens utilizadas, mas também procurar estratégias para intervir pedagogicamente em objetivos propostos de forma liberta.

Zanon e Pedrosa (2014) indicam-mos Morin (2005) que nos alerta para a importância, do ensino educativo competente de “(...) transmitir não o mero saber, mas uma cultura que permita compreender a nossa condição e nos ajude a viver, e que favoreça, ao mesmo tempo, um modo de pensar aberto e livre”. (p. 1)

A gestão dos níveis e capacidades técnicas dos alunos devem ser equilibradas proporcionando e possibilitando o aluno de usufruir de um ensino-aprendizagem mais completo que lhe dará conhecimentos pessoais e profissionais desenvolvidos para o dia-a-dia. Os alunos deverão ter habilidades que abranjam todas as matérias desenvolvidas em aula, contendo diversidade de movimento e estilos, flexibilidade corporal e plasticidade mental para compreender as atitudes e comportamentos dos colegas, optando pela sua própria reação reflexa. Assim, pretende-se sensibilizar para a importância de uma vida saudável, repleta de hábitos equilibrados, bem como de uma cooperação entre colegas que será fundamental para as suas vidas futuras no meio profissional e pessoal.

Em relação à TDCCont., ambiciona-se preparar futuros bailarinos para o mundo profissional que obtenham várias ferramentas capazes de apoiar uma boa prática técnica e artística de forma tranquila, estável e objetiva. Na atualidade a disciplina de TDCCont. contém a utilização de várias técnicas, sendo da opinião de cada escola que abordagens tomarão como percurso a lecionar. Com isto, possibilita-nos à inclusão de outras práticas em função da singularidade e experiência dos professores, preferindo a transdisciplinaridade e enriquecendo a contemporaneidade da dança com outros horizontes temáticos como por exemplo a implementação do Tai-Chi Chuan. Talvez por isso, Andraus (2014) afirme que a arte marcial através do treino e das suas repetições e perceções desenvolve técnicas que possibilitam entender o que se passa com o mundo envolvente. Estas capacidades enaltecem a atenção que o indivíduo dá ao seu corpo e ao tempo que necessita para entendê-lo. No entanto, constata-se que, por vezes isto só acontece pela preocupação em desempenhar bem o movimento e pelo sentido estético, onde a consequência poderá ser a “resposta” que causa no espectador. É desenvolvida a aprendizagem pela cópia, pretendendo-se expandir então a aprendizagem pela sensação/filosofia do movimento, resultando numa reação física do corpo ao mundo físico,

consequência das áreas primárias do córtex cerebral. Esta situação surge simplesmente de um estímulo interno ou externo como a luz, som, calor que é transmitida através do sistema nervoso.

Para além do trabalho de objetivos na investigação, procurou-se responder com dedicação às diretrizes da Professora Titular. Neste sentido considera-se este trabalho como benéfico para a intervenção em aula, no sentido de ajudar a atingir os objetivos na formação profissional de um bailarino. Entende-se este estudo como positivo e que desempenhou um papel eficaz no que diz respeito ao ensino-aprendizagem transdisciplinar da Técnica Graham e o Tai-Chi Chuan. Tal como Andraus (2014) nos indica, a dança moderna apropriou-se de pensamentos orientais, mas não se interligou aos princípios de luta, tomando os objetivos inerentes à própria dança.

A relação entre a dança e as formas coreográficas de Tai Chi Chuan é um tanto óbvio, mas um estudo aprofundado das aplicações marciais de cada movimento do Tai Chi Chuan geralmente escapa aos interesses de um bailarino e é deixado de lado. (p.137)

Zanon e Pedrosa (2014) indicam Japiassu (1976), que “(...) o trabalho verdadeiramente interdisciplinar é muito árduo e a sua realização extremamente difícil (...)”, exigindo uma aproximação das disciplinas e “(...) uma tomada de consciência coletiva das questões em jogo.” (p. 136). Estes apresentam-nos ainda a necessidade de haver uma colaboração consistente entre as disciplinas e a comunicação dos envolvidos para que o conhecimento seja mais enriquecedor e objetivo na compreensão do estudo.

Em suma, a relação entre a Técnica Graham e o Tai-Chi Chuan poderá contribuir para a gestão do equilíbrio físico e emocional em aula, no espaço performativo. Para além disso, pode também potenciar relações interpessoais, para que sejam mais sólidas e saudáveis, promovendo um ensino-aprendizagem baseado na cooperação e partilha entre pares, pois de acordo com Andraus (2014) “A arte marcial pode auxiliar na formação do bailarino à medida que desenvolve autoconfiança, confiança no outro, atenção, sensibilidade, tudo isso com muita simplicidade (...)” (p.56)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adair, C. (1992). *Women and Dance: Sylphs and Sirens*. London: The Macmillan press LTD.
- Andraus, M. B.M. (2014). *Arte Marcial na Formação do Artista da Cena*. São Paulo: Paco Editorial.
- Alves, M. (2007). *Ensino e Aprendizagem de Dança Moderna: Estratégias de estruturação da prática e desempenho motor em habilidades sequenciadas de dança*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Doutor em Motricidade Humana na especialidade de Dança: Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
- Arends, R. (1995). *Aprender a Ensinar*. Lisboa: Editora McGraw-Hill.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Baush, P. (2006). *Fala-me de amor*. Lisboa: Fenda edições.
- Bogdan, R., Biklen, S., (1994). *Investigação Qualitativa em Educação – Uma Introdução à Teoria e aos Métodos*. Porto: Porto Editora.
- Burn, G (1999). *Os benefícios de uma competição saudável*. Educacional: Mundo Positivo.
- Bzuneck, & S. E. R. Guimarães (Orgs.) (2014). *Motivação para aprender: aplicações no contexto educativo*. (pp. 231-250). Petrópolis: Vozes.
- Castillo, G. (1978). *Os adolescentes e seus problemas*. Lisboa: Fomento Família.
- Castro, F. Á. (1997). *A Técnica do Tai-Chi – A Via da Saúde*. Lisboa: Editorial Estampa.
- Cavalli, H. (2001). *Dance and music: A guide to dance accompaniment for musicians and dance teachers*. United States of America: University Press of Florida.

Cirilo, H., Barros A. & Júnior, P. (2005). *Livro Dourado de Chi Kung*. São Paulo: Editora Roca LTDA.

Cohen, R. (1986) *The dance workshop*. London: Gaia Books, Ltd.

Coll, C., Palacios, J., & Marchesi, A. (1996). *Desenvolvimento Psicológico e Educação - Psicologia da Educação*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Dantas, M. (1997). *Movimento: matéria-prima e visibilidade da dança*. Porto Alegre: Movimento.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The “What” and “Why” of Goals Pursuits: Human Needs and Self-determination of Behavior*. *Psychological Inquiry*, pp. 227-268.

Deci, E. L., Schwartz, A. J., Sheinman, L., & Ryan, R. M. (1981). *An instrument to assess adults' orientations towards control versus autonomy with children: reflections on intrinsic motivation and perceived competence*. *Journal of Education Psychology*, pp. 642-650.

Despeux, C. (1981). *Tai-chi chuan – Arte marcial, técnica da longa vida*. São Paulo: Editora Pensamento.

DGEstE: Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares. (2016). Consultado em agosto 18, 2017, em <http://www.dgeste.mec.pt/>

Diehl, I. & Lampert, F. (2011). *Dance techniques 2010 – Tanzplan germany*. Berlin: Henschel.

Educacional (2013) Consultado em agosto 2, 2016, em <http://www.educacional.com.br/home/home.asp#&panel1-1>

Escola de Dança do Conservatório Nacional (2016). Consultado em junho 29, 2016, em <http://www.edcn.pt/pt-pt/>

Fahlbush, H. (1990). *Dança moderna – contemporânea*. Rio de Janeiro: editora Sprint.

Fazenda, M. J. (2007). *Dança Teatral: Ideias, Experiências, Ações*. Lisboa: Celta Editora.

Fazenda, M. J. (2012). *Dança teatral: Ideias, Experiências, Ações*. Lisboa: Edições Colibri/Instituto Politécnico de Lisboa.

Freixo, M. (2010). *Metodologia Científica: Fundamentos, Métodos e Técnicas*. Lisboa: Instituto Piaget.

Friedler, S. E. (1998). *Fire and Ice: Female archetypes in American Modern Dance*. Dancing Female: Taylor and Francis. In S. E. Friedler & S. B. Glazer (Eds.).

Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: The theory in practice*. New York: Basic Books.

FND: Festival Norte Dança (2016) Consultado em agosto 23, 2016, em <http://www.festivalnortedanca.org/>

Graham, M. (1991). *Blood Memory: An Autobiography*. New York: Washington Square Press.

Graham, M. (1992). *A modern dancer's primer for action: A Basic Educational technique*. In S. J. Cohen, *Dance as a Theatre Art: Source Readings in Dance History from 1581 to the Present*. Highstown: NJ: A Dance Horizon Book, Princeton book company.

Guimarães, S. É. R., & Boruchovitch, E. (2004). *O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da Teoria da Autodeterminação*. *Psicologia, reflexão e crítica*, 17(2), 143-150.

Gomes, R. (2015). *Contributos para a Promoção da Igualdade de Género no Contexto da aula de Técnica de Dança Contemporânea com os alunos do 6º ano da Escola de Dança do Conservatório Nacional*. Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de Dança, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança. Instituto Politécnico de Lisboa: Escola Superior de Dança.

Horosko, M. (2002). *Martha Graham. The evolution of her dance theory and training*. USA: University Press of Florida.

Jesus, S. N. A. (2008) *Estratégias para motivar os alunos* (v. 31, n. 1, p. 21-29, jan./abr.). Porto Alegre: Educação.

Johnson, D.H. (1973-1978). *A Martha Graham Dance Technique Class: subplos in the semiotics*. Consultado em maio 23, 2014, em http://jashm.press.illinois.edu/6.1/6-1AMartha_Hart-Johnson1-20.pdf

Laguna, A. G. (2008). *O acompanhador musical de dança: como identificar o tempo subjacente à frase de movimento?* SACCOM (Sociedad Argentina par alas Ciencias Cognitivas de la Musica). Actas de la VII Reunion. Disponível em <http://repositorio.ipl.pt/>. Consultado em maio 29, 2017, em <http://hdl.handle.net/10400.21/2284>

Leal, P. (2006). *Respiração e Expressividade: Práticas Corporais Fundamentadas em Graham e Laban*. São Paulo: ANNABLUME editora.

Louppe, L. (2012). *Poética da dança contemporânea*. Lisboa: Orfeu Negro.

Lusa, (2015) *Público*. Consultado em fevereiro 7, 2015, em <https://www.publico.pt/>

Lusa, (2015) *dnoticias*. Consultado em fevereiro 23, 2015, em <http://www.dnoticias.pt/>

Krasnow, D. & Wilmerding, M. (2015). *Motor Learning and Control for Dance: Principles and Practices for Performers and Teachers*. USA: Human Kinetics.

Marques, A. (2012). *Livro de Atas do SIDD2011 – Seminário Internacional Descobrir a Dança/ descobrindo através da Dança*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana, Serviço de Edições.

Martinelli, S. d., & Bartholomeu, D. (2007). *Escala de Motivação Acadêmica: Uma medida de motivação extrínseca e intrínseca*. Avaliação Psicológica, Vol.6, nº 1. Porto Alegre: P@PSIC. Consultado em agosto 20, 2016 em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?lng=pt>

Medicina Chinesa (2014). Tai Chi Chuan. Consultado em junho 9, 2014, em <http://www.medicinachinesapt.com/index.html>

Mendonça, S. (2009) *Educação Aristocrática em Nietzsche: perspectivismo e auto-superação do sujeito*. Tese de Douturamento em Educação – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas. Campinas/S.P.

Mosse, G. L. (1998). *The Image of Man: The Creation of Modern Masculinity*. Oxford: University Press

Munevar, L. D. (2013). *As mulheres universais, Duncan, St. Denis e Wigman*. In L. Munevar, *Dança moderna e feminismos* (pp. 1-13). Dissertação de Mestrado, Universidade Técnica de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, Portugal.

Nascimento, V. M. (2010). *Os professores de técnicas de dança das escolas de educação artística vocacional em portugal continental: Caracterização do seu perfil académico e profissional e análise da sua prática docente*. Sevilla: Universidad de Sevilla.

Penrod, J. & Plastino, J. (2005). *The Dancer Prepares: Modern Dance for Beginners*. NY: Mac Grawthill.

Pintrich, P. R. & Schunk, D. H. (1996). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall, Inc.

Portaria nº 804/97 de 2 de Setembro de 1997. *Diário da República nº 202 – ISérie – B*. Ministério da Educação. Lisboa.

Portinari, M. (1989). *História da Dança*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira. 81.

- Prix de Lausanne (2016). Consultado em agosto 2, 2016, em <http://www.prixdelausanne.org/>
- Read, H. (1958). *A Educação pela Arte*, (1982) Tradução: Rabaça, A., Silva, T. Lisboa: Edições 70.
- Regulamento de Estágio do Curso de Mestrado em Ensino da Dança (2015). Consultado em maio 10, 2017, em <https://www.esd.ipl.pt/>.
- Regulamento Interno da Escola de Dança do Conservatório Nacional (2017). Consultado em maio 10, 2017, em <https://www.edcn.pt/pt-pt/>.
- Renaud, H. & Gagné, J-P. (2003) *Como ajudar o seu filho*. Lisboa: Editora Replicação.
- Ribeiro, F. (2011). *Motivação e Aprendizagem em Contexto Escolar*. Lisboa: Profforma nº 03.
- Sampaio, E. (2011). *Estratégias e Atividades de Motivação para a aula: Importância das mesmas para o envolvimento do aluno no processo de aprendizagem de uma Língua Estrangeira*. Departamento de Estudos Anglo-americanos e Departamento de Estudos Portugueses e Estudos Românicos da Faculdade de Letras da Universidade do Porto.
- Sasportes, J. (1979). *Trajectoria da Dança Teatral em Portugal*. Amadora: Biblioteca Breve, Vol. 27.
- Severino, R. (1994). *Tai-Chi Chuan – por uma vida longa e saudável*. São Paulo: Ícone editora.
- Shurr, G., in Marian Horosko (org.), (1991). *Martha Graham The Evolution of her Dance Theory and Training, 1926-1991*. Nova Jérсия: A Capella Books.
- Shurr, G. & Yocom, R. D. (1980). *Modern Dance – Techniques and Teaching*. Nova Iorque: Dance Horizons.
- Siqueira, D.C.O. (2006). *Corpo, comunicação e cultura: a Dança Contemporânea em Cena*. Campinas: Autores Associados.

Sobash, S. (2012). *The Psychology of competitive Dance: A Study of the Motivations for Adolescent Involvement. e-Research: A Journal of Undergraduate Work*, Vol. 3, N.º 2.

Sousa, A. (2005). *Investigação em Educação*. Lisboa: Livros Horizonte.

Sprinthall, N. A., & Sprinthall, R. C. (2000). *Psicologia Educacional*. Lisboa: MacGraw Hill.

Tayama, S. (2012). *Estratégias Motivacionais no Processo Ensino-Aprendizagem: Uma proposta para o 7º ano do Ensino Fundamental*. Londrina.

Vygotsky, L. S. (1998). *A formação social da mente*. São Paulo: Martins Fontes, 6ª ed.

Xarez, L. (2012). *Treino em dança: Questões pouco frequentes*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Ying-ang, L. (1954). *Zang Sanfeng he tade Taiji quan*. Taipé.

Youth America Grand Prix: Ensuring the Future of Dance (2016) Consultado em agosto 2, 2016, em <http://yagp.org/>

Zanon, S. & Pedrosa, A. (2014). *Cadernos do CNLF*. Vol. XVIII, N°07 – Fonética, Fonologia, Ortografia. Rio de Janeiro: Circulo Fluminense de Estudos Filológicos e Linguísticos.

APÊNDICES

APÊNDICE A

Exercícios da Participação Acompanhada

Após a Fase de Observação Estruturada, deu-se a Participação Acompanhada onde se iniciaram as posturas de Tai-Chi Chuan até à 9 e introduziram-se todos os exercícios desenvolvidos mais tarde na Fase da Lecionação. A duração da intervenção na aula dependeu da organização dos conteúdos programáticos a dar no 1º período pela Professora Titular.

Tabela 1 - Fase da Participação Acompanhada - Exercício das Respirações.

EXERCÍCIO DAS RESPIRAÇÕES		
<i>(Warm Up) Posturas de Tai-Chi Chuan 1,2,3,4,5,6</i>		
Contagens/Música	Descrição do exercício	Observações
Sem contagens	<u>Posição inicial</u> – Pés em paralelo; olhos fechados; joelhos ligeiramente fletidos; quatro a quatro em contacto com os ombros, costas e braços	<u>Duração média-10min.</u> Retorno á calma; Preparar a mente e o corpo para a execução de uma boa aula; Promover boas energias individuais e de grupo; Desenvolver a concentração; Aquecer o corpo a nível articular e muscular.
	Inspirar e Expirar profundamente 8x Caminham para uma roda grande, voltam à <u>posição inicial</u> do corpo, colocam a mão direita virada para baixo e a esquerda virada para cima em contacto com o colega. Inspirar e Expirar profundamente 8x	Abrem os olhos à medida que terminam as 8 respirações Sentir e deixar fluir a energia positiva entre os alunos (fomentar o contacto entre eles)

A Relação Transdisciplinar entre o Tai-Chi Chuan e a Técnica de Dança Contemporânea no 5º ano do Curso Básico de Dança da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

<p>1-2</p> <p>3</p> <p>4</p>	<p><u>Preparação:</u></p> <p>Paralelo, mãos em reza até cima</p> <p>Desce</p> <p>Abre a perna esquerda à largura das ancas</p>	<p>Cerca de 15 alunos em cada 2 grupos no estúdio 6 e 10 em 3 grupos no estúdio 8</p> <p>Iniciação obrigatória para a prática do Tai-Chi Chuan</p> <p>Braços de cima a baixo por fora</p> <p>Mãos e braços relaxados ao lado do corpo</p>
<p>1-2</p> <p>3-4</p> <p>5-6</p> <p>7-8</p>	<p>Postura I</p> <p>Ombros para trás 1x, plié</p> <p>Braços longe para cima esticados, plié</p> <p>Cai à frente e volta</p> <p>Repete à esq.</p>	<p>Posturas ou movimentos de Tai-Chi Chuan (Postura I= Posição inicial)</p> <p>Braços em 2ª posição virados para cima</p>
<p>1-8</p> <p>1-2</p> <p>3-4</p> <p>5-6</p> <p>7-8</p> <p>1-8</p>	<p><i>High release</i> e desce</p> <p>Ombros para a frente 1x, plié</p> <p>Braços de trás pra frente, curve, plié</p> <p>Passo à dir. e volta em plié</p> <p>Repete à esq.</p>	<p>Braços como se empurrassem algo</p>
<p>1-2</p> <p>3-6</p> <p>7</p> <p>8</p>	<p>Postura I Tai-Chi</p> <p>Postura II</p> <p>Junta dir.</p> <p>Desce a esq. 4ª posição <i>alongé</i></p>	<p>Postura I (Posição inicial)</p> <p>Postura II (Repartindo para os lado a crina do cavalo selvagem)</p>

1-2	Rebola para a esq.	
3-4	Braço esq. círculo de trás para a frente	Mão esq. no chão, dir. esticada apontar para o teto, olhar para cima
5-8	Rebola para a dir., termina em prancha	
1-4	Desce em prancha até ao chão	Sobe para 4ª posição alongé dir. atrás
5-8	Rebola para a dir. para levantar	
	Postura I	Postura I (Posição inicial)
1-2	Postura II	Postura II (Repartindo para os lado a crina do cavalo selvagem)
3-7	Postura III	Postura III (A grua branca abre as asas)
8	Postura IV	Postura IV (Escovar os joelhos e dar passos serpenteantes para ambos os lados)
1-8	Postura V	Postura V (A mão toca o alaúde)
1-2	Postura VI	Postura VI (Passos para trás girando os dois braços)
3-4	Corre em desequilíbrio	
5-6	Desce em plié, curve, <i>relevé</i>	
7-8		

Tabela 2 - Fase da Participação Acompanhada - Exercício de *Pulses* e *Breathings*.

EXERCÍCIO DE <i>PULSES</i> E <i>BREATHINGS</i>		
<i>(Floor Work)</i>		
Contagens/Música	Descrição do exercício	Observações
4/4	Posição inicial – Deitados no chão em posição 0*, braços esticados ao lado do corpo, pernas dobradas	Duração média-10min. Trabalhar as respirações, <i>contractions</i> , bounces. Mobilidade articular, força muscular. Iniciação do trabalho de chão

A Relação Transdisciplinar entre o Tai-Chi Chuan e a Técnica de Dança Contemporânea no 5º ano do Curso Básico de Dança da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

1-4	<u>Preparação:</u> 4 tempos para nada	Cerca de 15 alunos em cada 2 grupos no estúdio 6 e 10 em 3 grupos no estúdio 8
1-4	Baloíça a perna dir. para a esq., regressa e vise-versa 4x	Braço faz pêndulo
5	Perna dir. para a esq. por baixo	
6	Perna para trás	
7-8	Pernas em élice	
1-4	Rebola sobre os joelhos até se sentar de frente, pés juntos	Mãos sobem na inspiração e descem na expiração, terminam nos tornozelos
5-8	Inspira e expira profundamente	
1-4	<i>Contraction, release</i>	
5 e 6	<i>Contraction</i> repartida em 3 tempos	
7	<i>Release</i>	
8	<i>Deep-contraction</i>	
1	Enrola	
2	Espiral à esq.	
3-4	<i>Deep-contraction</i> à volta	
5-6	Enrola ao centro	
7	<i>Release</i> , abre à 2ª braços e pernas	
8	<i>Deep-contraction</i>	
1-4	<i>Bounces</i>	
5	<i>Tilt</i>	
6	Centro	
7	<i>Deep-contraction</i>	

8	Enrola	
1	Perna dir. dobra à esq., <i>contraction</i>	Cotovelo dir. à barriga, punho serrado
2	<i>Release,</i>	Braço dir. e ancas para o teto
3	<i>Contraction</i> , perna esq. abraça a dir.	Cotovelo à barriga, punho serrado
4	Salto em <i>attitude</i> para trás	
5-8	Desenrola até á vertical, pés paralelos	Braço ao teto
1-4	<i>Rise</i> e desce c/ <i>hight release</i>	
5-6	Passo para a dir. <i>contraction</i>	Mãos junto às costas
7-8	<i>Fall</i> para esq., perna dir. em <i>attitude</i>	
1-4	Senta junta pernas lado dir. <i>contraction</i>	Braços à volta do tronco
5-8	Deita na posição inicial	Braços em circulo terminando ao lado do corpo
1-64	Repete para o outro lado	

*deitado no chão de barriga para cima, braços ao lado do corpo com as palmas das mãos para baixo, pernas dobradas, joelhos para cima

Tabela 3 - Fase da Participação Acompanhada - Exercício de *Deep Contractions*.

EXERCÍCIO DE <i>DEEP CONTRACTIONS</i>		
<i>(Floor Work)</i> Posturas de Tai-Chi Chuan 10,11,12,13,14,15		
Contagens/Música	Descrição do exercício	Observações
3/4	Posição inicial – No chão, braços e pernas à 2ª posição	Duração média-10min. Trabalhar as <i>deep-contractions</i> com 1 e 2 desenvolvimentos.

A Relação Transdisciplinar entre o Tai-Chi Chuan e a Técnica de Dança Contemporânea no 5º ano do Curso Básico de Dança da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

1-4	<u>Preparação:</u> 4 tempos para nada	Cerca de 15 alunos em cada 2 grupos no estúdio 6 e 10 em 3 grupos no estúdio 8
1-2	<i>Deep-contraction</i>	1º Desenvolvimento
3-4	Enrola	
5-6	<i>Tilt</i>	
7	Centro	
8		Braços em Diamante 2º Desenvolvimento
1-2	<i>Deep-contraction</i>	
E	Enrola	
3	<i>Tilt</i> c/espiral à esq.	
E	Centro em espiral	
4	Desfaz a espiral	
E		
5-7	<i>Tilt</i> à esq., <i>attitude</i> na perna dir.	Braços à 2ª
8		Braços à volta em élice para esq. Braços em 5ª
1-2	<i>Contraction</i> , perna dir. vai longe da	Braços à volta em élice da esq. para a dir.
3-4	dir. para a esq. até ficar á frente do tronco	
5	Junta a perna dir. à esq.	Ante-braços no chão c/ palmas das mãos para cima
6-7	Rebola para a dir. até à vertical	
8	<i>Temps levé</i>	Braços em V de costas para o público

1-2	Corre de frente	Braços ao lado do corpo
3-4	<i>Glissade</i> para a dir. rente ao chão	Braços à esq.
5-6	Rebola à esq. em cima dos glúteos	
7-8	2ª posição de braços e pernas	Braços em élice da dir. para a esq. e sobe para <i>arabesque</i>
1-4	Caminha c/as mãos até ao pés	
5-8		
1-7	Sobe o tronco até à vertical	Braços em V
8	½ ponta	
1-2	<i>Triplet</i> c/espiral à esq.	Braço esq. em 5ª
3	<i>Chassé</i> c/a dir.	
4	Junta à esq. em paralelo	
5-8	<i>Fall</i>	
1-2	Rebola à esq.	
3-4	2ª posição braços e pernas	
1-60	Repete para o outro lado	

Tabela 4 - Fase da Participação Acompanhada - Exercício de *High Contractions*.

EXERCÍCIO DE <i>HIGHT CONTRACTIONS</i>		
<i>(Center Work)</i> Posturas de Tai-Chi Chuan 16,17,18		
Contagens/Música	Descrição do exercício	Observações
3/4	Posição inicial – 1ª posição em pé, bras-bas	Duração média-10min. Trabalhar as <i>hight contractions</i> em 2ª e 4ª posição
	Preparação:	Cerca de 15 alunos em cada 2 grupos no estúdio 6

A Relação Transdisciplinar entre o Tai-Chi Chuan e a Técnica de Dança Contemporânea no 5º ano do Curso Básico de Dança da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

1-2	Nada	e 10 em 3 grupos no estúdio 8
3	<i>Dégagé</i> à esq.	
4	2ª posição de pernas e braços	
1-2	<i>Hight contraction</i>	Braços abraçam o tronco
3-4	Enrola	
5-6	<i>Tilt</i> na horizontal	Braços junto ao tronco
E	Desenrola o tronco na vertical	Bras-bas
7	<i>Hight release</i>	5ª posição
8	Centro	Bras-bas
1	Espiral, 5ª braços pernas, pé dir. esticado	
2	<i>Tombé</i> para a frente	Braços em V à frente
3	<i>Tombé</i> atrás	Bras-bas
4	<i>Developpé</i> à frente em <i>plié</i>	Braços em 5ª
5 e 6	Corre diagonal baixo	Braços ao lado do corpo
7	<i>Fouetté</i> c/ a esq.	Braços 5ª
8	<i>Contraction</i> em <i>plié</i>	Braços á 2ª
1-3	Desenrola e <i>walk</i> 3x	Braços ao lado do tronco
4	<i>Walk</i> , vira de costas e pausa 2ª paralelo	
5-8	Postura XVI	
1-2	Corre, diagonal esq. cima	De frente para o público
3	4ª posição, <i>Hight contraction</i>	Braços na horizontal à frente
4	<i>Release</i>	

5	<i>Hight contraction</i>	
6	<i>Chassé c/ a esq.</i>	
7	Dir. junta à esq. em 1ª, vira de frente	Braços à 2ª, cabeça à dir.
8	2ª posição braços e pernas	Bras-bas
1-40	Repete para o outro lado	

Tabela 5 - Fase da Participação Acompanhada - Exercício de Walks.

EXERCÍCIO DE WALKS		
<i>(Center Work)</i>		
Contagens/Música	Descrição do exercício	Observações
4/4	Posição inicial – 1ª posição, perna esquerda em <i>degagé</i> à frente, braços redondos ao lado do corpo	Duração média-5min. Iniciação no lado direito da sala, de lado para o público. Trabalho de deslocação no espaço para a introdução do tipo de caminhar do Tai-Chi Chuan
1-4	Preparação: 4 tempos para nada	Cerca de 15 alunos em cada 2 grupos no estúdio 6 e 10 em 3 grupos no estúdio 8
1-3	3 <i>walks</i> em frente	
4	1 <i>walk</i> em plié ao lado, dir.	
5	1 <i>walk</i> em plié atrás, esq.	Vira de frente para o público, braços abrem à 2ª posição
6	1 <i>walk</i> em plié ao lado, dir.	
7	1 <i>walk</i> em plié à frente, esq.	
8	Passo com a dir. ao lado, atitude com a perna esq.	Braço esq. em 5ª posição, dir. em 2ª virado para baixo, espiral, tronco alinhado com a perna em

		atitude
1 e	Corre para a esquerda	Braços em 3ª posição
2-4	3 saltos em atitude	
5 e 6	Corre para a frente	Diagonal direita de trás, saltos em meio círculo para a esq. de costas para o público. Corrida em direção ao público, braços em baixo.
7-8	<i>Pas de chat</i> a ficar no ar	<i>Pas de Chat</i> com curve a olhar para baixo, braços em 2ª posição virados para baixo.

Tabela 6 - Fase da Participação Acompanhada – Fórmula de 24 movimentos de Tai-Chi Chuan.

FÓRMULA DE 24 MOVIMENTOS DE TAI-CHI CHUAN		
Posturas de Tai-Chi Chuan 1,2,3,4,5,6,7,8,9		
Contagens/Música	Descrição do exercício	Observações
Sem música ou música de fundo para criar ambiente calmo (Ex. Sons da natureza)	Posição inicial – Pés em paralelo, braços relaxados ao longo do corpo, olhar longo	Duração média-10min. Exercício de grupo. Criação de sintonia coletiva. Trabalho de força muscular, equilíbrio mental e corporal, bem-estar dos alunos. Utilização das respirações juntamente com os movimentos. 1 único grupo
	Postura I	Postura I (Posição inicial)
	Postura II	Postura II (Repartindo para os lado a crina do cavalo selvagem)
	Postura III	Postura III (A grua branca abre as asas)
	Postura IV	Postura IV (Escovar os joelhos e dar passos serpenteantes para ambos

		os lados)
	Postura V	Postura V (A mão toca o alaúde)
	Postura VI	Postura VI (Passos para trás girando os dois braços)
	Postura VII	Postura VII (Agarrar a cauda do pássaro – lado esquerdo)
	Postura VIII	Postura VIII (Agarrar a cauda do pássaro – lado direito)
	Postura IX	Postura IX (O chicote solitário-1)

Tabela 7 - Fase da Participação Acompanhada – Alongamentos.

ALONGAMENTOS (Cool Down)		
Contagens/Música	Descrição do exercício	Observações
Música de fundo para criar ambiente calmo, para a introdução ao relaxamento	Posição inicial – Pés em paralelo, braços relaxados ao lado do corpo	Duração média-10min. Retorno á calma; Relaxar os músculos do corpo utilizando a respiração. Neste exercício os alunos vão seguindo os alongamentos que a Professora vai fazendo 1 único grupo
	<ul style="list-style-type: none"> • Enrola o tronco iniciando na cabeça até ficar com as mãos a tocar no chão • Dobra uma perna e estica, dobra a outra e estica 2x 	<ul style="list-style-type: none"> • Alongamento das pernas (cadeia posterior dos músculos)

	<ul style="list-style-type: none"> • Perna dir. para trás, joelho e mãos no chão, abre o peito para cima • Vira o corpo para a dir. com a perna esq. dobrada e a dir. esticada à 2ª posição, curvar o tronco à frente • Transfere o peso para a perna dir. e repete para o outro lado (de costas para o público). 	<ul style="list-style-type: none"> • Alongamento das pernas (cadeia anterior dos músculos)
	<ul style="list-style-type: none"> • Senta com a perna esq. cruzada na horizontal e a dir. na vertical. Deixa cair o tronco para a diagonal dir. • Repete para o outro lado 	<ul style="list-style-type: none"> • Alongamento das costas e zona lateral das pernas
	<ul style="list-style-type: none"> • Pernas em 2ª posição, braço dir. para o lado esq. • Vira o tronco para a perna esq. e desenrola • Repete para o outro lado 	<ul style="list-style-type: none"> • Alongamento das costas
	<ul style="list-style-type: none"> • Deita no chão, perna dir. passa dobrada para a esq., olhar para a dir. • Repete para o outro lado 	<ul style="list-style-type: none"> • Torção e alongamento das costas e pernas
		<ul style="list-style-type: none"> • Termina deitado numa posição confortável para iniciar o relaxamento direcionado

Tabela 8 - Fase da Participação Acompanhada – Meditação e Relaxamento I.

MEDITAÇÃO E RELAXAMENTO		
<i>(Cool Down) I</i>		
	Descrição do exercício	Observações
<p>Contagens/Música</p> <p>Música de fundo para criar ambiente calmo (Ex. Sons da natureza)</p>	<p>Posição inicial – deitados no chão numa posição confortável</p>	<p>Duração média-10min.</p> <p>Retorno á calma da nossa respiração; Tranquilizar a mente e o corpo pelo dia de trabalho exaustivo. Promover boas energias individuais e de grupo; Desenvolver a concentração; Seguir de uma forma imaginária o que a Professora vai introduzindo; Trabalhar a visualização</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirar e Expirar profundamente, esvaziando a mente • Sentir o corpo leve como se estivesse dentro de água • Imaginar uma bola pequena que passa pelos músculos relaxando-os. Inicia na cara, passa pelo peito, braços, costas, zona pélvica, pernas e pés. Repete o percurso inverso • Massajar a cara, orelhas, e couro cabeludo • Espreguiçar o corpo à vontade • Desenrolar até ficar na vertical, abrir os olhos 	<p>1 único grupo</p>

	lentamente	
--	------------	--

Tabela 9 – Fase da Participação Acompanhada – Meditação e Relaxamento II.

MEDITAÇÃO E RELAXAMENTO		
<i>(Cool Down) II</i>		
	Descrição do exercício	Observações
<p>Contagens/Música</p> <p>Música de fundo para criar ambiente calmo (Ex. Sons da natureza)</p>	<p><u>Posição inicial</u> – deitados no chão numa posição confortável</p>	<p><u>Duração média-10min.</u> Retorno á calma da nossa respiração; Tranquilizar a mente e o corpo pelo dia de trabalho exaustivo. Promover boas energias individuais e de grupo; Desenvolver a concentração; Seguir de uma forma imaginária o que a Professora vai introduzindo; Trabalhar a visualização</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirar e Expirar profundamente, esvaziando a mente • Sentir o corpo pesado como se pesasse toneladas • Imaginar que está num bosque, onde cai uma folha de uma árvore até ao rio calmo e sereno, que é levada pela corrente • Acordar o corpo iniciando 	

	<p>nas mãos e pés, passando para os braços e pernas, tronco e cabeça</p> <ul style="list-style-type: none">• Espreguiçar o corpo à vontade• Desenrolar até ficar na vertical, abrir os olhos lentamente	
--	--	--

APÊNDICE B

Exercícios da Lecionação

Após a fase de Participação Acompanhada, a Lecionação sofreu apenas pequenas alterações ao longo da sua prática, consideramos a Secção Técnica, com os seguintes exercícios com a duração da aula de 1 hora e 30 minutos.

Tabela 1 – Fase da Lecionação - Exercício das Respirações.

EXERCÍCIO DAS RESPIRAÇÕES		
(Introdução da aula)		
Contagens/Música	Descrição do exercício	Observações
4/4	<u>Posição inicial</u> – Pés em paralelo; olhos fechados; joelhos ligeiramente fletidos; quatro a quatro em contacto com os ombros, costas e braços	<u>Duração média-10min.</u> Retorno á calma; Preparar a mente e o corpo para a execução de uma boa aula; Promover boas energias individuais e de grupo; Exercício de confiança; Entrega para com o colega; Desenvolver a concentração; Aquecer o corpo a nível articular e muscular.
Sem contagens	Inspirar e Expirar profundamente 8x Caminham para uma roda grande, voltam à <u>posição inicial</u> do corpo, colocam a mão direita virada para baixo e a esquerda virada para cima em contacto com o colega. Inspirar e Expirar profundamente 8x Juntam-se 2 a 2, manipulador massaja o corpo do manipulado Coloca-o no chão	Abrem os olhos à medida que terminam as 8 respirações Sentir e deixar fluir a energia positiva entre os alunos (fomentar o contacto entre eles) Todos os alunos ao mesmo tempo Sem indicações de tempo Deixar os alunos controlar e gerir o exercício Escolha aleatória do colega

	<p>Massaja no chão</p> <p>Ajuda a levantar</p> <p>Troca (quem manipulou é manipulado)</p> <p>Repete-se todo o processo</p>	<p>(preferência por género diferente e colega que não é habito trabalhar junto)</p> <p>Toque suave com intenção de pressionar levemente e aquecer</p>
--	--	---

Tabela 2 – Fase da Lecionação - Exercício das Aquecimento com *Pulses* e *Breathings*.

<p>EXERCÍCIO DE AQUECIMENTO COM <i>PULSES</i>, <i>BREATHINGS</i> E <i>DEVELOPPES</i></p> <p><i>(Warm Up)</i> Posturas de Tai-Chi Chuan 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9</p>		
Contagens/Música	Descrição do exercício	Observações
4/4	<p>Posição inicial – Pés em paralelo; braços ao longo do corpo</p>	<p>Duração média-10min. Trabalhar as respirações, <i>contractions</i>, <i>bounces</i>. Mobilidade articular, força muscular. Iniciação do trabalho de chão; Trabalho de transferência de peso e de suporte; Trabalho de equipa</p>
1-2	<p>Preparação: ½ ponta</p>	<p>Cerca de 15 alunos em cada 2 grupos no estúdio 6 e 10 em 3 grupos no estúdio 8</p> <p>Braços sobem em reza. Braços descem por fora.</p>
3-4	<p>Desce para 2ª posição</p>	
1-2	Postura I	<p>Posturas ou movimentos de Tai-Chi Chuan (Postura I= Posição inicial)</p> <p>Postura II (Repartindo para os lado a crina do cavalo selvagem)</p> <p>Postura III (A grua branca abre as asas)</p>
3-6	Postura II	
7-8	Postura III	
1-4	Postura IV	<p>Postura IV (Escovar os joelhos e dar passos serpenteantes para ambos os</p>

A Relação Transdisciplinar entre o Tai-Chi Chuan e a Técnica de Dança Contemporânea no 5º ano do Curso Básico de Dança da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

5-8	Postura V	lados) Postura V (A mão toca o alaúde)
1-8	Postura VI	Postura VI (Passos para trás girando os dois braços)
1-16 1-4 5-8	Pares para as transferências de peso Caminha até ao lugar inicial Desce até à posição 0*	
1-8	Baloíça a perna dir. para a esq., regressa e vice-versa 4x	
1 2 3-4 5-6 7-8	Perna dir. para a esq. por baixo Perna para trás Pernas em élice Rebola sobre os joelhos até se sentar de frente, pés juntos Inspira e expira profundamente	Braço faz de pendulo por baixo Mãos sobem na inspiração e descem na expiração, terminam nos tornozelos
1-2 3-4 5 6 7 8	<i>Contraction</i> <i>Release</i> <i>Contraction</i> <i>Release</i> <i>Deep-contraction</i> Enrola	
1 2 3-4 5-6	Espiral à esq. <i>Deep-contraction</i> à volta Enrola ao centro <i>Developpé</i> à esq.	Braços de 5ª para 2ª

7	Espiral	Mão dirt. no chão
8	<i>Contraction</i>	Cotovelo esq. à barriga, punho serrado
1-2	Rebola à esq.	
3	Abre as pernas à 2ª	
4	<i>Deep-contraction</i>	
5-8	<i>Bounces</i>	
1	<i>Tilt</i>	
2	Junta as pernas á frente	
3-8	Rebola sobre o ombro esq. e levanta	
1-16	Postura VII Postura VIII	Postura VII (Agarrar a cauda do pássaro) – lado esquerdo Postura VIII (Agarrar a cauda do pássaro) – lado direito
1-8	Postura IX	Postura IX (O chicote solitário)
1-32	Junta 2 a 2 Desce costas com costas, movimentase calmamente no chão com toque de partes do corpo. Sobe pelas costas e sai.	

*deitado no chão de barriga para cima, braços ao lado do corpo com as palmas das mãos para baixo, pernas dobradas, joelhos para cima.

Tabela 3 – Fase da Lecionação - Exercício de *Deep Contractions* c/1º, 2º e 3º desenvolvimentos.

EXERCÍCIO DE <i>DEEP CONTRACTIONS</i> COM 1º, 2º E 3º DESENVOLVIMENTOS		
<i>(FloorWork)</i> Posturas de Tai-Chi Chuan 10,11,12,13,14,15		
Contagens/Música	Descrição do exercício	Observações
3/4	<u>Posição inicial</u> – No chão, braços e pernas à 2ª posição	<u>Duração média-10min.</u> Trabalhar as <i>deep-contractions</i> com 1, 2 e 3 desenvolvimentos.
1-4	<u>Preparação:</u> 4 tempos para nada	Cerca de 15 alunos em cada 2 grupos no estúdio 6 e 10 em 3 grupos no estúdio 8
1-2 3-4 5-6 7 8	<i>Deep-contraction</i> Enrola <i>Tilt</i> Centro	1º Desenvolvimento Braços em Diamante 2º Desenvolvimento
1-2 3-4 5-6 7 8	<i>Deep-contraction</i> Enrola <i>Tilt</i> Centro	Braços à 2ª Braços à volta em élice para esq. Braços em 5ª Braços em Diamante (2º D)
1-2 3-4 5-6 7	Deep- contraction Enrola <i>Tilt</i> com espiral à esq. Centro c/espiral	Braços à volta em élice da esq. para a dir. Ante-braços no chão c/ palmas das mãos para cima

A Relação Transdisciplinar entre o Tai-Chi Chuan e a Técnica de Dança Contemporânea no 5º ano do Curso Básico de Dança da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

8 E	Desfaz a espiral	Braços em V (3ºD)
1-8	Repete à dir.	
1-2 3-4 5-6 7-8	Deep-contraction Espiral à esq. Deep-contraction Espiral à dir.	Braços paralelos Braços em V Braços paralelos Braços em V
1-2 3-4 5-6 7-8	<i>Tilt</i> à esq. e <i>attitude</i> com a perna dir. <i>Contraction</i> , perna dir. vai longe da dir. para a esq. até ficar á frente do tronco	Braços à volta em élice da dir. para a esq. Braços 5ª Braços à volta em élice da esq. para a dir. Antebraços no chão c/ as palmas das mãos para cima
1 2-3 4 5-6 7-8	Junta a perna dir. à esq. Rebola para a dir. até à vertical ½ ponta c/inclinação de peso para trás. Corre de frente <i>Glissade</i> para a dir. rente ao chão	Braços fazem a onda.
1-2 3-4 5-8	Rebola à esq. em cima dos glúteos 2ª posição de braços e pernas	Braços ao lado do corpo Braços à esq. Braços em élice da dir. para a esq. e sobe para <i>arabesque</i>
1-4 5-8	Caminha c/as mãos até ao pés Sobe o tronco até à vertical	Braços em V

A Relação Transdisciplinar entre o Tai-Chi Chuan e a Técnica de Dança Contemporânea no 5º ano do Curso Básico de Dança da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

1-2		
3-4	½ ponta	
5-6	<i>Triplet</i> c/espiral à esq.	
7	<i>Chassé</i> c/a dir.	Braço esq. em 5ª
8	Junta à esq. em paralelo	
1-4	Postura X	Postura X (Ondular as mãos como as nuvens – lado esquerdo)
5-8	Postura XI	Postura XI (Chicote solitário -2)
1-4	Postura XII	Postura XII (Acariciando a crina do cavalo)
5-8		
1-8	Postura XIII	Postura XIII (Chutando com o calcanhar direito)
	Postura XIV	Postura XIV (Golpeando as orelhas do adversário com ambos os punho)
	Postura XV	Postura XV (Girando o corpo e chutando com o calcanhar esquerdo)
1-8	<i>Junta a pares</i>	
1-16	Cai para trás c/ os olhos fechados e o corpo reto c/ o amparo do colega (ex. de confiança)	

Tabela 4 – Fase da Lecionação - Exercício de *Hight Contractions* c/Grand plié – 1ª, 2ª e 4ª posição.

EXERCÍCIO DE <i>HIGHT CONTRACTIONS</i> C/ <i>GRAND PLIÉ</i> – 1ª, 2ª E 4ª POSIÇÃO		
<i>(FloorWork)</i> Posturas de Tai-Chi Chuan 16,17,18		
Contagens/Música	Descrição do exercício	Observações
4/4	Posição inicial – No chão, braços e pernas à 2ª posição	Duração média-10min. Trabalhar as <i>deep-contractions</i> com 1 e 2 desenvolvimentos.
1-2 3 4	Preparação: Nada <i>Dégagé</i> à esq. 2ª posição de pernas e braços	Cerca de 15 alunos em cada 2 grupos no estúdio 6 e 10 em 3 grupos no estúdio 8
1-2 3-4 5-6 E 7 8	<i>Hight contraction</i> Enrola <i>Tilt</i> na horizontal Desenrola o tronco na vertical <i>Hight release</i> Centro	Braços abraçam o tronco Braços junto ao tronco Bras-bas 5ª posição Bras-bas
1-4 5-6 7-8	<i>Grand-plié</i> em 2ª posição $\frac{1}{2}$ ponta, <i>Hight release</i> Desce	Braços até 5ª por fora e empurram a descer c/ as palmas das mãos para baixo a subir.
1 2 3 4	Espiral, 5ª braços pernas, pé dir. esticado* <i>Tombé</i> para a frente <i>Tombé</i> atrás <i>Developpé</i> à frente em <i>plié</i>	Braços em V à frente Bras-bas Braços em 5ª Braços ao lado do corpo

A Relação Transdisciplinar entre o Tai-Chi Chuan e a Técnica de Dança Contemporânea no 5º ano do Curso Básico de Dança da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

5 e 6	Corre diagonal baixo	Braços 5ª
7	<i>Fouetté</i> c/ a esq.	Braços à 2ª
8	<i>Contraction</i> em <i>plié</i>	
1-3	Desenrola e <i>walk</i> 3x	
4	<i>Walk</i> , vira de costas e pausa 2ª paralelo	Braços ao lado do tronco
5-8	Grand- <i>plié</i>	Braços até 5ª por fora e empurram c/as palmas das mãos para baixo a subir.
1-4	Postura XVI	Postura XVI (Empurrar para baixo apoiando-se numa perna –ponteiro esquerdo)
5-8	Postura XVII	Postura XVII (Empurrar para baixo apoiando-se numa perna –ponteiro direito)
1-4	Postura XVIII	Postura XVIII (Mover-se compassadamente como um lanceiro)
5-6	Corre, diagonal esq. cima	
7	4ª posição, <i>Hight contraction</i>	De frente para o público
8	<i>Release</i>	Braços na horizontal à frente
1-4	Grand- <i>plié</i> em 4ª	Braços em 5ª ao descer e <i>bras-bas</i> ao subir
5	<i>Chassé</i> c/ a esq.	Braços à 2ª, cabeça à dir.
6	Dir. junta à esq. em 1ª, vira de frente	Bras-bas
7-8	2ª posição braços e pernas	
1-8	Corre para formar um corredor humano	
1-32	1 aluno de cada vez atira-se para o	Grupos de 7 alunos

	corredor e vai para o fim da fila e assim sucessivamente	
1-40	Repete a partir de*	

Tabela 5 – Fase da Lecionação - Exercício de Walks.

EXERCÍCIO DE WALKS		
<i>(CenterWork) Posturas de Tai-Chi Chuan 19,20,21,22,23,24</i>		
Contagens/Música	Descrição do exercício	Observações
4/4	Posição inicial – 1ª posição, perna esquerda em <i>degagé</i> à frente, braços redondos ao lado do corpo	Duração média-5min. Iniciação no lado direito da sala, de lado para o público. Trabalho de deslocação no espaço para a introdução do tipo de caminhar do Tai-Chi Chuan
1-4	Preparação: 4 tempos no lugar	Cerca de 15 alunos em cada 2 grupos no estúdio 6 e 10 em 3 grupos no estúdio 8
1-3 4 5 6 7 8	3 <i>walks</i> em frente 1 <i>walk</i> em plié ao lado, dir. 1 <i>walk</i> em plié atrás, esq. 1 <i>walk</i> em plié ao lado, dir. 1 <i>walk</i> em plié à frente, esq. Passo com a dir. ao lado, atitude com a perna esq.	Vira de frente para o público, braços abrem à 2ª posição Braço esq. em 5ª posição, dir. em 2ª virado para baixo, espiral, tronco alinhado com a perna em atitude
1 e	Corre para a esquerda	Braços em 3ª posição

2-4	3 saltos em atitude	
5 e 6	Corre para a frente	Diagonal direita de trás, saltos em meio círculo para a esq. de costas para o público. Corrida em direção ao público, braços em baixo.
7-8	<i>Pas de chat</i> a ficar no ar	<i>Pas de Chat</i> com curve a olhar para baixo, braços em 2ª posição virados para baixo.
1-4	<i>Split</i> 4x	Braços alternados com as pernas
5-8	<i>Snake</i> 4x	Braços em baixo para trás
1-4	Corre para os lugares iniciais	Postura XIX (Espetar a agulha no mar)
5-8	Postura XIX Postura XX	Postura XX (Movimentar os braços com a rapidez do relâmpago)
1-8	Postura XXI Postura XXII	Postura XXI (Girar, afastar-se agachado, revidar o ataque e dar um soco) Postura XXII (Fechamento completo aparente)
1-8	Postura XXIII Postura XXIV	Postura XXIII (Cruzar as mãos) Postura XXIV (Encerramento)

Tabela 6 – Fase da Lecionação – Fórmula de 24 movimentos de Tai-Chi Chuan.

EXERCÍCIO DA FÓRMULA DE TAI-CHI CHUAN		
<i>Posturas de Tai-Chi Chuan</i>		
Contagens/Música	Descrição do exercício	Observações
Sem música ou com música de fundo para criar ambiente calmo (Ex. Sons da natureza)	Posição inicial – Pés em paralelo, braços relaxados ao longo do corpo, olhar longo, pernas ligeiramente fletidas	Duração média-10min. Exercício de grupo. Criação de sintonia coletiva. Trabalho de força muscular, equilíbrio mental e corporal, bem-estar dos alunos. Utilização das respirações juntamente com os

		movimentos. 1 único grupo
	Postura I	Postura I (Posição inicial)
	Postura II	Postura II (Repartindo para os lado a crina do cavalo selvagem)
	Postura III	Postura III (A grua branca abre as asas)
	Postura IV	Postura IV (Escovar os joelhos e dar passos serpenteantes para ambos os lados)
	Postura V	Postura V (A mão toca o alaúde)
	Postura VI	Postura VI (Passos para trás girando os dois braços)
	Postura VII	Postura VII (Agarrar a cauda do pássaro – lado esquerdo)
	Postura VIII	Postura VIII (Agarrar a cauda do pássaro – lado direito)
	Postura IX	Postura IX (O chicote solitário-1)
	Postura X	Postura X (Ondular as mãos como as nuvens – lado esquerdo)
	Postura XI	Postura XI (Chicote solitário -2)
	Postura XII	Postura XII (Acariciando a crina do cavalo)
	Postura XIII	Postura XIII (Chutando com o calcanhar direito)
	Postura XIV	Postura XIV (Golpeando as orelhas do adversário com ambos os punho)
	Postura XV	Postura XV (Girando o corpo e chutando com o calcanhar esquerdo)
	Postura XVI	Postura XVI (Empurrar para baixo apoiando-se numa

		perna –ponteiro esquerdo)
	Postura XVII	Postura XVII (Empurrar para baixo apoiando-se numa perna –ponteiro direito)
	Postura XVIII	Postura XVIII (Mover-se compassadamente como um lanceiro)
	Postura XIX	Postura XIX (Espetar a agulha no mar)
	Postura XX	Postura XX (Movimentar os braços com a rapidez do relâmpago)
	Postura XXI	Postura XXI (Girar, afastar-se agachado, revidar o ataque e dar um soco)
	Postura XXII	Postura XXII (Fechamento completo aparente)
	Postura XXIII	Postura XXIII (Cruzar as mãos)
	Postura XXIV	Postura XXIV (Encerramento)

Tabela 7 – Fase da Lecionação – Alongamentos.

EXERCÍCIO DE ALONGAMENTOS		
Contagens/Música	Descrição do exercício	Observações
Música de fundo para criar ambiente calmo, para a introdução ao relaxamento	Posição inicial – Pés em paralelo, braços relaxados ao lado do corpo	Duração média-10min. Retorno á calma; Relaxar os músculos do corpo utilizando a respiração. Neste exercício os alunos vão seguindo os alongamentos que a Professora vai fazendo 1 único grupo
	<ul style="list-style-type: none"> Braço dir. estica para o lado esq., relaxa o tronco e 	A duração aproximada de cada alongamento é cerca de 20 segundos

	<p>desenrola até à vertical</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repete com o braço esq. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alongamento das costas e braços
	<ul style="list-style-type: none"> • Enrola o tronco iniciando na cabeça até ficar com as mãos a tocar no chão • Dobra uma perna e estica, dobra a outra e estica 2x 	<ul style="list-style-type: none"> • Alongamento das pernas (cadeia posterior dos músculos)
	<ul style="list-style-type: none"> • Perna dir. para trás, joelho e mãos no chão, abre o peito para cima • Vira o corpo para a dir. com a perna esq. dobrada e a dir. esticada à 2ª posição, curvar o tronco à frente • Transfere o peso para a perna dir. e repete para o outro lado (de costas para o público). 	<ul style="list-style-type: none"> • Alongamento das pernas (cadeia anterior dos músculos)
	<ul style="list-style-type: none"> • Senta com a perna esq. cruzada na horizontal e a dir. na vertical. Deixa cair o tronco para a diagonal dir. • Repete para o outro lado 	<ul style="list-style-type: none"> • Alongamento das costas e zona lateral das pernas
	<ul style="list-style-type: none"> • Pernas em 2ª posição, braço dir. para o lado esq. • Vira o tronco para a perna esq. e desenrola 	<ul style="list-style-type: none"> • Alongamento das costas

	<ul style="list-style-type: none"> • Repete para o outro lado 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Deita no chão, perna dir. passa dobrada para a esq., olhar para a dir. • Repete para o outro lado 	<ul style="list-style-type: none"> • Torção e alongamento das costas e pernas • Termina deitado numa posição confortável para iniciar o relaxamento direcionado

Tabela 8 – Fase da Lecionação – Meditação e Relaxamento I.

MEDITAÇÃO E RELAXAMENTO (Cool Down) 1		
Contagens/Música	Descrição do exercício	Observações
Música de fundo para criar ambiente calmo (Ex. Sons da natureza)	Posição inicial – deitados no chão numa posição confortável	Duração média-10min. Retorno á calma da nossa respiração; Tranquilizar a mente e o corpo pelo dia de trabalho exaustivo. Promover boas energias individuais e de grupo; Desenvolver a concentração; Seguir de uma forma imaginária o que a Professora vai introduzindo; Trabalhar a visualização
	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirar e Expirar profundamente, esvaziando a mente • Sentir o corpo leve como se estivesse dentro de água • Imaginar uma bola pequena que passa pelos músculos relaxando-os. Inicia na cara, passa pelo peito, braços, costas, zona pélvica, pernas e pés. Repete o percurso inverso 	1 único grupo

	<ul style="list-style-type: none"> • Massajar a cara, orelhas, e couro cabeludo • Espreguiçar o corpo à-vontade • Desenrolar até ficar na vertical, meditar com respirações suaves, pensamentos positivos, abrir os olhos lentamente 	
--	---	--

Tabela 9 – Fase da Lecionação – Meditação e Relaxamento II.

MEDITAÇÃO E RELAXAMENTO (<i>Cool Down</i>) II		
Contagens/Música	Descrição do exercício	Observações
Música de fundo para criar ambiente calmo (Ex. Sons da natureza)	<p><u>Posição inicial</u> – deitados no chão numa posição confortável</p>	<p><u>Duração média-10min.</u> Retorno á calma da nossa respiração; Tranquilizar a mente e o corpo pelo dia de trabalho exaustivo. Promover boas energias individuais e de grupo; Desenvolver a concentração; Seguir de uma forma imaginária o que a Professora vai introduzindo; Trabalhar a visualização</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirar e Expirar profundamente, esvaziando a mente • Sentir o corpo pesado como se pesasse toneladas • Imaginar que está num bosque, onde cai uma folha de uma árvore até ao rio calmo e sereno, que é levada pela corrente 	1 único grupo

	<p>OU</p> <ul style="list-style-type: none">• Imaginar que está na praia, caminhando na areia, o sol toca na pele. Entram dentro do mar e a corrente leva-os para longe.• Acordar o corpo iniciando nas mãos e pés, passando para os braços e pernas, tronco e cabeça• Espreguiçar o corpo à-vontade• Desenrolar até ficar na vertical, abrir os olhos lentamente	
--	--	--

APÊNDICE C

Critérios de Avaliação da Disciplina de Técnica de Dança Contemporânea



DISCIPLINA DE TÉCNICA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Tabela 1 – Critérios de Avaliação da EADCN.

Critérios	Avaliação Contínua	Teste - Juri
Noção Propriocetiva	12,5	15,0
Noção Cinestésica	12,5	15,0
Apreensão Técnica	20,0	20,0
Apreensão Artística	25,0	25,0
Dinâmica/ Musicalidade	25,0	25,0
Comportamento	5,0	
Assiduidade		

Nota: Os valores apresentados estão em percentagem, de 0 a 100%.

APÊNDICE D

Consentimento Livre e Informado

Estágio no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança - Instituto Politécnico de Lisboa

O atual trabalho de estágio, realizado por Irina Soares, intitulado “**A Gestão da Competição e as Estratégias de Motivação no contexto das aulas de Técnica de Dança Contemporânea no 5º ano do Ensino Artístico Especializado da Escola de Dança do Conservatório Nacional**”, insere-se no Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança. A realização do estágio é supervisionada pela Professora Sandra Correia (professor titular da turma de 5.º ano) e pela Professora Constança Couto (professora cooperante da EDCN).

Este estudo tem como objetivo principal:

- a. Utilizar a inter-relação da Técnica de Dança Moderna e o Tai-Chi Chuan como estratégia de motivação dos alunos.

Pretende-se com este estudo:

1. Minorar a competitividade entre alunos e melhorar as suas relações interpessoais;
2. Consciencializar os alunos relativamente ao fenómeno da competição entre pares.
3. Desenvolver ferramentas de auto motivação e elaborar exercícios que promovam uma boa relação entre a turma.

Numa primeira fase, pretende-se realizar inquéritos por questionário aos alunos, com o objetivo de verificar a existência (ou não) de competição entre pares e o tipo de relações interpessoais estabelecidas entre os alunos nas aulas. Procura-se ainda estimar a motivação dos alunos nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea, colmatando a existência de condicionantes de ensino-aprendizagem que possam advir da competição entre pares. Ao longo do estágio pretende-se também efetuar o registo audiovisual das aulas, através da gravação em vídeo, com o objetivo de analisar e comparar a evolução do trabalho dos alunos, ao longo das aulas, e aferir os resultados da prática pedagógica após a implementação de estratégias metodológicas, pedagógicas e motivacionais. **É por isso fundamental a participação do seu educando neste estudo.**

O resultado deste trabalho, orientado pelo Professor Mestre João Fernandes, prevê-se ser concluído no ano 2017. A sua **participação** neste estudo é **voluntária** e as informações recolhidas através da resposta de questionários bem como o registo em vídeo das aulas, estão apenas destinadas à elaboração e publicação do Relatório de Estágio do Mestrado, **garantindo-se o anonimato e confidencialidade** dos dados recolhidos.

Depois de ler as informações referidas eu, _____
_____, Encarregado de Educação do Educando(a),
_____, declaro que **autorizo / não autorizo** a
realização de inquéritos por questionário ao meu educando e **autorizo / não autorizo** o registo em vídeo das aulas do meu educando.

Local e Data: _____

Assinatura: _____

APÊNDICE E

Inquéritos por Questionário Aplicados aos alunos do 5º/9º - Dezembro e Maio

INQUÉRITO

A motivação, a competitividade e as relações interpessoais dos alunos de Técnica de Dança Contemporânea no 5º ano do Ensino Artístico Especializado da Escola de Dança do Conservatório Nacional

NOTAS INTRODUTÓRIAS

Este inquérito por questionário é anónimo e tem como objetivo: aferir a motivação, a competitividade e as relações interpessoais entre alunos, no âmbito do Projeto de Estágio de Irina Soares, com a temática “A Gestão da Competição e as Estratégias de Motivação no contexto das aulas de Técnica de Dança Contemporânea no 5º ano do Ensino Artístico Especializado da Escola de Dança do Conservatório Nacional”.

Este inquérito por questionário é composto por três Secções: I. Identificação do Inquirido; II. Gestão de Conflitos e III. Motivação em aula. O questionário é de resposta fechada, ou seja o inquirido apenas terá de indicar a opção ou opções apresentadas aquela que melhor se identifica com os objetivos. O presente inquérito deverá ser respondido, na totalidade, até ao final do 1º período.

As informações apuradas a partir deste inquérito por questionário, serão tratadas exclusivamente para a análise de dados e apresentação de resultados no Projeto de Estágio que realize no âmbito da 4ª edição do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança.

Agradeço a sua participação, pois a mesma é **fundamental** para este estudo.

Muito Obrigado,

EDCN, Dezembro 2016

Irina Soares

I. Identificação do Inquirido

1.1 Género

Assinale com um X a resposta mais adequada.

Masculino Feminino

II. Gestão de Conflitos

2.1 Tem ou esteve recentemente algum conflito com algum colega de turma?

Assinale com um X a resposta mais adequada.

SIM NÃO

Se sim, qual o motivo?

III: Motivação em Aula de Técnica de Dança Contemporânea

3.1 Sente-se motivado (a) nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea?

Assinale com um X a resposta mais adequada, numa escala de 1 a 6 onde (1) corresponde a “Nunca” e (6) a “Sempre”.

1		2		3		4		5		6	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

3.2. Continua empenhado (a) e dedicado (a) mesmo quando não consegue atingir os objetivos?

Assinale com um X a resposta mais adequada, numa escala de 1 a 6 onde (1) corresponde a “Nunca” e (6) a “Sempre”.

1		2		3		4		5		6	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

3.3. Sente-se desmotivado (a) quando não é escolhido para uma coreografia?

Assinale com um X a resposta mais adequada, numa escala de 1 a 6 onde (1) corresponde a “Nunca” e (6) a “Sempre”.

1		2		3		4		5		6	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

3.4. Fica revoltado (a) quando um Professor reforça positivamente um (a) colega, mesmo sabendo que também trabalhou para ser retribuído (a)?

Assinale com um X a resposta mais adequada, numa escala de 1 a 6 onde (1) corresponde a “Nunca” e (6) a “Sempre”.

1		2		3		4		5		6	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

3.5. No exemplo abaixo, terá de classificar cada afirmação quanto ao efeito que causaria na sua motivação para trabalhar. Em seguida, deverá escolher a opção apropriada (A a E) para completar a frase.

A	Reduz bastante minha motivação para trabalhar
B	Tende a reduzir a minha motivação para trabalhar
C	Não afeta a minha motivação para trabalhar

D	Tende a aumentar a minha motivação para trabalhar
E	Aumenta bastante a minha motivação para trabalhar

3.6. Assumir responsabilidade em tarefas propostas em aula “...”

Assinale com um X a resposta mais adequada.

A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------

3.7. A inserção de novos exercícios na aula “...”

Assinale com um X a resposta mais adequada.

A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------

3.8. A inserção dos exercícios e posturas de Tai-Chi Chuan na aula “...”

Assinale com um X a resposta mais adequada.

A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------

3.9. A realização de exercícios em grupo “...”

Assinale com um X a resposta mais adequada.

A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------

3.10. Ser corrigido pelo Professor “...”

Assinale com um X a resposta mais adequada.

A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------

3.11. A ideia de querer ser cada vez melhor no meu desempenho em aula “...”

Assinale com um X a resposta mais adequada.

A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------

3.12. A aproximação do dia da avaliação pelo Professor e pelos júris de teste “...”

Assinale com um X a resposta mais adequada.

A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------

3.13. A realização do exame de passagem para o Curso Secundário de Dança, no final do 3º período“...”

Assinale com um X a resposta mais adequada.

A	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------

B	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------

C	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------

D	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------

E	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------

3.14. Ter uma carreira profissional como bailarino “...”

Assinale com um X a resposta mais adequada.

A	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------

B	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------

C	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------

D	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------

E	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------

3.15. Os problemas que surgem no dia-a-dia sejam eles de natureza da relação com os colegas, familiar ou do âmbito escolar “...”

Assinale com um X a resposta mais adequada.

A	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------

B	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------

C	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------

D	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------

E	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------

INQUÉRITO

A motivação, a competitividade e as relações interpessoais dos alunos de Técnica de Dança Contemporânea no 5º ano do Ensino Artístico Especializado da Escola de Dança do Conservatório Nacional

NOTAS INTRODUTÓRIAS

Este inquérito por questionário é anónimo e tem como objetivo: aferir a motivação, a competitividade e as relações interpessoais entre alunos, no âmbito do Projeto de Estágio de Irina Soares, com a temática “A Gestão da Competição e as Estratégias de Motivação no contexto das aulas de Técnica de Dança Contemporânea no 5º ano do Ensino Artístico Especializado da Escola de Dança do Conservatório Nacional”.

Este inquérito por questionário é composto por três Secções: I. Identificação do Inquirido; II. Gestão de Conflitos e III. Motivação em aula. O questionário é de resposta fechada, ou seja o inquirido apenas terá de indicar a opção ou opções apresentadas aquela que melhor se identifica com os objetivos. O presente inquérito deverá ser respondido, na totalidade, até ao final do 3º período.

As informações apuradas a partir deste inquérito por questionário, serão tratadas exclusivamente para a análise de dados e apresentação de resultados no Projeto de Estágio que realize no âmbito da 4ª edição do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança.

Agradeço a sua participação, pois a mesma é **fundamental** para este estudo.

Muito Obrigado,

EDCN, Maio 2017

Irina Soares

I. Identificação do Inquirido

1.1 Género

Assinale com um X a resposta mais adequada.

Masculino Feminino

II. Gestão de Conflitos

2.1 Tem ou esteve recentemente algum conflito com algum colega de turma?

Assinale com um X a resposta mais adequada.

SIM NÃO

Se sim, qual o motivo?

III: Motivação em Aula de Técnica de Dança Contemporânea

3.1 Sente-se motivado (a) nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea?

Assinale com um X a resposta mais adequada, numa escala de 1 a 6 onde (1) corresponde a “Nunca” e (6) a “Sempre”.

1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------

3.2. Continua empenhado (a) e dedicado (a) mesmo quando não consegue atingir os objetivos?

Assinale com um X a resposta mais adequada, numa escala de 1 a 6 onde (1) corresponde a “Nunca” e (6) a “Sempre”.

1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------

3.3. Sente necessidade em fazer a fórmula de Tai-Chi para o acalmar e relaxar?

Assinale com um X a resposta mais adequada, numa escala de 1 a 6 onde (1) corresponde a “Nunca” e (6) a “Sempre”.

1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------

3.4. Fica revoltado (a) quando um Professor reforça positivamente um (a) colega, mesmo sabendo que também trabalhou para ser retribuído (a)?

Assinale com um X a resposta mais adequada, numa escala de 1 a 6 onde (1) corresponde a “Nunca” e (6) a “Sempre”.

1		2		3		4		5		6	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

3.5. Sente-se instável por estar perto da altura do exame de passagem para o Curso Secundário de Dança?

Assinale com um X a resposta mais adequada, numa escala de 1 a 6 onde (1) corresponde a “Nunca” e (6) a “Sempre”.

1		2		3		4		5		6	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

3.6. Apresenta confiança no seu trabalho desenvolvido ao longo do ano?

Assinale com um X a resposta mais adequada, numa escala de 1 a 6 onde (1) corresponde a “Nunca” e (6) a “Sempre”.

1		2		3		4		5		6	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

3.7. Acha produtivo o trabalho de relação de grupos?

Assinale com um X a resposta mais adequada.

1		2		3		4		5		6	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

3.8. Ao longo do ano sentiu mais interligação com os colegas?

Assinale com um X a resposta mais adequada, numa escala de 1 a 6 onde (1) corresponde a “Nunca” e (6) a “Sempre”.

1		2		3		4		5		6	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

3.9. No exemplo abaixo, terá de classificar cada afirmação quanto ao efeito que causaria na sua motivação para trabalhar. Em seguida, deverá escolher a opção apropriada (A a E) para completar a frase.

A	Reduz bastante minha motivação para trabalhar
B	Tende a reduzir a minha motivação para trabalhar
C	Não afeta a minha motivação para trabalhar
D	Tende a aumentar a minha motivação para trabalhar
E	Aumenta bastante a minha motivação para trabalhar

3.10. Assumir responsabilidade em tarefas propostas em aula “...”

Assinale com um X a resposta mais adequada.

A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------

3.11. A inserção de novos exercícios na aula “...”

Assinale com um X a resposta mais adequada.

A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------

3.12. Trabalhar em contacto físico com os colegas “...”

A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------

3.13. Não executar as posturas de Tai-Chi Chuan na aula “...”

Assinale com um X a resposta mais adequada.

A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------

3.14. A realização de exercícios em grupo “...”

Assinale com um X a resposta mais adequada.

A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------

3.15. Ser corrigido pelo Professor “...”

Assinale com um X a resposta mais adequada.

A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------

3.16. A ideia de querer ser cada vez melhor no meu desempenho em aula “...”

Assinale com um X a resposta mais adequada.

A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------

3.17. A aproximação do dia da avaliação pelo Professor e pelos júris de teste “...”

Assinale com um X a resposta mais adequada.

A	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	C	<input type="checkbox"/>	D	<input type="checkbox"/>	E	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------

3.18. A realização do exame de passagem para o Curso Secundário de Dança, no final do 3º período“...”

Assinale com um X a resposta mais adequada.

A	
---	--

B	
---	--

C	
---	--

D	
---	--

E	
---	--

3.19. Ter uma carreira profissional como bailarino “...”

Assinale com um X a resposta mais adequada.

A	
---	--

B	
---	--

C	
---	--

D	
---	--

E	
---	--

3.20. Os problemas que surgem no dia-a-dia sejam eles de natureza da relação com os colegas, familiar ou do âmbito escolar “...”

Assinale com um X a resposta mais adequada.

A	
---	--

B	
---	--

C	
---	--

D	
---	--

E	
---	--

IV: O Tai-Chi Chuan na Aula de Técnica de Dança Contemporânea

4.1 A prática do Tai-Chi Chuan proporciona-lhe bem-estar?

Assinale com um X a resposta mais adequada.

SIM NÃO

Se sim, de que forma?

4.2 A Meditação e o Relaxamento como o/a fazem sentir?

4.3. Considera que o Tai-Chi Chuan contribuiu para o melhoramento do seu desempenho técnico e artístico?

Assinale com um X a resposta mais adequada.

SIM NÃO

4.4. Considera que o Tai-Chi Chuan contribuiu para o melhoramento das relações com os colegas?

Assinale com um X a resposta mais adequada.

SIM NÃO

4.5. Considera importante a inclusão de elementos no Tai - Chi Chuan nas aulas de técnica de dança contemporânea? Porquê?

Assinale com um X a resposta mais adequada.

SIM NÃO

APÊNDICE F

Tabelas dos resultados dos Questionários Aplicados aos alunos do 5º/9ª

Inquérito 1 e 2

I. Identificação do Inquirido

Tabela 1 - Dados correspondentes ao sexo da população da Questão 1.1 do Inquérito 1 e 2.

	GÉNERO	
	MASCULINO	FEMININO
INQUÉRITO 1	10	20
INQUÉRITO 2	10	19

II. Gestão de Conflitos

Tabela 2 - Dados dos Resultados sobre conflitos da Questão 2.1 do Inquérito 1 e 2.

	TEM OU ESTEVE RECENTEMENTE ALGUM CONFLITO COM ALGUM COLEGA DE TURMA?	
	SIM	NÃO
INQUÉRITO 1	1	29
INQUÉRITO 2	7	22

III: Motivação em Aula de Técnica de Dança Contemporânea

Tabela 3 - Dados dos Resultados sobre motivação nas aulas de TDCont. da Questão 3.1 do Inquérito 1 e 2.

	SENTE-SE MOTIVADO (A) NAS AULAS DE TÉCNICA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA?		
	NUNCA	POUCAS VEZES	SEMPRE
INQUÉRITO 1	0	1	29
INQUÉRITO 2	0	5	24

Tabela 4 - Dados dos Resultados sobre motivação na obtenção dos objetivos da Questão 3.2 do Inquérito 1 e 2.

	CONTINUA EMPENHADO (A) E DEDICADO (A) MESMO QUANDO NÃO CONSEGUE ATINGIR OS OBJETIVOS?		
	NUNCA	POUCAS VEZES	SEMPRE
INQUÉRITO 1	0	2	28
INQUÉRITO 2	1	4	25

Tabela 5 - Dados dos Resultados sobre a atitude em relação ao trabalho em aula da Questão 3.4 do Inquérito 1 e 2.

	FICA REVOLTADO (A) QUANDO UM PROFESSOR REFORÇA POSITIVAMENTE UM (A) COLEGA, MESMO SABENDO QUE TAMBÉM TRABALHOU PARA SER RETRIBUIDO (A)?		
	NUNCA	POUCAS VEZES	SEMPRE
INQUÉRITO 1	10	10	10
INQUÉRITO 2	10	10	9

Tabela 6 - Dados dos Resultados sobre tarefas em aula da Questão 3.6 do Inquérito 1 e Questão 3.10 do Inquérito 2.

	ASSUMIR RESPONSABILIDADE EM TAREFAS PROPOSTAS EM AULA “...”		
	NUNCA	POUCAS VEZES	SEMPRE
INQUÉRITO 1	0	7	23
INQUÉRITO 2	0	7	22

Tabela 7 - Dados dos Resultados sobre a inserção de novos exercícios em aula da Questão 3.7 do Inquérito 1 e Questão 3.11 do Inquérito 2.

	A INSERÇÃO DE NOVOS EXERCÍCIOS NA AULA “...”		
	NUNCA	POUCAS VEZES	SEMPRE
INQUÉRITO 1	0	7	23
INQUÉRITO 2	1	10	19

Tabela 8 - Dados dos Resultados sobre o Tai-Chi nas aulas de TDCont. da Questão 3.8 do Inquérito 1 e Questão 4.5 do Inquérito 2.

A INSERÇÃO DOS EXERCÍCIOS E POSTURAS DE TAI-CHI CHUAN NA AULA “...”				
		NUNCA	POUCAS VEZES	SEMPRE
INQUÉRITO 1		0	6	24
CONSIDERA IMPORTANTE A INCLUSÃO DE ELEMENTOS NO TAI-CHI CHUAN NAS AULAS DE TÉCNICA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA? PORQUÊ?				
		SIM	NÃO	
INQUÉRITO 2		22	7	

Tabela 9 - Dados dos Resultados sobre exercícios em grupo da Questão 3.9 do Inquérito 1 e Questão 3.14 do Inquérito 2.

A REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS EM GRUPO “...”				
		NUNCA	POUCAS VEZES	SEMPRE
INQUÉRITO 1		0	11	19
INQUÉRITO 2		0	12	17

Tabela 10 - Dados dos Resultados sobre correções do Professor da Questão 3.10 do Inquérito 1 e Questão 3.15 do Inquérito 2.

SER CORRIGIDO PELO PROFESSOR “...”				
		NUNCA	POUCAS VEZES	SEMPRE
INQUÉRITO 1		0	6	24
INQUÉRITO 2		0	11	18

Tabela 11 - Dados dos Resultados sobre desempenho da Questão 3.11 do Inquérito 1 e Questão 3.16 do Inquérito 2.

A IDEIA DE QUERER SER CADA VEZ MELHOR NO MEU DESEMPENHO EM AULA “...”				
		NUNCA	POUCAS VEZES	SEMPRE
INQUÉRITO 1		0	10	20
INQUÉRITO 2		0	8	21

Tabela 12 - Dados dos Resultados sobre a avaliação do teste da Questão 3.12 do Inquérito 1 e Questão 3.17 do Inquérito 2.

	A APROXIMAÇÃO DO DIA DA AVALIAÇÃO PELO PROFESSOR E PELOS JÚRIS DE TESTE “...”		
	NUNCA	POUCAS VEZES	SEMPRE
INQUÉRITO 1	0	3	27
INQUÉRITO 2	0	9	20

Tabela 13 - Dados dos Resultados sobre o exame final da Questão 3.13 do Inquérito 1 e Questão 3.18 do Inquérito 2.

	A REALIZAÇÃO DO EXAME DE PASSAGEM PARA O CURSO SECUNDÁRIO DE DANÇA, NO FINAL DO 3º PERÍODO “...”		
	NUNCA	POUCAS VEZES	SEMPRE
INQUÉRITO 1	0	3	27
INQUÉRITO 2	0	7	22

Tabela 14 - Dados dos Resultados sobre ser bailarino da Questão 3.14 do Inquérito 1 e Questão 3.19 do Inquérito 2.

	TER UMA CARREIRA PROFISSIONAL COMO BAILARINO “...”		
	NUNCA	POUCAS VEZES	SEMPRE
INQUÉRITO 1	0	5	25
INQUÉRITO 2	1	6	22

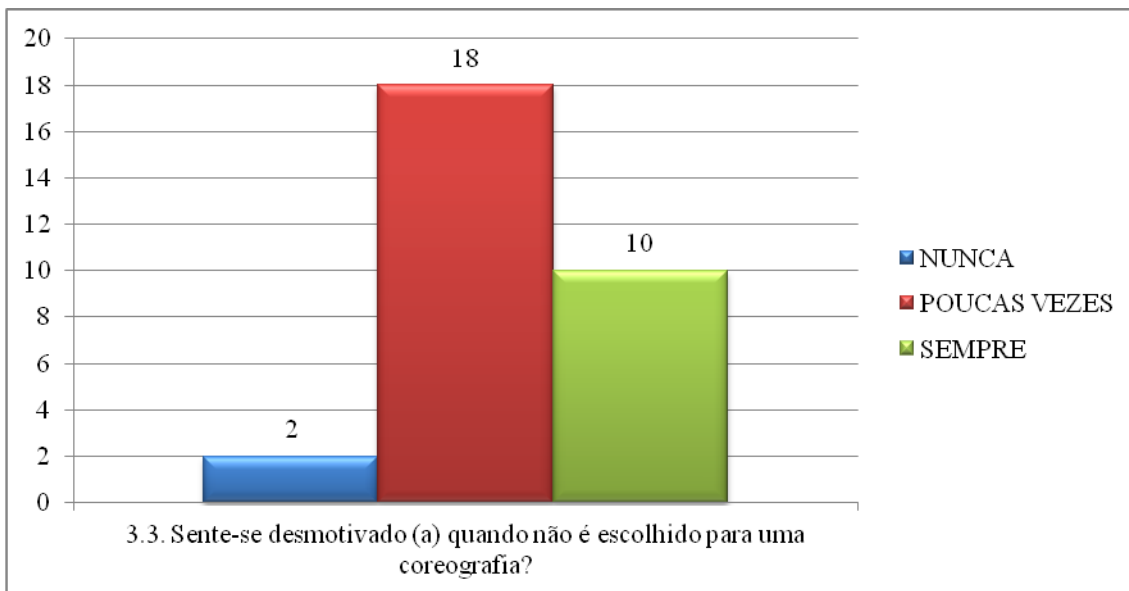
Tabela 15 - Dados dos Resultados sobre os problemas dos alunos da Questão 3.15 do Inquérito 1 e Questão 3.20 do Inquérito 2.

	OS PROBLEMAS QUE SURGEM NO DIA-A-DIA SEJAM ELES DE NATUREZA DA RELAÇÃO COM OS COLEGAS, FAMILIAR OU DO ÂMBITO ESCOLAR “...”		
	NUNCA	POUCAS VEZES	SEMPRE
INQUÉRITO 1	5	19	6
INQUÉRITO 2	5	26	3

Inquérito 1

III: Motivação em Aula de Técnica de Dança Contemporânea

Figura 1 - Dados dos Resultados sobre desmotivação da Questão 3.3 do Questionário 1.



Inquérito 2

III: Motivação em Aula de Técnica de Dança Contemporânea

Figura 2 - Dados dos Resultados sobre a execução do Tai-Chi da Questão 3.3 do Inquérito 2.

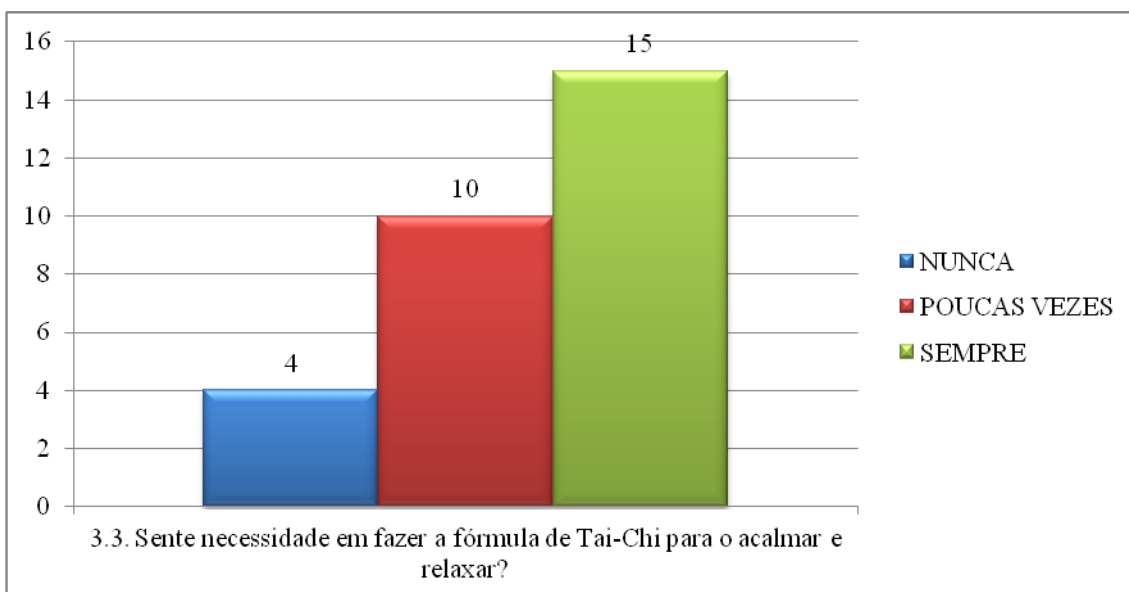


Figura 3 - Dados dos Resultados sobre o exame para o secundário da Questão 3.5 do Questionário 2.

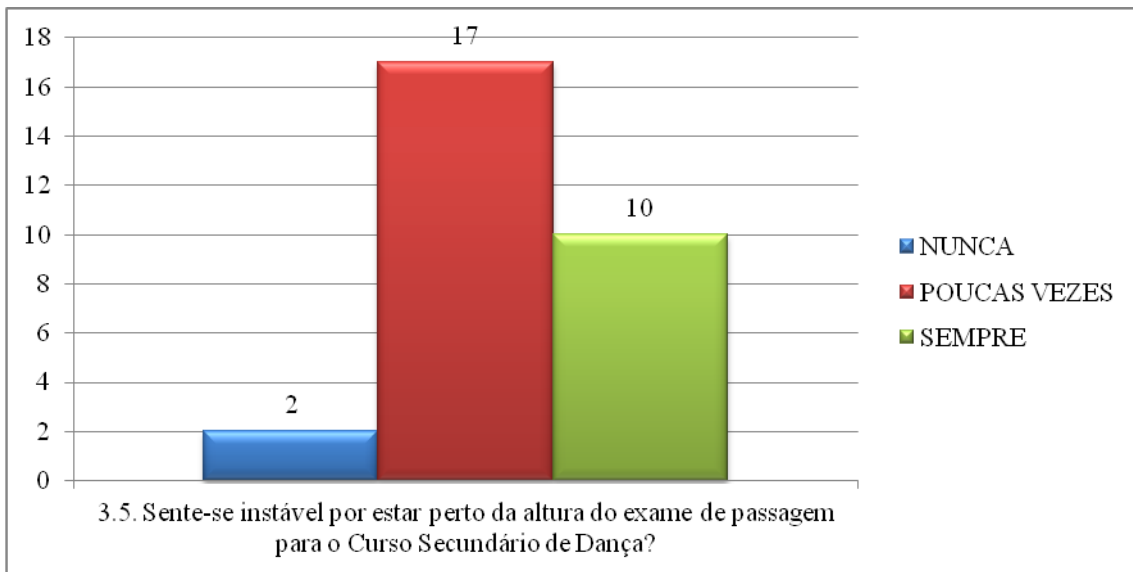


Figura 4 - Dados dos Resultados sobre confiança da Questão 3.6 do Inquérito 2.

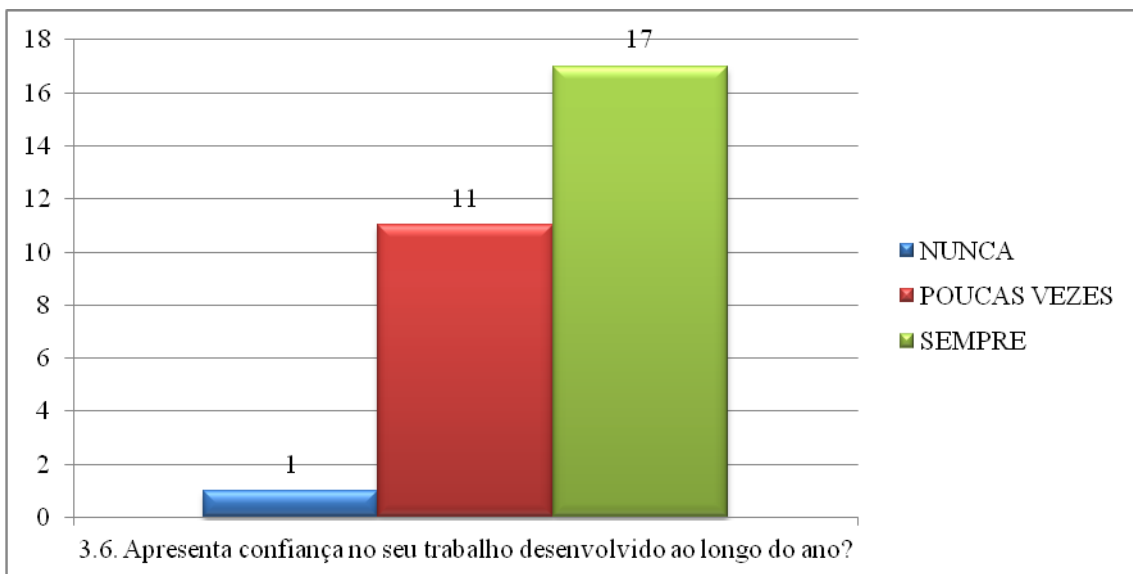


Figura 5 - Dados dos Resultados sobre relação de grupos da Questão 3.7 do Inquérito 2.

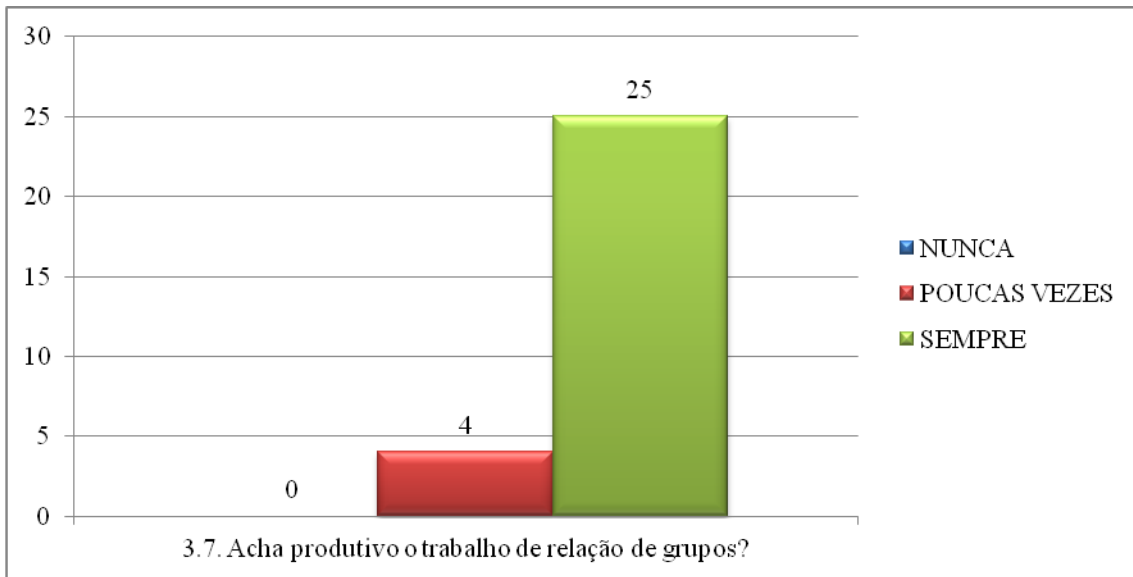


Figura 6 - Dados dos Resultados sobre a interligação com os colegas da Questão 3.8 do Inquérito 2.

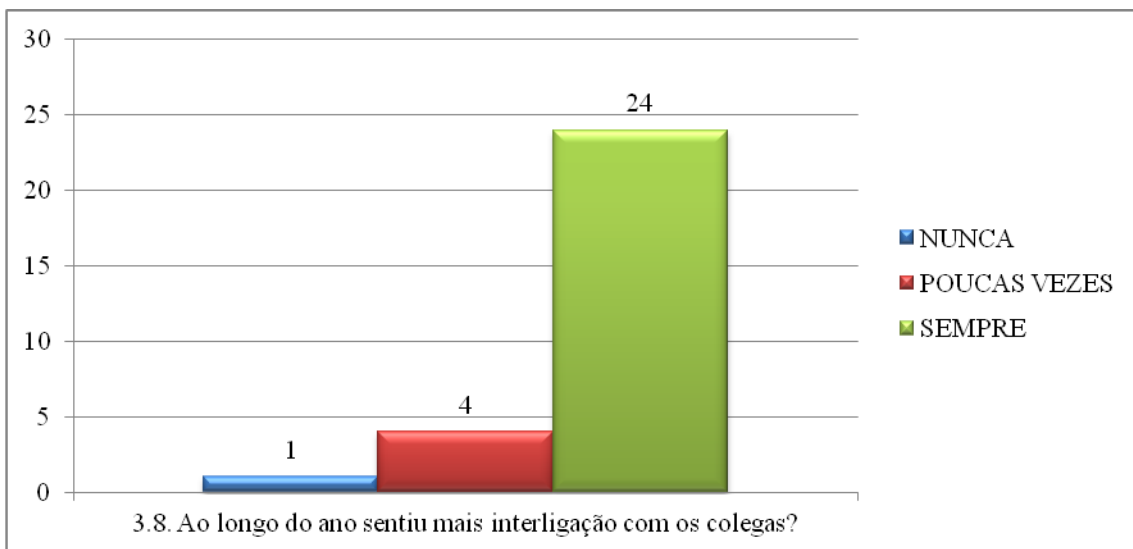


Figura 7 - Dados dos Resultados sobre contacto físico com os colegas da Questão 3.12 do Inquérito 2.

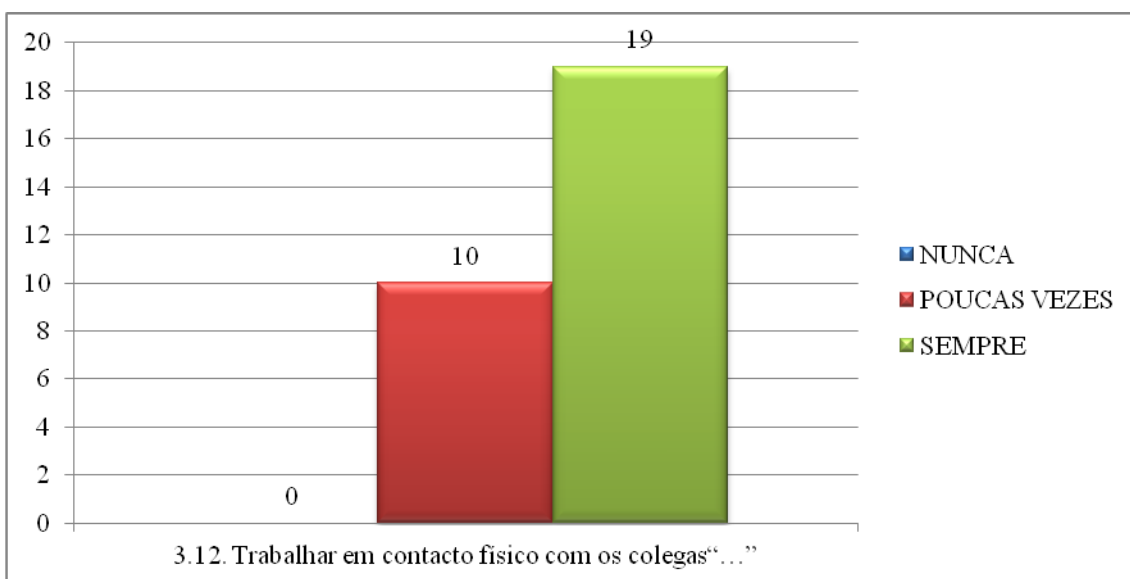
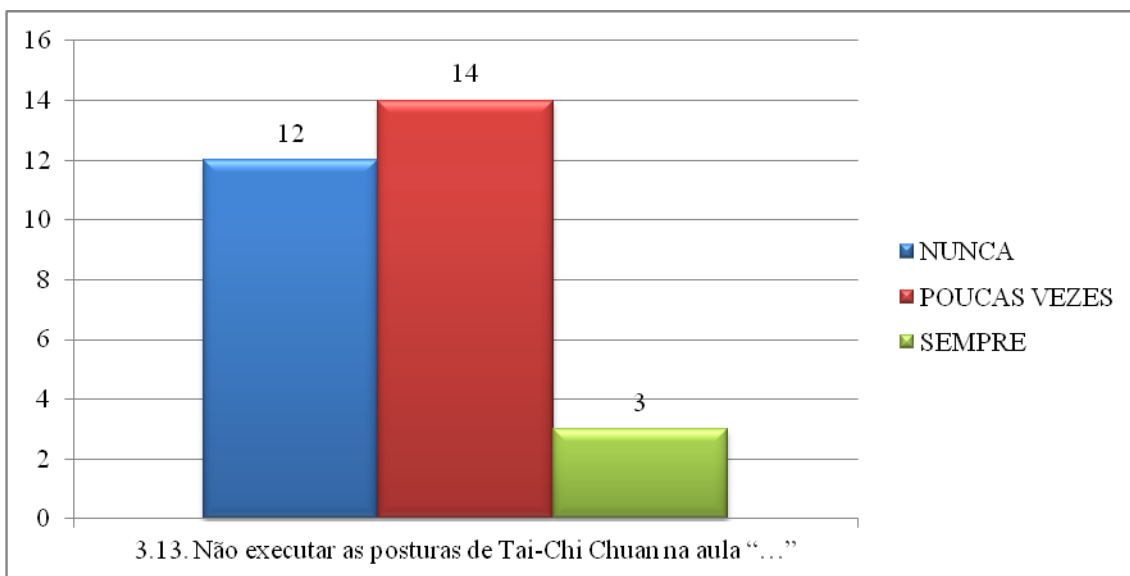


Figura 8 - Dados dos Resultados sobre não executar o Tai-Chi da Questão 3.13 do Inquérito 2.



IV: O Tai-Chi Chuan na Aula de Técnica de Dança Contemporânea

Tabela 16 - Dados dos Resultados sobre a prática do Tai-Chi da Questão 4.1 do Inquérito 2.

	A PRÁTICA DO TAI-CHI CHUAN PROPORCIONA-LHE BEM-ESTAR?	
	SIM	NÃO
INQUÉRITO 2	27	2

Tabela 17 - Dados dos Resultados sobre a contribuição do Tai-Chi para a dança da Questão 4.3 do Inquérito 2.

	CONSIDERA QUE O TAI-CHI CHUAN CONTRIBUIU PARA O MELHORAMENTO DO SEU DESEMPENHO TÉCNICO E ARTÍSTICO?	
	SIM	NÃO
INQUÉRITO 2	26	3

Tabela 18 - Dados dos Resultados sobre o Tai-Chi e a relação com os colegas da Questão 4.4 do Inquérito 2.

	CONSIDERA QUE O TAI-CHI CHUAN CONTRIBUIU PARA O MELHORAMENTO DAS RELAÇÕES COM OS COLEGAS?	
	SIM	NÃO
INQUÉRITO 2	18	11

APÊNDICE G

Projeto de Estágio



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança
Mestrado em Ensino de Dança
(4ª edição)

A Gestão da Competição e as Estratégias de Motivação no contexto das aulas de Técnica de Dança Contemporânea no 5º ano do Ensino Artístico Especializado da Escola de Dança do Conservatório Nacional

PROJETO DE ESTÁGIO

Orientador: Mestre João Fernandes

Irina Soares
setembro 2016



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança
Mestrado em Ensino de Dança
(4ª edição)

**A Gestão da Competição e as Estratégias de Motivação no
contexto das aulas de Técnica de Dança Contemporânea no 5º ano
do Ensino Artístico Especializado da Escola de Dança do
Conservatório Nacional**

PROJETO DE ESTÁGIO

Orientador: Mestre João Fernandes

Irina Soares
setembro 2016

RESUMO

No contexto pré-profissional da dança podem surgir temas que envolvem um conjunto de atitudes dos alunos nas suas relações interpessoais. A competição, no âmbito da formação em dança, parece ser inata e inevitável, pela necessidade de atingir objetivos técnicos e artísticos ao mais alto nível, logo a forma como os alunos e professores a devem gerir é fundamental. Assim, as estratégias que os professores poderão adotar para a promoção de um trabalho saudável e solidário, através da motivação e da correlação entre outras técnicas, surge como tema para o desenvolvimento deste estágio. Através desta temática, procura-se desenvolver este projeto de estágio num plano de ação e respetivas estratégias nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea, tendo com base a Técnica de Dança Graham, adotada pela Escola de Dança do Conservatório Nacional (EDCN).

Considera-se que a lecionação dos conteúdos programáticos interligada e interrelacionada com abordagens da arte marcial Tai-Chi Chuan poderá ser um elemento auxiliar para técnica de dança contemporânea, visto que oferece vários benefícios a nível mental no aumento da vitalidade, energia, disposição, diminuindo a sobrecarga psíquica e fortalecendo o sistema nervoso, facilitando a gestão da competição entre os alunos. Para além disso, fisicamente, desenvolve o equilíbrio de todos os sistemas orgânicos, fortalece o sistema imunológico e aumenta a flexibilidade, proporcionando um relaxamento muscular para todo o corpo. Pretende-se assim, criar relações interdisciplinares e transdisciplinares entre estas duas áreas técnicas, sem prejudicar o normal funcionamento do ensinamento dos conteúdos programáticos, acreditando que estas poderão contribuir para a motivação do aluno nas aulas e para aprimorar e gerir as relações interpessoais, que possam advir da competição entre pares.

Podendo ser no contexto pré-profissional e, em particular, na fase da adolescência que se manifeste este tipo de atitudes entre os alunos, a amostra considerada será os alunos do 5º ano do Ensino Artístico Especializado da EDCN (Curso Secundário de Dança). Pretende-se implementar um conjunto de aulas, de prática partilhada e individual, com base numa relação pedagógica não autoritária, sensibilizando-os para as mais-valias de uma conexão assente na partilha e na cooperação.

Palavras-Chave: competitividade; relações interpessoais; motivação; técnica de dança contemporânea.

ABSTRACT

In the pre-professional context of dance may arise issues involving a set of attitudes of students in their interpersonal relationships. The competition within the dance training, seems to be innate and inevitable, the need to achieve technical objectives and art at the highest level, so the way students and teachers must manage is critical. Thus, the strategies that teachers can adopt to promote a healthy and supportive work through motivation and correlation among other techniques, emerges as the theme for the development of this stage. Through this theme, we seek to develop this project stage an action plan and corresponding strategies in contemporary dance technique classes, and based on the Dance Technique Graham, adopted by the Escola de Dança do Conservatório Nacional (EDCN).

It is considered that the lecionação of interconnected and interrelated syllabus with approaches martial art Tai-Chi Chuan can be a supportive element for contemporary dance technique, as it offers several benefits to mental level increased vitality, energy, mood, reducing psychic overload and strengthening the nervous system, facilitating the management of competition among students. Furthermore, physically develops the balance of all organ systems, strengthens the immune system and increases the flexibility, providing muscle relaxation throughout the body. This is to create interdisciplinary and transdisciplinary links between these two technical areas without harming the normal functioning of the teaching of the syllabus, believing that they may contribute to the motivation of the student in class and to improve and manage interpersonal relationships, which can result from competition among peers.

Can be pre-professional context and in particular during adolescence to manifest this kind of attitudes among students, the sample will be considered students of the 6th year of Artistic Education Specialized EDCN (Dance Secondary Course). It is intended to implement a set of classes, shared and individual practice, based on a non-authoritarian pedagogical relationship, making them aware of the added value of a connection based on sharing and cooperation.

Keywords: competitiveness; interpersonal relations; motivation; Contemporary Dance Technique.

ABREVIATURAS E SIGLAS

CNB – Companhia Nacional de Bailado;

EDCN – Escola de Dança do Conservatório Nacional

ESD – Escola Superior de Dança;

FND – Festival Norte Dança;

IPL – Instituto Politécnico de Lisboa;

PRIX – Prix de Lausanne;

TDC – Técnica de Dança Clássica;

TDCont. – Técnica de Dança Contemporânea;

YAGP – Youth America Grand Prix

ÍNDICE

Resumo.....	II
Abstract	III
Abreviaturas e siglas	IV
Índice.....	V
Índice de Tabelas.....	VI
Índice de Quadros	VII
Introdução	1
1 Enquadramento Geral	
1.1 Motivação.....	3
1.2 Caracterização da Instituição	4
2 Enquadramento Teórico	
2.1 Dança enquanto Arte	5
2.2 Dança Moderna/ Contemporânea.....	10
2.2.1 Técnica de Dança Moderna/ Contemporânea	13
2.3 Arte marcial Tai-Chi Chuan.....	15
2.4 A Competição	16
2.5 Estratégias de Motivação.....	22
3 Objetivos.....	27
4 Metodologia de Investigação	
4.1 Metodologia de Investigação - ação	27
4.2 Instrumentos de Recolha de Dados e de Avaliação/ Técnicas Utilizadas.....	29
5 Estágio	
5.1 Plano de Ação e Estratégias de Ensino	31
6 Conclusão e Recomendações	37
7 Referências Bibliográficas	39
8 Anexos.....	47

ÍNDICE DE TABELAS

TABELA 1 – Calendarização do Estágio	33
--	----

ÍNDICE DE QUADROS

QUADRO 1 – Estrutura e conteúdos gerais de Técnica Graham	13
QUADRO 2 – Vantagens e Desvantagens na metodologia de observação	30
QUADRO 3 – Objetivos, Estratégias e Instrumentos/ Metodologia das fases do Estágio	34

INTRODUÇÃO

Este Projeto de Estágio foi elaborado, numa primeira fase, com vista à avaliação final da Unidade Curricular de Introdução ao Estágio, inserida no Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança (ESD) do Instituto Politécnico de Lisboa (IPL). Este visa verificar/confirmar a existência (ou não) de competição entre os alunos nas aulas de técnicas de dança; determinar as formas como ela se manifesta nas relações interpessoais no contexto das aulas de dança e, por último, aferir as consequências que dela decorrem para a autoestima, autoconfiança e autoimagem, através de estratégias de motivação direcionadas para várias experiências como por exemplo: recompensa pelo trabalho e reconhecimento do mérito encorajando-os à reflexão e análise pessoal.

Hoje em dia, os jovens são cada vez mais pressionados pela sociedade para a especialização profissional, o que pode gerar um intensivo foco nessa acção, bem como uma competição exagerada. A competição está inerente ao procedimento evolucionário do homem, atingindo todas as exteriorizações humanas. Apesar de manifestar de forma mais assertiva no Desporto, constata-se que, nos últimos anos têm surgido um conjunto de Concursos, Festivais Nacionais e Internacionais, como por exemplo: o Festival Norte Dança (FND), Youth America Grand Prix (YAGP), Prix de Lausanne (PRIX), entre outros, direcionados para alunos com idades compreendidas entre os 9 e os 19 anos de idade, de instituições que promovem o ensino de dança. Assim, é possível constatar que existe uma mudança de paradigma na formação artística, em particular, no campo da Dança Contemporânea, Dança Moderna e Dança Clássica, recorrendo-se constantemente uma avaliação, onde a ponderação sobre as questões técnicas e virtuosas se sobrepõem à manifestação artística.

A participação neste tipo de Concursos de Dança onde se procura um nível técnico e artístico de excelência exige, inevitavelmente, competição aliada à vontade de vencer, visto que, os prémios associados aos vencedores são Bolsas de Estudo numa escola à escolha do candidato, Bolsas de Estágio em Companhias para os participantes a partir dos 17 anos, Cursos de Verão com despesas de deslocação e alojamento pagos e um prémio monetário.

Gilson Brun (1999-2016) defende que o problema não é a competição mas sim a forma como lidamos com ela. Cabe aos Professores/ Educadores, encaminhar os alunos para a prática de respeito mútuo, cooperante e solidário, capaz de compreender a competição de uma forma lúdica e educativa. De acordo com Brun (1999-2016), devesse ir contra essa cultura que só valoriza os vencedores e criar estratégias através da variação de atividades,

privilegiando as competências de cada um. Desta forma será possível encontrar benefícios de socialização entre os alunos, com uma capacidade positiva de aceitar, que ensinará a lidar com diversas situações no meio académico (e até profissional) que lhes facilitará na sua vida pessoal, futuramente.

Deste modo, pretende-se com este estudo identificar a existência de manifestações de competição entre os alunos de dança e perceber de que forma essa competição os influencia, positiva ou negativamente no seu desempenho escolar e social. Assim, pretende-se adotar, ao longo da lecionação da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, estratégias pedagógicas não autoritárias, incluindo o Tai-Chi Chuan para um bem-estar físico e psicológico, aplicado em forma de exercícios de respiração, relaxamento e na implementação de sequências de movimento no contexto das metodologias da técnica moderna de Martha Graham.

Para a realização destes estudos serão, numa primeira fase, elaborados questionários a Professores e a alunos, bem como uma avaliação diagnóstica da turma. Estes, serão preparados de modo a que se enquadrem nas características relativas ao contexto e que seja exequível a sua aplicação. Prevê-se que a concretização do estágio, seja aplicada em Técnica de Dança de Martha Graham (adiante designada Técnica Graham) com interligação da arte marcial Tai-Chi Chuan aos alunos da EDCN, 6º Ano do Ensino Artístico Especializado em Dança, 9º Ano de Ensino regular, com idades compreendidas entre os 14 e 15 anos. A escolha desta amostra deve-se ao facto destes alunos integrarem a fase de desenvolvimento da adolescência, à proximidade da inserção no mercado artístico profissional e à realização de uma prova final de 3º ciclo para poderem prosseguir os estudos a nível secundário

O objetivo principal será consciencializar os alunos relativamente ao fenómeno da competição entre pares e coletiva, desenvolvendo como objetivos específicos a verificação das suas formas de manifestação e as possibilidades de intervenção e minimização do seu impacto.

Este projeto está dividido em sete secções. No enquadramento geral apresenta-se a caracterização da EDCN e a amostra; apresenta-se a temática. No enquadramento teórico exibem-se os conceitos que escoram o objeto de estudo, método de ensino e a técnica associada. Na metodologia de investigação: anunciam-se as técnicas e instrumentos utilizados na investigação, a avaliação e interpretação dos dados obtidos; estágio: descrição das fases e análise de cada uma; conclusão: espetativas.

1 ENQUADRAMENTO GERAL

1.1 MOTIVAÇÃO

A motivação para a realização desta investigação sobre a Gestão da Competição e as Estratégias de Motivação, foi a perceção de uma aparente mudança nos objetivos que estão a ser evidentes no Ensino Artístico Especializado de Dança com o aparecimento de concursos em que os melhores alunos participam e competem para adquirir as melhores prestações.

Sendo bailarina profissional, com 8 anos de formação no Ensino Artístico Especializado, sempre me despertou à atenção os comportamentos de alunos que competiam de forma débil, sem olhar a meios e a fins para adquirir o desejado. Encontrar uma justificação para a inexistência de um desempenho técnico e artístico aliado ao gosto desta arte e à necessidade de a melhorarem e aperfeiçoarem para usufruto pessoal, foi sem dúvida uma inquietação ao longo da minha formação. Constatado assim, que a minha conduta e sucesso foram baseados no trabalho coletivo e cooperativo, visto que sempre existiram princípios de ajuda por parte dos colegas e a nível pessoal aquando do encontro de dificuldades e ansiedades. Estas atitudes cooperativas potenciaram o alcance de objetivos com sucesso ao longo de todo o processo de ensino-aprendizagem bem como, o estabelecimento de relações interpessoais saudáveis e duradouras.

Neste sentido, foi possível refletir sobre a importância do Tai-Chi ao longo deste processo de ensino-aprendizagem. O Tai-Chi Chuan, foi uma disciplina que fazia parte da estrutura curricular da formação académica e suportou-me muitas vezes na parte espiritual e mental e de suporte físico no estabelecimento do equilíbrio, fortalecimento corporal para o desempenho das outras disciplinas como Técnica de Dança Clássica e TDCont.

A importância e pertinência de investigar uma turma na Escola de Dança do Conservatório Nacional, evidencia-se pela consideração que tenho por esta escola de grande nome; pelo trabalho académico de excelência e pelo seu profissionalismo; pelo facto de acompanhar a formação dos alunos desde cedo até à sua inserção no mercado profissional e pela promoção de momentos de competição direta como a ida a concursos que promovem de forma direta a competição entre pares.

1.2 CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

A Escola de Dança do Conservatório Nacional situa-se no Bairro Alto em Lisboa num edifício do século XIX e está a funcionar desde 1839, embora a estrutura atual tenha sido implementada apenas em 1987. Nesta escola titulada pelo Estado leciona-se disciplinas de dança bem como os estudos na área de formação geral, do 2º ciclo ao fim do Ensino Secundário.

A Escola de Dança do Conservatório Nacional é uma escola de Ensino Artístico Especializado que, segundo o Art.º 11 do Decreto-Lei 399/90 de 2 de Novembro do Ministério da Educação, está destinada a indivíduos que comprovem aptidões artísticas. O principal objetivo da instituição é o desenvolvimento de capacidades técnicas, criativas e expressivas, onde o ensino artístico especializado tem como suporte a transmissão de conhecimentos, métodos e técnicas. Sendo uma escola de ensino oficial, na conclusão do curso básico e secundário, obtém-se um diploma desse nível que comprove os domínios referidos anteriormente, ministrando todos os ciclos correspondentes ao ensino vocacional, ou seja, 2º e 3º ciclos e o secundário.

A EDCN é uma escola pública com regime de ensino integrado do curso básico e secundário em dança com a lecionação das disciplinas do ensino artístico e do ensino geral tudo no mesmo estabelecimento. Isto facilita em termos de horários e deslocações, proporcionando um ensino de excelência. A respeito da importância deste regime de ensino, Sasportes (1979) afirma que:

“(…) se pode considerar a renovação da Escola da Dança nos anos setenta como uma esperança e como um sinal de mudança.” (p. 93/94). Diz-nos que este estabelecimento consiste numa formação intensa e programada (aulas diárias durante sete ou oito anos); diversidade de professores (quinze em 1977-78); ensino integrado, conjugando aprendizagem artística ampla com formação académica geral. Assim a estrutura curricular da EDCN é do Grau Elemento/ 2º Ciclo do Ensino Básico correspondente ao 5º e 6º ano, Grau intermédio / 3º Ciclo do Ensino Básico, ou seja, 7º, 8º e 9º, e Grau Avançado / Ensino Secundário pertencendo ao 10º, 11º e 12º ano. A escola oferece um programa curricular vasto, baseado na Técnica de Dança Clássica (Método *Vaganova*), Técnica de Dança Contemporânea (Técnica Graham), Técnica de Dança Contemporânea baseada no movimento americano pós-moderno, Repertório Clássico e Contemporâneo e ainda disciplinas como História da Dança que desenvolvem o intelecto ideólogo.

Comparativamente a países europeus, Portugal não tem uma forte tradição em dança, no entanto, com a criação do Ballet Gulbenkian e a Companhia Nacional de Bailado, desenvolveu-se a importância desta arte na cultura portuguesa, sendo muitos dos bailarinos e coreógrafos a contribuírem para o desenvolvimento desta escola. (Ribeiro, 1991). A este respeito é fundamental evidenciar o prestígio desta escola a nível nacional e internacional. A EDCN tem-se vindo a orgulhar da reputação que adquiriu e pelo sucesso dos alunos tanto em Portugal como no Estrangeiro em companhias de renome e concursos como Marcelino Sambé (Bailarino Solista na companhia Royal Opera House), Telmo Moreira (prémio de melhor bailarino europeu no YAGP), César Fernandes (Bailarino Solista na Companhia NDT 1), Maria Fonseca 1º lugar, Caetana Dias 2º lugar e Ruri Matsuya e Motoya Fukushima em 3º lugar (Festival Internacional de Dança Tanzolimp 2015 em Berlin), Hofesh Shechter Dance Company, Royal Ballet, CNB, CPBC, entre outras. (Lusa, 07/02/2015 Público).

2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

2.1 DANÇA ENQUANTO ARTE

“A Dança pode ser considerada como uma das mais antigas atividades humanas. Ao longo de sua existência é reconhecida e apreciada pela capacidade de integrar uma diversidade de manifestações em um mesmo fenómeno. A presença da Dança em cada cultura, em diferentes contextos e com distintos significados, caracteriza sua amplitude e multiplicidade bem como a diversidade de suas formas, movimentos e gestos.” (Mortari, 2013, p.59)

Gehres (2001) & Silva (1999) verificam em estudos que o conceito de Dança visa a ser multidimensional, apoderando-se das propriedades pertencentes às artes como a sociologia, fisiologia, biomecânica, psicologia, motricidade entre outras. Assim, não se poderá limitar um corpo às possibilidades de ação e intervenção, mas sim torna-lo múltiplo e total.

Neste sentido, Mortari (2013), apresenta-nos uma linha de pensamento por Batalha (2004) que evidencia a Dança como forma de Arte onde a criação do objeto artístico é fruto de um processo intencional que agrega as distintas dimensões do homem – cognitivas, afetivas, motoras e sociais – permitindo-lhe desenvolver uma nova poiesis por meio de seu próprio Corpo em movimento. A este respeito, Garaudy (1980) refere que “ (...) a dança é a

única arte em que o próprio artista se torna obra de arte e o seu papel mais importante: desenvolver uma atividade que não é outra senão a própria vida, porém mais intensa, mais despojada, mais significativa.” (p.52)

Vianna (1990) evoca a atenção para o facto da Dança, em certos períodos da história, ser advertida pela obediência às regras e convenções relativas a um “ideal estético antecipadamente suposto e pressuposto” (p.88).

Ao longo dos séculos emergiram diversos movimentos artísticos, o Renascimento, o Romantismo, o Expressionismo, entre outros e a dança sempre esteve instável.

“Na segunda metade da Idade Média, confirmou-se na Europa Ocidental a dessacralização da dança e o seu progressivo investimento nas formas teatrais que vieram substituir as práticas rituais. Não só a dança foi expulsa da liturgia, como as danças populares mais espontâneas foram dando lugar a formas domesticadas, catalogadas e internacionalizadas.

Por um lado, a dança foi assumida como teatro, excluída da comunicação com o divino (que era a sua função essencial no quadro anterior); por outro, foram-lhe impostas regras de execução cada vez mais rígidas, como que para cercear o fervor que lhe emprestava o bailarino. A dessacralização foi obra da Igreja; a metodização foi obra da corte. A promessa de arte seria obra dos artistas em busca da sacralidade e da vitalidade sonegadas.

Em Portugal, também este esquema se poderá aplicar, mas com a particularidade de uma resistência maior à neutralização dos poderes da dança. O gosto pela dança que os *Portugueses* herdaram dos sucessivos habitantes da Lusitânia manteve-se vivaz e relapso às mais diversas tentativas de enquadramento.” (Sasportes, 1991, p.9)

A necessidade para a organização de espetáculos foi desenvolvida pela Igreja e pela Corte, sendo uma tendência das artes nomeadamente da dança, música e poesia. Desde D. Afonso V, estas festas tinham uma grande magnificência em termos cénicos-coreográficos, onde poetas, pintores, músicos e coreógrafos tentavam coordenar um espetáculo congruente que nem os príncipes nem o povo se privavam.

Em Portugal, praticava-se o bailado segundo as premissas gerais do seu desenvolvimento, havendo a demarcação entre a dança teatral e a dança de salão. Incluiu –se a

conservação da dança barroca que se justapunha à coesão dramática e a apreciação do burlesco que avassalava até as mais austeras tragédias.

No século XIX, verifica-se o afastamento da imitação noverriana (Noverre – Bailarino/Professor/Coreógrafo), dos temas histórico-heróico-mitológicos, das exigências de autenticidade dramática da dependência da técnica à verdade dos personagens, iniciando um caminho para um reino fantástico onde “cai” a regra de verosimilhança.

Mais tarde, no século XX, a dança (sem perder a dança clássica) debruça-se para uma apropriação musical pelo facto de ainda não poder ser só arte coreográfica depois de ter resguardado o seu lugar como arte teatral, acentuando o irrealismo. Wagner e Mallarmé anunciaram o aparecimento de uma outra dança e Fuller juntamente com Isadora Duncan demonstraram a prática possível da dança contemporânea.

Ao longo dos tempos, após a segunda guerra mundial, Portugal tinha a necessidade de criar uma Companhia Nacional. Surgiu assim a Companhia Portuguesa de Bailado Verde-Gaio, iniciativa de António Ferro e criação de Francis Graça em 1949, inspirado pelos Ballets Russes de Diaghilev. (Ribeiro, 1991)

Em seguida, a 1965 é criada a primeira Companhia de Dança profissional, o Ballet Gulbenkian iniciando com o nome de Grupo Experimental de Ballet por Madalena Perdigão incluindo o seguinte elenco:

Paula Hinton, Isabel Santa Rosa, Carlos Trincheiras, Patrick Hurde, Bernardette Pessanha, Carlos Fernandes, Célia Vieira, Albino de Moraes, Joahne O'Hara, Raquel Roby, Klaus Gotz, Marta Ataíde, Carmen Galindo, Ulrike Dethlefsen, Isabel Queirós, Maria Bessa, Rosário Lapa, Lídia Franco, Isabel Tassara, Luís Miguel, Carlos Caldas, António Rodrigues, Walter Gore e John Auld.

Em 1981, estreou-se no Teatro Carlos Alberto no Porto, uma coreografia de nome *Na Palma da Mão a Lâmpada de Guernica* por Elisa Worm e Paula Massano, em que tinha como tema a obra de Picasso em vários períodos e citava figuras da sua pintura como os arlequins, os músicos, os saltimbancos e as meninas. Com esta coreografia, iniciou-se um processo de mudança na história da dança que surge anos mais tarde como a Nova Dança Portuguesa, tendo aliado a esta evolução grandes coreógrafos portugueses como Vera Mantero, Paula Massano, Madalena Vitorino, Margarida Bettencourt, Paulo Ribeiro e Joana Providência. (Ribeiro, 1991).

Nas últimas décadas os estudos sobre a Dança e distintas vertentes de investigação evidenciam sua complexidade. Também indicam que todo o movimento de

ruturas e apresentação de novas propostas propiciou o desenvolvimento de diferentes reflexões, quer no campo do fazer da Dança quer no campo dos estudos investigativos sobre a Dança. (Mortari, 2013, p.59)

A posição de Thomas (2003) sobre a Dança é evidenciada pelo que representa e contextualiza no presente e a questão de onde se poderá inserir a cultura. Possibilita então considerar a Dança uma ação que modifica e é modificada tornando-a uma arte sempre atual: “ (...) an arts form in which the body is both presenting and representing and in some ways challenging the culture from which it emerges.” (p. 4)

Alguns criadores como Clara Andermat, Vera Mantero, João Fiadeiro, Paulo Ribeiro, entre outros, produzem as suas obras, organizam os seus espetáculos muitas vezes com o intento de conduzir a um questionamento sobre o que é Dança, sobre o que é arte. Fazem-no propositadamente para estimular uma movimentação que os faça refletir sobre outros modos de estar e compreender o objeto artístico da Dança. Silva (1999) diz-nos que a repercussão sobre esta questão não está limitada à Dança, de forma particular, mas sim à Arte de forma geral.

Fazenda (1993) impulsiona-nos a reconsiderar os conceitos cristalizados sobre as divergentes exteriorizações da Dança, explicando a indispensabilidade de finalizar com os impedimentos tradicionais sobre os diferentes estilos, opondo um contra o outro e criticando essas classificações sobre a Dança.

“ (...) o leque de possibilidades de contato com a dança, face à disfuncionalização e descontextualização de muitas danças ditas étnicas ou folclóricas, metamorfoseadas em formas de espetáculo e apresentadas ao grande público através de uma transformação das condições da sua realização e produção, face à reinvenção, recriação e recombinação local das formas de dança tradicionais que a globalização dos padrões culturais tem vindo a impulsionar, temos efetivamente que (re) questionar o valor dos conceitos outrora aparentemente claros de “dança étnica” e “dança folclórica” construídos por oposição ao de “dança como forma de arte”. (p. 68)

No entanto os diferentes conceitos formados sobre a Dança exibem em comum características como a forma de expressão artística em que a natureza reside na estética, a sua

composição nas artes e sua forma presente no Corpo (Monteiro, 2004), em que, segundo Mortari (2013) a contemporaneidade é a forma como se percorre as diferentes ostentações da Dança e se aceitam os “frutos” da autenticidade dos géneros sem retirar a veracidade da Dança.

Adshead, Briginshaw, Hodgens, & Huxley (1988) dizem-nos que a forma como entendemos a Dança, é canalizada pelas experiências vividas e pelos sentimentos de cada indivíduo. Contudo, a Dança pode ser compreendida como detentora de diferentes estilos e géneros apenas quando inserida no seu contexto histórico e social.

2.2 DANÇA MODERNA/CONTEMPORÂNEA

O aparecimento da Dança Moderna, vem contrariar a visão a que o público estava habituado, a Dança Clássica, que prima pela estética estilizada, harmonia, elegância e graça em todo o seu vocabulário e envolvimento narrativo. Assim, traz uma estética de movimentos assente nas ações do quotidiano, tendo em estima o encadeamento histórico e sociocultural em que é alegado.

Emerge pela necessidade de procura de novos caminhos no ensino da dança no que diz respeito à arte, designadamente na expressão humana a partir do movimento corporal. “O corpo diz o que as palavras não podem dizer.” (Martha Graham, s.d.).

Na sua origem estão Emile Jacques-Dalcroze, Rudolf Von Laban e François Delsarte.

Dalcroze, teórico e professor de música, desenvolveu um processo de treinamento da sensibilização musical intitulado por Euritmia. Este treino tinha como principal função modificar o ritmo em movimentos corporais. Louppe (2012, p. 168) diz-nos que o “método” Dalcroze, não ensinado de modo gradual, apresenta ao indivíduo as perturbações do tempo e do espaço, empregando dificuldades e desafios com as mudanças de peso e de apoio que demonstram a fluidez de movimento do nosso corpo.

Laban, no início do século XX, começa a desenvolver o movimento e a estudá-lo e desencadeia uma teoria que vai prevalecer até aos dias de hoje, sendo utilizada para o estudo do movimento corporal. Incrementa uma “nova dança” na qual as componentes principais e estruturantes envolvem o espaço, tempo, peso e fluência, num espaço tridimensional.

Delsarte foi um dos autores pioneiro da exploração dos princípios da Dança Moderna, catalogando os gestos e estados emocionais em cena. Pouco a pouco, verifica que a uma

emoção, ou uma imagem cerebral equivale um dado movimento ou pelo menos uma tentativa de movimento. (Fahlbush,1990)

Assim, nasce a decifração da dança moderna, sendo o sentimento a dominar e a intensidade do movimento, dividindo e sistematizando o corpo, o gesto e a expressão humana em três categorias: gestos excêntricos, concêntricos e normais, agrupando-as em zonas de expressão: cabeça, tronco e membros.

Fundamentalmente quem efetiva a prática da Dança Moderna é a classe feminina, onde surgiram: Loie Fuller, Isadora Duncan, Ruth St. Denis, Mary Wigman, Martha Graham, entre outras.

Fuller era atriz e a primeira bailarina norte-americana a dançar na Europa que desenvolveu a técnica de combinação de coreografias com trajes de seda com iluminação colorida, abrindo assim o caminho para Duncan que quebrou a tradição da uso das sapatilhas começando a dançar descalça.

No caso de Duncan opta pela mulher helénica mostrando características de harmonia, beleza e liberdade universais. Durante a segunda metade do século XVIII, desde o Renascimento alcança popularidade o modelo grego representante da beleza universal, esta ideia que a Duncan adotou retoma assim o passado do modelo de humano ideal. (Mosse, 1998, em Munevar, 2013).

St. Denis vai apresentar imagens de mulheres externas e afastadas do quotidiano para que não haja uma identificação com elas e assim o público as veja como símbolo abstrato da mulher universal. Ruth St. Denis da mesma forma como Duncan tomou o passado para apresentar a mulher universal, vai através do misticismo Indiano ou divindades Egípcias, transformar a ideia da mulher concreta como o público a vê. (Friedler, 1998, em Munevar, 2013)

Wigman, procura no seu processo criativo, o objetivo de conseguir e dominar o marco sujeito pela civilização. Pretendia subjugar a sua particularidade, desencontrar-se no sentido em que o seu corpo é o seu meio de trabalho, que é abstrata a si mesmo e assim trabalha o corpo como se se tratasse de uma escultura. De acordo com as ideologias de Duncan e St. Denis, Mary Wigman ambicionava através da dança, ultrapassar e encontrar a universalidade, acreditando que a dança é de entendimento geral podendo transmitir ideias pelo movimento do corpo onde todos são capazes de compreender. (Adair, 1992, em Munevar, 2013).

Martha Graham aparece mais tarde, como bailarina e coreógrafa que revolucionou a dança moderna nos Estados Unidos da América, depois de se ter formado durante oito anos na

Escola de Dança Denishawn (fundada por Ruth St. Denis e Ted Shawn). Fundou a sua companhia de 1926 até à sua morte em 1991.

O estilo de uma dança de elevação servida por uma técnica específica começa por se definir em oposição ao passado, mas não de um modo brusco, já que as características do Bailado como arte excessivamente dependente dos favores do público impedem grandes viragens. (Sasportes, 1991, p.31)

Em analogia ao pensamento anteriormente referido, Martha Graham não recorria a uma humanidade universal, mas sim nas suas representações do feminino nos problemas e necessidades. Não se vai concentrar num passado, ideal ou mesmo com criaturas mágicas ou exóticas, mas sim em papéis de heroínas gregas, onde ambiciona apresentar o ser humano, expondo tensões comuns á sociedade na época.

Na obtenção da coordenação do corpo e no vocabulário do protótipo da dança é utilizada a técnica da mesma. Os seus exercícios não fornecem um carater dramático que ornamente o movimento, mas nele envolve sensibilidade e ou qualidade na sua execução relacionado com o “interior” do bailarino. (Shurr, G. e Yocom, R. D., 1980). O principal pensamento artístico da coreógrafa é representar-se a si própria, desde os seus problemas às suas preocupações, numa conspeção do que é ser mulher e depois a representação dela mesma, contendo em todas as suas obras, uma linguagem de movimento, ajustado num vocabulário muito próprio (o que ainda não se tinha passado com as suas antecessoras) que se vai tornar uma técnica ainda hoje lecionada em muitas escolas do ensino artístico especializado.

O fazer inerente ao processo performativo implica a incorporação de técnicas de movimento. São estas que tornam o corpo apto a movimentar-se no tempo e no espaço de forma significativa, pois como começou por mostrar Marcel Mauss (1983 [1936]), as técnicas são fundamentais na mediação do homem com o mundo. (Fazenda, 2012, p. 60)

2.2.1 TÉCNICA DE DANÇA MODERNA/CONTEMPORÂNEA

A Técnica Graham utiliza a energia a partir do centro do corpo para as extremidades, examinando as possíveis execuções de movimento do tronco e da coluna, iniciado os trâmites de *contraction, release e spiral*. Considera o plexo solar um ponto vital do corpo e a utilização da respiração como essencial na sua técnica inspirando-a no seu trabalho. (Graham, 1991)

Segundo Cohen (1986), a estrutura da aula de Técnica Graham poderá ser dividida em três partes: *Floor work* - exercícios no chão (sentados ou deitados) que visam o trabalho articular e muscular dos membros inferiores e em seguida superiores. Após esta fase seguem-se o *Centerwork* - exercícios no centro em que é utilizado o espaço numa combinação com movimentos anteriormente executados. Por último *Moving in Space* - são efetuadas sequências na diagonal ou em deslocação pelo espaço. *Jumps* – saltos. E por último *Dance Sequences* – combinações de movimentos e sequências com vários elementos da técnica. Em cada parte da aula são trabalhados vários exercícios técnicos sempre aliados à respiração, que vão progredindo à medida que o grau de ensino vai sendo mais elevado. O Quadro 1 sintetiza a estrutura da aula utilizada na Técnica Graham.

CHÃO (<i>Floor work</i>)	<i>Contraction, release, bounces, spiral, tilt, Stretchings (bounces), Back exercices (breathings, spiral, contraction, turna round the back, pretzel, pleadings), Leg Extension (long legs, back leg extension)</i>
CENTRO (<i>Centerwork</i>)	<i>All exercices for the legs (bens, lifts, extensions), Hip swings, feet exercices, turns in the place, pliés brushes, adage, exercices for elevation e exercises for fall</i>
DESLOCAÇÕES (<i>Moving in Space</i>)	<i>Exercises travelling across the floor, walks in rythms, triletes, runs, skips, leaps</i>
SALTOS (<i>Jumps</i>)	<i>Turns in the air</i>
SEQUÊNCIAS DE DANÇA (<i>Dance sequences</i>)	<i>Falls</i>

QUADRO 1 – Estrutura e conteúdos gerais de Técnica Graham

My technique is based on breathing. I have based everything that I have done on the pulsation of life; which is, to me, the pulsation of breath. Every time you breathe life in or expel it, it is a release or a contraction. It is that basic to the body. You are born with these two movements and you keep both until you die. (Graham, 1991, p.46)

Para além disso, de acordo com Xarez (2012), desde as técnicas de dança mais antigas às mais contemporâneas são utilizadas técnicas do quotidiano como saltar, rodar, utilizar sequências de passos, etc., estas modificam-se tornando-se em paradigmas possíveis de retratar.

Apesar da Técnica Graham se poder inserir na dança moderna é importante definir o conceito de Técnica de Dança Contemporânea, visto ser a terminologia adotada nos planos de estudos em vigor. Assim, o conceito de Dança Contemporânea, pode ser definido como a fusão de várias técnicas e estilos inovadores como nos diz Louppe (2012), onde se procura de um corpo liberto das características que adquiriu inicialmente. Neste corpo transformado, infindas técnicas (Alexander, Feldenkrais, Pilates, entre outras) auxiliaram o treino do bailarino a encontrar uma multiplicidade técnica, física e artística.

A este respeito, Diehl & Lampert (2010) defendem que as técnicas de Dança Contemporânea estão em constante metamorfose, impondo ao professor uma experiência e conhecimento amplo e diferenciado.

“É também a oposição ao bailado clássico, que domina na cena alemã ocidental dos anos 60, que abre caminho a conteúdos e formas inéditos, e à definição de instrumentos cenográficos e teatrais para a dança contemporânea.” (Pina Baush, 2006, p. 39)

Em suma, apoiado na visão de, Mendonça (2009) considera-se que é imprescindível para um bailarino conseguir ser um artista, a construção da sua própria identidade e para tal a arte marcial desenvolve bastante bem este trabalho sendo de alta importância a sua implementação na formação do bailarino podendo confrontá-lo com os seus próprios medos, superando-os.

2.3 ARTE MARCIAL TAI-CHI CHUAN

Tai-Chi Chuan é uma arte marcial que faz parte da cultura e costumes chineses, tendo origem em 1200 d.C., desenvolvida pelo monge Chan San-Feng, que visava o supremo desenvolvimento da vida humana – Taoísmo (ensinando assim a harmonia do Yin e Yang), estimulando a energia interna com intuito de alargar a vida humana, a mente a as habilidades físicas, a meditação e a energia interna. Este não foi o único propósito da sua criação, foi também como modo de combate e incentivo para passar a mensagem ao povo sobre a disciplina, saúde, caridade, inteligência, justiça e educação. Os seus mestres levavam vivas pacatas nas montanhas com os seus alunos onde meditavam, preparavam a sua mente para elevar o espírito e disciplinar o próprio corpo, o que os fez serem um exemplo para a sociedade. (Despeux, 1987)

Catherine Despeux (1987) diz-nos que os princípios fundamentais do Tai-Chi Chuan estão ligados aos cinco elementos e aos oito trigramas, mas só a partir da dinastia Song, o filósofo Zhou Dunyi e Shao Yong divulgaram estas ligações com representações gráficas. Quando a consciência corporal se torna cada vez mais perfeita e o movimento responde ao pensamento, este torna-se automático e inconsciente. Assim, encontra-se num estado que ultrapassa a dualidade consciente/ não consciente pelo facto de se ter criado a união dos contrários interior e exterior, movimento e repouso, eu e o outro, sendo esta uma máxima praticada nesta modalidade.

O Tai-Chi, oferece vários benefícios a nível mental no aumento da vitalidade, energia, disposição, diminuindo a sobrecarga psíquica e fortalecendo o sistema nervoso. Fisicamente, desenvolve o equilíbrio de todos os sistemas orgânicos, fortalece o sistema imunológico e aumenta a flexibilidade, proporcionando um relaxamento muscular para todo o corpo.

Despeux (1987) indica-nos cinco princípios importantes para uma boa prática do Tai-Chi como:

- Relaxar a cintura – para uma boa condução dos movimentos giratórios. É do centro do corpo que se expande toda a energia;
- Distinguir o “cheio” do “vazio” – aplicar ligeireza, agilidade sem esforço na parte do corpo em movimento (vazio), estabilidade e equilíbrio nas partes que estão a sustentar o movimento (cheio);
- Baixar os ombros e deixar cair os cotovelos – aplicar uma forma tranquila nas articulações e extremidades do corpo utilizando a força interior;

- Empregar o pensamento criador e não a força muscular: a passagem de um movimento para o outro não poderá ser feita com rapidez e facilidade, deixando fluir a energia pelo corpo sem utilizar a força muscular, assim conseguiremos derrotar o adversário com maior destreza;
- Ligar o alto e o baixo – adquirir um pensamento entre a terra e o céu, enraizando-se a energia pelos pés até ao topo da cabeça, utilizando a sincronia espiritual do corpo.

Em suma, estas duas técnicas interligadas oferecem um pleno bem-estar e enriquecem as bases para a prática de movimento criando precisão e equilíbrio do próprio corpo. Pode-se tirar partido da relação entre a Técnica de Dança Contemporânea/Moderna e o Tai-Chi Chuan pela combinação de exercícios e meditação, ajudando a combater a azáfama diária da vida moderna; melhorar as relações interpessoais e promover um aumento da flexibilidade do corpo. Tendo em conta, as dificuldades que possam advir do intenso trabalho técnico aliado às relações interpessoais menos afáveis que se possam desenvolver através de atitudes como a competitividade, a relação transdisciplinar entre a técnica de dança moderna e o Tai-Chi Chuan é fundamentais na formação artística.

2.4 A COMPETIÇÃO

Brandfonbrener (2004) diz-nos que na concentração e atenção sobre a concorrência, existe um impacto substancial sobre a saúde emocional artística. Constata-se a este respeito que existem semelhanças entre as artes de palco e os desportos pelo treino regular e o rigor e disciplina. Assim, a autoidentidade, a atividade de espetáculo (ou desporto) e por consequência as lesões sofridas, poderão interromper ou terminar com uma possível carreira.

Em todos os desportos, sejam individuais ou de equipa, o objetivo final é ganhar, de modo que a participação será sempre de competição entre pares. Além de ganhar, o atleta apresentará a sua melhor forma e técnica para avançar com o seu domínio. O empenho, disciplina, prática e amor ao desporto, certamente proporcionam motivação importante para muitos atletas, pelo menos os amadores. A este respeito, conjetura-se que, é difícil não se tornar cético sobre se este continua a ser a principal dedicação para os profissionais ou se é suplantada pela dedicação aos contratos que agora parecem definir “sucesso”. (Brandfonbrener, 2004, p. 151)

Quina (2003) apresenta-nos as potencialidades formativas e educativas atribuídas ao desporto (Mesquita, 1997) como aquisição de valores essenciais do “saber ser” e “saber estar” e capacidades e habilidades motoras “saber fazer”. Mas com a observação da competição, nomeia o que têm sido os sinais negativos na mesma como a intimidação verbal e física dos adversários, ansiedade, descontrolo emocional e o abandono diário da prática desportiva regular.

Estes dados não legitimam, por enquanto, por em causa o potencial formativo e educativo atribuído ao desporto. Mas são indicadores do insucesso desportivo de muitos participantes: atestam que há uma percentagem, maior do que a desejável, de jovens que evoluem pouco em termos técnico-táticos e/ou não interiorizam, ou interiorizam de forma deficiente, os valores desportivos. E sugerem a necessidade de repensar o processo de formação desportiva, nomeadamente a sua componente que mais dúvidas e críticas têm suscitado - a competição. (Quina, 2003, p.20)

Dumazedier (s.d.) diz-nos que: o desporto pode ser determinado como “a manifestação de uma atividade física exercida pelo homem a fim de usufruir das qualidades do corpo, desenvolvê-las, medi-las ou compará-las com as de outros homens segundo regras geralmente aceites.” (Quina, 2003, p. 20)

De acordo com este entendimento, a satisfação, o prazer e o divertimento, o desenvolvimento das qualidades corporais e a medida, a comparação e a avaliação dessas mesmas qualidades são as três grandes finalidades do desporto.

Assim, diz-nos Quina (2003) que a competição deve ser compreendida como o elemento da formação desportiva que possibilita, conjuntamente com duas coisas: desenvolver e comparar/ medir/avaliar as capacidades, as habilidades e os esforços de uns praticantes com os de outros, sendo um dos lados do processo unitário de formação desportiva.

Nesta perspetiva, a competição não pode nem deve ser considerada a causa maior do fracasso constitutivo e educativo dos jovens. Em si mesma, não é boa nem é má. A direção dos seus efeitos pertence, essencialmente, da forma como é metódica, da forma como se compete e do significado que se outorga à vitória ou à derrota (Martens, 2000).

É importante encontrar formas de competição onde seja possível minimizar o medo do fracasso e da avaliação social, apoiar os praticantes quando cometem erros, valorizar mais a forma como os resultados são alcançados do que os resultados em si, proporcionar alegria e divertimento, eliminar termos que passem a mensagem “do ganhar”. A competição

difícilmente será indutora de motivação e aprendizagem se houver desequilíbrios notórios entre os competidores. O acumular derrotas “humilhantes” estimula níveis de tensão e ansiedade desconfortáveis e sentimentos de incompetência que não auxiliam a aprendizagem; o aglomerar de vitórias “esmagadoras” também não é benéfico para o desenvolvimento dos participantes, pelo motivo de criar expectativas falsas sobre as possibilidades e capacidades individuais por não colocar desafios adequados e estimulantes. (Quina, 2003). Em suma, as competições não são necessariamente um ingrediente essencial para uma carreira bem-sucedida. (Brandfonbrener, 2004, p. 151)

Na música, há competições de grupo entre orquestras escolares, bandas, e solistas organizados por professores, clubes de música e até mesmo organizações escolares, onde têm a oportunidade de ganhar prêmios, incluindo bolsas de estudo, em que claramente desenvolvem uma ambição elevada. Ao contrário do desporto, na música e em dança os critérios para os vencedores e vencidos são caracterizados por habilidades técnicas mas, essencialmente avaliado pelas qualidades artísticas. Assim Brandfonbrener (2004) questiona se a definição de arte deve governar na escolha de um vencedor ou um perdedor?

Lacaille et al (2005) não incluem especificamente o efeito da concorrência no estudo, mas os seus resultados sugerem que o objetivo de ganhar também tem um efeito negativo na qualidade do desempenho global.

Brandfonbrener (2004) apresenta uma preocupação para a identificação de fatores que afetem a saúde e a vida pessoal dos jovens artistas, existindo a necessidade para uma revisão aprofundada dos benefícios e riscos da concorrência. Todas as áreas necessitam de um estudo, fazendo uso da concorrência e competição como um complemento útil à educação, garantindo que os estudantes estão presentes nessas competições apenas para o seu próprio benefício.

A maioria dos desportos têm alturas certas para descansar de seis em seis meses, mas na dança nunca houve essa habituação de estações ou períodos de descanso. O bailarino treina todo o ano confiando que o tempo que não está a treinar perderá condição física, dificultando-o de a atingir o melhor desempenho. Uma teoria desenvolvida pelo uso do pensamento darwiniano sugere que os atletas geneticamente talentosos possuem as características inerentes de se adaptar positivamente às cargas de treinamento durante o crescimento e amadurecimento (Capranica e Millard-Stafford 2011).

Esta “sobrevivência do mais apto” na modalidade desprende o impulso competitivo que motiva muitos alunos para treinar excessivamente em dança e no desporto hoje em dia.

(Sobash, 2012). Sobash (2012) diz-nos, também, que as competições de jovens devem ser baseadas em acompanhar as características fisiológicas e psicológicas dos atletas. Ao fazê-lo, têm o objetivo de ampliar as habilidades técnicas essenciais para acautelar lesões durante o crescimento físico e amadurecimento biológico quando as aptidões atléticas não estão totalmente desenvolvidas.

Os participantes das competições são mais propícios a alargar uma inclinação para definir a realização em termos socialmente comparativos. No entanto, é importante prestar atenção para a teoria das necessidades básicas no que se refere à formação dos jovens. Têm experiências diferentes, e quando se reúnem num ambiente social o “clima” é interpretado de forma exclusiva. Cada jovem analisa a situação e reage. Aprender o contentamento das necessidades básicas é imperativo para trabalhar com jovens em dança, uma vez que garante o seu bem-estar através do desenvolvimento do adolescente. Há um “conflito sociocognitivo” quando o social e o cognitivo são ambos efetuados numa atmosfera de aprendizagem. (Buchs et. Al 2010)

No entanto, Robson (2004) diz-nos que a competitividade pode inspirar atributos positivos na juventude para o sucesso e melhoria pessoal onde irão praticar a autodisciplina e sacrifício, sendo uma preparação para a vida adulta. Assim, poderá ser possível incentivar os jovens a trabalhar no sentido de metas elevadas no sentido de se esforçarem para uma melhor marca pessoal, podendo trabalhar de forma competitiva sem comparar necessariamente a autocapacidade de outros.

A dança no espaço escolar busca o desenvolvimento não apenas das capacidades motoras das crianças e adolescentes, como das suas capacidades imaginativas e criativas. As atividades de dança diferenciam-se daquelas normalmente propostas pela educação física, pois não caracterizam o corpo da criança como um apanhado de alavancas e articulações do tecnicismo desportivo, nem apresentam um caráter competitivo, comumente presente nos jogos desportivos. Ao contrário, o corpo expressa as suas emoções e estas podem ser compartilhadas com outras crianças que participam numa coreografia de grupo. (Strazzacappa, 2001,s.p.)

A dança enquanto arte não deveria ter a componente competitiva, visto que esses domínios estão ligados às áreas desportivas. A competição, conhecida como uma componente aliada ao desporto é definida como a interação de indivíduos da mesma espécie ou espécies

diferentes, podendo ser humanos, animais ou vegetais, que disputam algo, seja por alimento, pelo território, pela luminosidade, pelo emprego, pela fêmea, pelo macho, etc. (Silva, 2010)

A competição começa a fazer-se notar, desde muito cedo, nas crianças e jovens. Os jovens são pressionados pelos pais, professores e colegas para terem um melhor desempenho do que os outros. Esta atitude poderá prejudicar os alunos na qualidade de desempenho. Se por outro lado a competição pode ter uma componente negativa e até destrutiva, por outro lado, a competição poderá ser vista como motivação para alcançar objetivos e metas. A este respeito, Lam, Yim, Law e Cheung (2004), referem que a competição tem um impacto positivo nos objetivos de desempenho e motivação da aprendizagem na sala de aula.

Nas suas pesquisas, Sobash (2012), apresenta dois tipos de orientações, um em que os alunos percebem que a competição tem o foco na situação de autoaperfeiçoamento, na aprendizagem e tarefas de esforço e na progressão pessoal, e a finalidade no próprio desporto para a melhoria do estatuto social, motivação extrínseca e na atitude negativa (Carr & Wyon, 2003).

Jesus (2008) diz-nos que nas áreas artísticas, nomeadamente, na dança, os pais tendem a incentivar os filhos, direta e indiretamente, para as suas capacidades pessoais. No entanto, será importante que percebam o que realmente motiva os seus filhos a participarem em competições de dança, tal como os professores e os próprios alunos.

Os pais e professores são intervenientes com um papel muito relevante na transmissão de valores essenciais para a vida futura. A maior parte dos professores estão “formatados” para atingir metas e objetivos com os seus alunos, tendendo os alunos a sentirem-se preocupados em cometer erros, o que impedirá um bom processo de aprendizagem e desenvolvimento das suas competências. Os professores deverão desenvolver competências para apoiar positivamente os jovens para que não afetem negativamente o seu desempenho. (Sobash, 2012) Existe uma contradição entre o poder libertador que a educação artística nos dá e a história contínua dos modos autoritários de ensino desenvolvidos pelos seus professores neste contexto.

Lakes (2005) diz-nos que a estrutura de personalidade autoritária tem características como castigar, desprezo pelos mais fracos, uma forma cínica e irónica de autoridade que empregam, a agressão, a intolerância para ambiguidade, assim atribuindo aos alunos atitudes presentes em si mesmo. Este tipo de ensino autoritário específico mostra-nos comportamentos evidenciados nas aulas de técnica de dança e em ensaios. Estas agressões poderão ter carácter de humilhar os alunos quando estes cometem erros e aplicam uma forma verbal agressiva,

rebaixando-os. Alguns professores envolvem-se com os estudantes, incentivando assim as rivalidades competitivas entre alunos, inferiorizando-os. Outros empregam características pessoais inapropriadas não baseadas em fatos ou comentários vergonhosos que violam códigos de privacidade ou denigrem o aluno com base no peso e estrutura física dos alunos. Existem ainda aqueles que ignoram certos alunos, e desenvolvem “tempestades” de fúria, decepção ou raiva, envolvendo-se em cenas de agressão física como por exemplo beliscões, formas de contacto físico que depreciam o aluno. Estas mensagens podem ser transmitidas através das formas verbais e visuais utilizadas. A este respeito, no contexto do ensino de dança, Martha Graham afirma que, “Eu nunca destruí ninguém que não quis ser destruído”, conforme relatado ao biógrafo Don McDonagh (1973).

De acordo com Sobash (2012) a programação de um treinamento rigoroso na competição em dança domina a vida social de um adolescente, dificultando a possibilidade de fazer amigos ou de se envolverem noutras atividades fora da dança, o que restringe o seu desenvolvimento social especialmente a jovens que iniciam as competições de dança desde cedo.

Assim, será necessário desenvolver estratégias de motivação para que os alunos desempenhem as suas funções de uma forma equilibrada e saudável.

2.5 ESTRATÉGIAS DE MOTIVAÇÃO

A Motivação é um estudo efetuado pela Psicologia e tem objetivos complexos devido a ser aplicado na área da educação. Bzuneck (2009, p.9) define este conceito como:

Uma primeira ideia sugestiva sobre motivação, normalmente aplicável a qualquer tipo de atividade humana, é fornecida pela própria origem etimológica da palavra, que vem do verbo latino *movere*, cujo tempo supino *motum* e o substantivo *motivum*, do latim tardio, deram origem ao nosso termo semanticamente aproximado, que é o motivo. Assim, genericamente, a motivação, ou o motivo, é aquilo que move uma pessoa ou que a põe em ação ou a faz mudar o curso.

A motivação apresenta duas componentes: as necessidades fisiológicas – aquilo de que o sujeito necessita que é o desejo de água, alimento, descanso ou psicológicas, sendo o desejo de aprovação, afeto, prestígio, poder; e os impulsos, que têm subentendida uma modificação de procedimento: “Tecnicamente, o déficit interno (necessidade) empurra a pessoa para a ação

(impulso) aproximando-a ou afastando-a de uma meta específica.” (Sprinthall & Sprinthall, 2000, p. 506)

Numa sala de aula, o professor é um líder, que pretende influenciar os seus educandos para o interesse e atenção para os conteúdos curriculares na matéria, de forma a cativa-los para a procura dos bons resultados académicos.

Segundo Sprinthall e Sprinthall (2000), foi dado relevo à estreita ligação existente entre motivação e aprendizagem no século XX através de Edward Lee Thorndike (1874 – 1949) e da Lei do Efeito criada pelo psicólogo americano. Esta diz que “ (...) a aprendizagem é fortalecida quando é seguida de um estado satisfatório para o aluno.” (p. 503). De acordo com os autores, há uma interação constante entre aprendizagem, motivação e perceção, onde a motivação é aprendida ou adquirida.

Na Teoria da Andaimaria de Jerome Bruner (1915) (psicólogo cognitivista americano que tem uma posição cognitiva-gestaltista quanto aos processos de aprendizagem) é referido que o ensino deve promover a compreensão geral da estrutura de uma matéria, realizada através do entendimento total das partes, que tomando este princípio torna-se mais duradoura e detida sem esquecimento. A teoria do autor é assente não na aprendizagem, mas na instrução, que, segundo ele, prescreve a melhor maneira de guiar a criança a adquirir determinados conceitos quando esta tiver idade para os compreender. (Sprinthall & Sprinthall, 2000)

As principais características da Teoria da Andaimaria relacionam-se com os ambientes educativos específicos: o aluno é parte integrante do seu processo educativo; é facultado um nível de auxílio ajustável às dificuldades que o aluno vai descobrindo e aos procedimentos que vai realizando; é oferecida uma ajuda temporária que é retirada assim que o aluno assume a responsabilidade; são respeitados os ritmos de cada um, no sentido em que o aluno só sobe ao andaime seguinte quando está bem seguro no anterior. (Coll, Palacios, & Marchesi, 1996)

Numa outra perspetiva, surge a Teoria do Desenvolvimento Proximal de Vygotsky (1896–1934) em que a zona de desenvolvimento proximal é a distância que vai entre o nível de desenvolvimento já adquirido e o nível de desenvolvimento por atingir ou potencial. Para este autor, o processo de aprendizagem deve situar-se sempre nesta Zona de Desenvolvimento Proximal, a fim de tornar os alunos motivados para o desenvolvimento do seu conhecimento e simultaneamente satisfeitos com o que já construíram. (Coll, Palacios, & Marchesi, 1996)

Por último na Teoria Cognitiva Social de Albert Bandura (1925), psicólogo canadense, o aluno é visto como um elemento ativo na sua própria aprendizagem. Bandura (1997)

defende que se as pessoas atuassem de forma a fazer previsões baseando-se na informação dos sinais emitidos pelo ambiente mas sem serem afetadas pelos resultados das suas ações, não seriam suficientemente sensíveis, ao ponto de poder sobreviver muito tempo.

Segundo Ribeiro (2001) no tipo de motivação extrínseca, o controlo de todas as condutas é influenciado por variantes do meio externo e à tarefa que está a ser realizada. Um aluno é estimulado quando realiza determinada tarefa para obter uma recompensa ou evitar uma punição. Procura efetuar funções em comparação com os colegas ou apenas para demonstrar competências e habilidades. (Martinelli & Bartholomeu, 2007)

Por outro lado, a motivação intrínseca para Deci e Ryan (2000) é o paradigma máximo da prática positiva de ensino e da aprendizagem, tratando-se do que move o aluno a ter curiosidade e satisfação em desenvolver as próprias capacidades e a envolver-se por si próprio e pela sua vontade no fortalecimento de sentimentos de orgulho e autorrealização. Para uma motivação intrínseca bem administrada e construída, são importantes certas necessidades psicológicas básicas e inatas como a necessidade de autonomia; a necessidade de competência e a necessidade de pertencer ou estabelecer vínculos. Considerando estas como o motor essencial para a motivação, o professor tem um papel muito importante na criação de um ambiente na sala de aula favorável à nomeação destas orientações motivacionais.

Para além destas características do professor, a sua ação é também influenciada por fatores como a experiência de docência que possui, a interação com a direção da escola, as ideologias educativas inerentes, ao contexto social em que se insere, ao número de alunos em cada turma e às suas idades e géneros. (Guimarães & Boruchovitch, 2004)

Deci, Schwartz, Sheinman, e Ryan (1981) consideram dois estilos motivacionais de professores em que um é altamente controlador definindo formatos específicos de comportamentos, sentimentos e pensamentos para os seus alunos, *feedbacks* extrínsecos e recompensas para aqueles que se aproximam dos padrões esperados; o outro promotor da autonomia, fomenta a oferta de oportunidades de escolha, dão *feedbacks* significativos, recolhem e apoiam os interesses e escolhas dos alunos, fortalecem a autorregulação e procuram alternativas que os levam a valorizar a educação. (Guimarães & Boruchovitch, 2004, p. 148).

Um estudante motivado mostra-se ativamente envolvido no processo de aprendizagem, empenhando-se e persistindo em tarefas desafiadoras, despendendo esforços, usando estratégias adequadas, buscando desenvolver novas habilidades de compreensão e domínio. Apresenta entusiasmo na execução de tarefas e

orgulho nos resultados dos seus desempenhos, podendo superar previsões baseadas nas suas habilidades ou conhecimentos prévios. (Guimarães & Boruchovitch, 2004, p. 143)

Abreu (1996), Carrasco e Baignol (1993), referem variadas estratégias para um professor motivar os seus alunos:

- Manifestar-se estimulado pelas atividades desempenhadas;
- Explicar de início questões como: “porquê?”, “para quê?”;
- Alargar as perspetivas pessoais de cada um valorizando o interesse de atingir metas;
- Indicar vantagens e/ou desvantagens sobre opiniões que os alunos tenham para o futuro;
- Procurar saber quais são os interesses dos estudantes;
- Utilizar recompensas exteriores às tarefas exercidas;
- Permitir a participação dos alunos na construção das matérias/ aulas quando possível;
- Incentivar diretamente a participação dos alunos para que possam ser bem-sucedidos;
- Estimular o desenvolvimento pessoal e social através de estratégias de trabalho de grupo e autónomo;
- Utilizar metodologias diversificadas;
- Utilizar a atualidade como exemplos reais;
- Adequar a matéria às capacidades e conhecimentos anteriores dos alunos;
- Proporcionar variados momentos de avaliação.

São várias as investigações que confirmam que tanto a motivação positiva como a ausência ou distorção dela resultam de complexas interações entre as características do aluno e fatores do contexto, sobretudo em sala de aula (Bzuneck, 2009, p.24).

Pintrick e Schunk (1996) baseados em pesquisas sugerem quatro elementos que devem ser considerados quando se planificam as atividades para que sejam motivadoras: o desafio, a curiosidade, o controle e a fantasia.

Jesus (2008) indica as formas estratégicas que os professores poderão atuar na prevenção de indisciplina e assim gerir o comportamento dos alunos:

- Manter-se calmos e seguros;
- Optar por uma atuação de carácter flexível, coerente e estável;
- Evitar confrontos desnecessários e categorizar ou rotular alunos;

- Enfatizar os aspetos positivos de um bom comportamento e dos progressos, criando expectativas de autoconfiança;
- Procurar compreender os motivos que levam à indisciplina, dialogando;
- Orientar, valorizar e incentivar;
- Criar uma planta de aula que misture os alunos que praticam um bom comportamento com os perturbadores, com objetivo de melhorar o procedimento global da turma;
- Inteirar-se de problemas dos quais familiares ou alimentares;
- Estabelecer contratos, gerindo contingências que identifiquem os comportamentos do aluno e o responsabilizem pela sua correção.

De acordo com uma frase emblemática de Martin Luther King (1963): “A verdadeira medida de um homem não é como ele se comporta em momentos de conforto e conveniência, mas como ele se mantém em tempos de controvérsia e desafio.”, no projeto de estágio as estratégias de motivação agregadas à competição serão analisadas através da metodologia de investigação.

3. OBJETIVOS

Neste projeto de estágio foram definidos objetivos gerais e específicos direcionados para o ensino-aprendizagem na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea interligada á arte marcial Tai-Chi Chuan. Apresentam-se assim os seguintes objetivos gerais:

3. Utilizar a inter-relação da Técnica de Dança Moderna e o Tai-Chi Chuan como estratégia de motivação dos alunos;

Os objetivos específicos definidos para este projeto de estágio são:

4. Minorar a competitividade entre alunos e melhorar as suas relações interpessoais;
5. Cumprir o programa curricular criando relações interdisciplinares e transdisciplinares entre a Técnica de Dança Moderna e o Tai-Chi Chuan;
6. Consciencializar os alunos relativamente ao fenómeno da competição entre pares.

7. Verificar de que forma a competição se manifesta e encontrar possibilidades de intervenção e minimização do seu impacto;
8. Desenvolver ferramentas de auto motivação e elaborar exercícios que promovam uma boa relação entre a turma.

4. METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO

4.1 METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO-AÇÃO

Para a concretização deste projeto utiliza-se a metodologia de Investigação-Ação, que consiste na planificação de um plano de ação para melhorar estas questões, pôr em ação a planificação realizada anteriormente, em seguida observam-se os efeitos dessa ação e por fim é feita a reflexão sobre os resultados. (Sousa, 2005)

Quando falamos desta metodologia, auferimos a denominação de um género de estratégia metodológica de estudo, geralmente movido pelo professor que desempenha a ação pedagógica com os seus alunos.

Cohen e Manion, 1987 dizem-nos: “Trata-se de um procedimento *in loco*, visando lidar com um problema concreto localizado num contexto imediato. Isto significa que o processo é constantemente controlado passo a passo (numa situação ideal) durante períodos de tempo variáveis, utilizando diversos modos de avaliação (diários, narrativas, entrevistas, questionários e estudo de casos, por exemplo) (...)” (Sousa, 2005, p.95) Deste modo, os resultados obtidos terão que ser reformulados, modificados e ajustados tendo em atenção as suas necessidades para que a investigação siga um percurso adequado.

Estes autores referem áreas de investigação onde se aplica esta metodologia como atitudes e valores que encorajam a forma positiva dos alunos trabalharem e se debaterem em aspetos da vida; as estratégias de aprendizagem analisando o formado de propagação do saber; treino e controlo onde se inserem novas técnicas que auxiliam na remodelação do comportamento de cada aluno.

Sendo utilizado o método qualitativo, Sousa (2005) diz-nos que, “A realidade não será objetiva nem apenas única, admitindo-se a sua apreensão subjetiva e tantas interpretações da realidade quantas os indivíduos que a consideraram.” (p. 31)

Os estudos deste género procuram entender os organismos dos comportamentos, as atitudes e funções, estando ligadas à compreensão e interpretação dos fenómenos a partir da

prática (procedimentos *empírico-dedutivos*), observação em campo (*observantistas*) e a interpretação a partir da análise dos conteúdos por entrevistas, questionários (*hermenêuticos*).

Bogdan e Biklen (1991) consideram que para apreciar uma metodologia de investigação, distanciou-se de dúvidas de medida, variáveis, testes de hipóteses e estatística, para dar mais atenção à descrição, à indução, à teoria fundamentada e ao estudo das percepções pessoais, tomando assim por nome de ‘Investigação Qualitativa’.” (Sousa, 2005)

De acordo com os procedimentos a ter nesta metodologia, a turma em análise será observada pretendendo examinar o seu comportamento (se se evidenciam formas de competição, quais são, em que ocasiões) e aplicar estratégias pelejando com os problemas.

4.2 INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS E DE AVALIAÇÃO/ TÉCNICAS UTILIZADAS

Bisquerra (1989) diz-nos: “ ‘Instrumentos de medida’ ou ‘Técnicas de recolha de dados’ são os meios técnicos que se utilizam para registar as observações ou facilitar o tratamento experimental.” (Sousa, 2005, p.181)

Os instrumentos de recolha de dados utilizados ao longo da implementação do estágio, visa a avaliação dos objetivos a alcançar e o seu respetivo melhoramento e adaptação à realidade existente. Neste sentido, apresentam-se sinteticamente os vários tipos de instrumentos utilizados, especificando o objetivo e intenção de cada um:

- Diários de bordo - serão registados os dados relativos ao desenvolvimento da intervenção, reações e comportamentos dos alunos, para a análise do caso;
- Questionários – a realizar aos alunos e professores, com a finalidade da realização de um estudo exploratório, para que estes expressem as suas opiniões no contexto do projeto de estágio.

A criação de um instrumento de medida para investigação em educação requer um árduo e moroso trabalho de construção, para conseguir a sua garantia, para o validar, para o tornar fiável e para reduzir os seus erros de medida. É preferível, sempre que possível, utilizar instrumentos já existentes. (Sousa, 2005, p.182)

Neste sentido torna-se fundamental, neste contexto, dar ênfase e clarificar a observação como técnica utilizada ao longo do estágio. Sendo assim, a observação, vista de uma forma geral, é uma característica natural do ser humano e dos animais como modo de apreensão do outro indivíduo. Na Investigação de processos educacionais, utiliza-se uma observação mais formal e objetiva destinando-se à pesquisa de problemas, das respostas e no auxílio da perceção do processo pedagógico. Possibilita-nos efetuar os registos de acontecimentos, comportamentos e atitudes sem alterar a sua espontaneidade. Desta forma será aplicada a observação participante em que o próprio investigador integra o meio a investigar, vivenciando os problemas na mesma altura em que a amostra os tem. O objetivo será recolher dados sobre ações, opiniões ou perspetivas, aos quais um observador exterior não teria acesso. A observação participante é uma técnica qualitativa para que seja possível compreender uma situação que lhe é exterior e assim permite integrar-se no meio de observação.

Bogdan & Biklen (1994) referem que “Os investigadores qualitativos tentam interagir com os seus sujeitos de forma natural, não intrusiva e não ameaçadora. (...) Como os investigadores qualitativos estão interessados no modo como as pessoas normalmente se comportam e pensam nos seus ambientes naturais, tentam agir de modo a que as atividades que ocorrem na sua presença não difiram significativamente daquilo que se passa na sua ausência”. (p. 68)

Tendo em conta a importância da observação neste projeto de estágio, apresentam-se algumas vantagens e desvantagens da metodologia de observação:

Bailey (1978) – Vantagens	Ander-Egg (1978) - Desvantagens
As observações são superiores às experiências, questionários e entrevistas, quando se trata da recolha de dados comportamentais não-verbais	O observado tende a criar impressões favoráveis ou desfavoráveis no observador
Na observação, o observador pode constatar diretamente o comportamento enquanto ele ocorre, podendo tomar imediatamente notas sobre o que achar mais pertinente	A ocorrência espontânea não pode ser prevista, o que impede, muitas vezes, o observador de presenciar o facto
Como a observação é geralmente efetuada durante um certo período de tempo, o observador pode	Fatores imprevistos podem interferir na tarefa do observador
	A duração dos acontecimentos é variável, podendo ser rápida ou demorada e podendo os factos

desenvolver uma boa relação com aqueles que observa, geralmente de modo mais natural que se efetuasse uma experiência ou um questionário	ocorrer simultaneamente, tornando-se, em ambos os casos, bastante difícil o registo dos dados;
A metodologia de observação não nos proporciona sobre os observados as reações que sucedem noutros tipos de recolha de dados. Limita-se a constatar o que decorre normalmente	Vários aspetos, diferentes ações e algumas circunstâncias, podem não ser acessíveis ao observador.

QUADRO 2 – Vantagens e Desvantagens na metodologia de observação.

Sousa (2006) apresenta-nos os créditos gerais para uma implementação adequada do projeto de observação:

- Observar não é julgar: É só “olhar” e não “ajuizar” (o observador não é juiz). “Olhar” com “olhos de ver”, factos e não juízos.
- Neutralidade: Observar com isenção, sem tomar partido.
- Objetividade: Sem subjetividade (“acho que”, “penso que”, etc.), sem especulações, sem inferências, sem empirismos, sem intuições.
- Universalidade: Suscetível de que outro observador observe o mesmo nas mesmas condições.
- Registo fatural: Vídeo, filme, ou áudio-gravação do comportamento observado.

Será implementada a observação em campo, onde se irão efetuar as atividades e a sua análise.

Assim, serão registados os fatos à medida do seu acontecimento, requerendo a elaboração de uma planificação por escrito, desenvolvida apenas para esta investigação, sendo vantajoso, diz-nos Sousa (2005), pelo motivo de eliminação de improvisações, aplicação de um trabalho coerente e a organização e gestão do tempo.

5. ESTÁGIO

5.1 PLANO DE AÇÃO E ESTRATÉGIAS DE ENSINO

O estágio a desenvolver na EDCN tem o intuito de consolidar, em contexto prático, as competências e aprendizagens pedagógicas e metodológicas desenvolvidas durante o primeiro ano do Curso de Mestrado em Ensino de Dança.

Desta forma, o estágio será composto por diversas fases, contempladas no próprio Regulamento de Estágio, onde se incluem os domínios da observação, da participação acompanhada e da prática de ensino supervisionada, num total de 60h anuais, distribuídas ao longo dos dois semestres. Esta distribuição será efetuada da seguinte forma:

- a) Observação Estruturada – 8h;
- b) Participação Acompanhada – 8h;
- c) Lecionação – 40h;
- d) Colaboração noutras atividades pedagógicas realizadas na Escola Cooperante – 4h.

A realização desta prática será efetuada de acordo com a disponibilidade das Escolas Cooperantes e respeitando o estipulado nos protocolos.

Seguindo as orientações acima descritas, pretende-se fazer a aplicação do estágio na EDCN, durante o ano letivo 2016/2017. Como referido anteriormente e tendo em conta as orientações e organização do estágio, as atividades a desenvolver assentam em quatro pilares fundamentais:

- Observação Estruturada (fase em que se desenharão os instrumentos de avaliação que permitirão recolher dados relativamente à realidade que pretendemos estudar) – 16h;
- Participação Acompanhada (lecionação compartilhada entre o professor cooperante e a mestrande, trabalhando já no plano de intervenção para minorar os aspetos negativos associados à competição e nas estratégias que o professor terá que desenvolver) – 8h;
- Lecionação (onde se aplicarão três tipos de estilo de ensino: de comando, de prática e de inclusão, à Técnica Graham com aquecimento no chão ou em pé, desenvolvimento da aula com exercícios no chão, centro com exercícios de pé, diagonais e relaxamento, sempre com interligação da arte marcial Tai-Chi Chuan, incidindo nas estratégias de uma lecionação não autoritária, motivacional e incidindo no desenvolvimento de competências de cooperação no grupo, aplicando exercícios de controlo mental e corporal com sincronia a pares) – 32h;
- Colaboração noutras atividades pedagógicas realizadas na escola cooperante (acompanhar os alunos aos espetáculos e ensaiá-los; propiciar aulas de aquecimento para os espetáculos) – 4h

Pretende-se introduzir a seguinte planificação calendarizada para o ano letivo 2016/2017:

Calendarização	Domínios			
	Observação	Lecionação	Participação Acompanhada	Colaboração
1º Período (de Outubro a Dezembro de 2016)	9h	9h	2h	1h
2º Período (de Janeiro a Abril de 2017)	3h	12h	4h	1h
3º Período (de Abril a Junho de 2017)	4h	11h	2h	2h

TABELA 1 – Calendarização do estágio

Através da calendarização, anteriormente apresentada, serão apresentados os objetivos, estratégias e instrumentos/metodologias desta investigação:

	Objetivos	Estratégias	Instrumentos/Metodologia
Observação	<p>Verificar/ confirmar a existência ou não de competição e a relação interpessoal entre os alunos</p> <p>Avaliar e refletir sobre a forma que os alunos a gerem</p> <p>Estimar se estão ou não motivados</p>	<p>Perceber as dificuldades durante as aulas</p> <p>Planificar as aulas consoante os resultados</p> <p>Desenvolver um programa de cada sessão</p>	<p>Criação do diário de bordo, tabelas de observação, questionários e entrevistas</p>

Participação Acompanhada	Introduzir os princípios do Tai-Chi Chuan nos conteúdos programáticos da Técnica Graham para uma melhor relação interpessoal dos alunos	Propor ao professor titular uma leção de vá encontra ao problema da competição e aplicar métodos motivacionais	Criação do diário de bordo, tabelas de observação
	Desenvolver juntamente com o professor titular da turma os objetivos da aula de técnica Contemporânea agregados ao Tai-Chi		
	Praticar uma leção de complemento ao professor titular		
Lecionação	Introduzir os princípios do Tai-Chi Chuan nos conteúdos programáticos da Técnica Graham para uma melhor relação interpessoal dos alunos	Introduzir conceitos para corroborar nos objetivos pretendidos	Criação do diário de bordo, tabelas de observação
	Incutir um espírito cooperativo de interajuda com vista a uma boa prática académica	Aplicar exercícios a pares e em grupos, onde os alunos terão que trabalhar em equipa para os conseguir desempenhar	
Colaboração noutras atividades	Acompanhar os alunos aos espetáculos e	Propiciar aulas de aquecimento para os	Criação do diário de bordo, análise técnica e artística

pedagógicas	ensaiá-los	espetáculos	dos alunos
	Apoiar e ajudar os alunos e a EDCN	Apoiar a direção de cena, bastidores e camarins	
	Refletir sobre o trabalho desenvolvido	Ministrar ensaios quer em estúdio ou em palco	

QUADRO 3 – Objetivos, Estratégias e Instrumentos/Metodologia das fases do estágio.

O interesse em aplicar maioritariamente a Observação no 1º período será pela necessidade de analisar o comportamento dos estudantes para um melhor desenvolvimento das fases seguintes.

Na componente prática, serão utilizados três estilos de ensino como metodologias de trabalho em aula:

1. Ensino de comando onde se dará o exercício, o aluno executará exatamente como o professor e posteriormente será dado o *feedback*;
2. Ensino de prática onde se dará o exercício, o aluno executará ao seu ritmo e o *feedback* é dado;
3. Ensino de inclusão, o exercício é dado mostrando vários níveis de dificuldade, o aluno executa escolhendo um nível e será dado o *feedback*.

As aulas serão construídas através dos três estilos de ensino que referenciados anteriormente, por três períodos igualmente distribuídos. A primeira parte da aula focar-se-á num aquecimento no chão ou em pé, seguindo-se para exercícios no chão (por exemplo: *contractions*, *deep contractions*, interligado com os princípios do Tai-Chi) de acordo com a Técnica Graham. As aulas serão estruturadas de acordo com a metodologia de Martha Graham, articulando com a influência da arte marcial de Tai-Chi Chuan (aplicação dos princípios da modalidade, trabalho de energias, serenidade interior). Numa segunda parte serão lecionados exercícios em pé (por exemplo: *pliés*, *tendus*, *tombés*, etc.), deslocações espaciais na diagonal (por exemplo: *triplets*, *skips*, *runs*, etc.), utilizando a força motora, a coordenação de movimentos, a respiração correta e a ação da mente. Estes podem ser

compostos por movimentos lentos, plenamente conscientes o que obriga a estar presente de uma forma completa. Para além disso, serão implementadas as sequências de movimentos do Tai-chi denominados por “formas”. Por fim, executam-se exercícios de relaxamento e alongamento em pé ou deitados (através das posturas corretas e dos alinhamentos articulares, para minimizar os problemas articulares e musculares com a prática do Tai-chi e a Dança Contemporânea).

Em termos pedagógicos serão utilizadas como estratégias para minorar o problema: o desenvolvimento de uma boa prática pedagógica (percebendo como abordar o erro do estudante); a valorização dos alunos de igual forma (realçando os mais fracos); a criação de um bom clima na aula (dando oportunidade de participação a todos) e a mudança de posições dos alunos na sala de aula. Pretende-se ainda, lecionar de uma forma anti autoritária, optando assim por uma relação de proximidade entre os alunos.

Neste sentido, considera-se que, é importante que os professores criem oportunidades para os alunos, para que desenvolvam aprendizagens próprias e profissionais, preparando-os tanto para cooperar como para competir, estruturando atividades que apelem à cooperação quando competem de uma forma saudável sem interpelar os outros. Assim, o papel do professor nestas situações deve ser de ajuda aos alunos de forma a proporcionar uma melhor gestão das suas emoções durante o trabalho com os colegas, bem como controlá-los de forma a moderar a frustração e a resolver conflitos. Em suma, é possível concluir que o professor é um modelo quase parental para os seus alunos por isso, eles dependem e valorizam tanto a sua opinião e a relação que estabelecem com ele. Daí a importância de manter uma relação pedagógica equilibrada e saudável nas aulas, sem intimidar nem destruir os frágeis. (Sobash, 2012)

6. Conclusão e Recomendações

A gestão da competição em dança aparenta ser algo que envolve um grande trabalho de motivação do professor para os alunos. Para além dessa, a gestão dos diferentes níveis e capacidades técnicas devem ser equilibradas proporcionando e possibilitando o aluno de usufruir de um ensino-aprendizagem mais completo que lhe dará conhecimentos pessoais e profissionais desenvolvidos para o dia-a-dia. Assim, pretende-se sensibilizar para a importância de uma competição saudável, bem como de uma cooperação entre colegas que será fundamental para as suas vidas futuras no meio profissional e pessoal.

Em relação à TDCont. e à arte marcial Tai-Chi Chuan, ambiciona-se preparar futuros bailarinos para o mundo profissional que obtenham várias ferramentas capazes de apoiar uma boa prática técnica e artística de forma tranquila, equilibrada e objetiva.

No sentido de ultrapassar dificuldades que poderão ser colocadas, será necessário contornar um possível ambiente pérfido instalado entre elementos de turma, bem como ajudar na resolução de situações críticas que possam vir a existir, nomeadamente de chantagens para com os mais fracos, rivalidades entre alunos que pretendam alcançar os melhores resultados, entre outras situações.

Andraus (2014) diz-nos que a arte marcial através do treino e das suas repetições e perceções desenvolve técnicas que possibilitam entender o que se passa com o mundo envolvente. Estas capacidades enaltecem a atenção que o indivíduo dá ao seu corpo e ao tempo que necessita para entendê-lo. No entanto, constata-se que, por vezes isto só acontece pela preocupação em desempenhar bem o movimento e ao sentido estético, onde a consequência poderá ser a “resposta” que causa no espetador.

Para além do trabalho de objetivos na investigação, procura-se responder com dedicação às diretrizes do professor cooperante, possibilitando a lecionação mais rica aleando a aprendizagem. Neste sentido considera-se que, este trabalho como benéfico para a intervenção em aula e sobretudo para a nossa proposta, no sentido de ajudar a atingir os objetivos na formação profissional de um bailarino. Para além disso, entende-se que este projeto pode ser positivo e que desempenhe um papel eficaz no que diz respeito ao ensino-aprendizagem interdisciplinar e transdisciplinar da Técnica Graham e o Tai-Chi Chuan.

Em suma, a relação entre a Técnica Graham e o Tai-Chi poderá contribuir para a gestão da competição em aula e no espaço performativo e potenciar relações interpessoais mais sólidas e saudáveis, que promovam um ensino-aprendizagem baseado na cooperação e partilha entre pares, pois de acordo com Andraus (2014) “A arte marcial pode auxiliar na formação do bailarino à medida que desenvolve autoconfiança, confiança no outro, atenção, sensibilidade, tudo isso com muita simplicidade (...).” (p.56)

7. Referências Bibliográficas

Adair, C. (1992). *Women and Dance: Sylphs and Sirens*. London: The Macmillan press LTD.

Adshead, J., Briginshaw, V. A., Hodgens, P., & Huxley, M. (1988). *Dance Analysis: Theory and practice*. London: Dance Books.

Attle, S. & Baker, B. (2007). *Cooperative Learning a Competitive Environment: Classroom Applications*. International Journal of Teaching and Learning in Higher Education, Vol. 19, N.º 1, pp. 77-83.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.

Batalha, A. P. (2004). *Metodologia do Ensino da Dança*. Cruz quebrada: Edições FMH.

Baush, P. (2006). *Fala-me de amor*. Lisboa: Fenda edições.

Bogdan, R., Biklen, S., (1994). *Investigação Qualitativa em Educação – Uma Introdução à Teoria e aos Métodos*. Porto: Porto Editora.

Bourcier, P. (2006). *História da Dança no Ocidente*. São Paulo: Martins Fontes.

Brandfonbrener, A. G. (2004). *Competition in the Arts: Risks and Benefits?*. MPPA 2005: in press.

Buchs, C., Pulfrey, C., Gabarrot, F., & Butera, F. (2010). *Competitive conflict regulation and information dependence in peer learning*. European Journal of Social Psychology, 40 (3), 41 8-435. DOI:10.1002/ejsp.631.

Buckroyd, J. (2000). *The Student Dancer: Emotional Aspects of the Teaching and Learning of Dance*. London: Dance Books Ltd.

Burn, G (1999-2016). *Os benefícios de uma competição saudável*. Educacional: Mundo Positivo.

Byra, M., Sanchez, B. & Wallhead, T. L. (2012). *Physical Education and Sport Pedagogy: Students perceptions of the Command, Practice, and Inclusion Styles of Teaching*. 17:3, pp. 317-330, DOI: 10.1080/17408989.2012.690864.

Bzuneck, & S. E. R. Guimarães (Orgs.) (2014) *Motivação para aprender: aplicações no contexto educativo*. (pp. 231-250). Petrópolis: Vozes.

Capranica, L., & Millard-Stafford, M. L. (2011). *Youth Sport Specialization: How to Manage Competition and Training*. International Journal Of Sports Physiology & Performance, 6(4), 572-579.

Carrasco, J. & Baignol, J. (1993) *Técnicas y recursos para motivar a los alumnos*. Madrid: Ediciones Rialp.

Carr, S. & Wyon, M. (2003) *The Impacto f Motivational Climate on Dance Student's Achievement Goals, Trait Anxiety, and Perfectionism*. *e-Research: Journal of Dance Medicine & Science*, vol. 7, nº 4, pp. 105-114(10). Consultado a junho 10, 2014 em <http://www.ingentaconnect.com/?jsessionid=5acbrq3ojftdj.alexandra?logoHome=true>

Cohan, R. (1986) *The dance workshop*. London: Gaia Books, Ltd.

Coll, C., Palacios, J., & Marchesi, A. (1996). *Desenvolvimento Psicológico e Educação - Psicologia da Educação*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The "What" and "Why" of Goals Pursuits: Human Needs and Self-determination of Behavior*. *Psychological Inquiry*, pp. 227-268.

Deci, E. L., Schwartz, A. J., Sheinman, L., & Ryan, R. M. (1981). *An instrument to assess adults' orientations towards control versus autonomy with children: reflections on intrinsic motivation and perceived competence*. *Journal of Education Psychology*, pp. 642-650.

Diehl, I. & Lampert, F. (2011). *Dance techniques 2010 – Tanzplan germany*. Berlin: Henschel.

Educacional (2013) Consultado em agosto 2, 2016, em <http://www.educacional.com.br/home/home.asp#&panel1-1>

Escola de Dança do Conservatório Nacional (2016). Consultado em junho 29, 2016, em <http://www.edcn.pt/pt-pt/>

Fahlbush, H. (1990). *Dança moderna – contemporânea*. Rio de Janeiro: editora Sprint.

Fazenda, M. J. (2012). *Dança teatral: ideias, experiências, ações*. (2ª ed. Revista e actualizada). Lisboa: Edições Colibri.

Fazenda, M. J. (1993). *Para uma compreensão da pluralidade das práticas da Dança Contemporâneas: repensar conceitos e categorias*. Antropologia, pp. 67 - 76.

FND: Festival Norte Dança (2016) Consultado em agosto 23, 2016, em <http://www.festivalnortedanca.org/>

Garaudy, R. (1980). *Dançar a Vida*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.

Gehres, A. F. (2001). *Corpo - Dança: Educação na contemporaneidade ou da Construção de Corpos Fractais*. Tese de Doutamento [não publicada]. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa. Cruz Quebrada.

Gonçales, M. D. (2016) *Dança é Arte?* Companhia Espírita Laboro. Consultado em setembro 1, 2016, em <http://www.cialaboro.com.br/index.php>

Graham, M. (1991). *Blood Memory: An Autobiography*. New York: Washington Square Press.

Graham, S. (2002). *Dance: A Transformative Occupation*. *Journal Of Occupational Science*, 9(3), pp. 128-134.

Green, J. (1999). *Foucault and the Training of Docile Bodies in Dance Education. Somatic authority and the myth of the ideal body in Dance Education*. *Dance Research Journal*, 31(2), pp. 80-100.

Guimarães, S. É. R., & Boruchovitch, E. (2004). *O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da Teoria da Autodeterminação*. *Psicologia, reflexão e crítica*, 17(2), 143-150.

Horosko, M. (2002). *Martha Graham: The Evolution of Her Dance Theory and Training*. Gainesville: University Press of Florida.

Hoffman, M. (2009). *Conquering Competitiveness*. Consultado em abril 24, 2014, em <http://www.dancestudiolife.com/2009/09/conquering-competitiveness/>

IDEA Health & Fitness Association (2008) *How Do You Deal With Competition?* Consultado em abril 24, 2014, em <http://www.ideafit.com/>

Jesus, S. N. A. (1996) *Motivação para a Profissão Docente: Contributo para a clarificação de situações de mal-estar e para a fundamentação de estratégias de formação de professores*. Aveiro: Estante Editora.

Jesus, S. N. A. (2008) *Estratégias para motivar os alunos* (v. 31, n. 1, p. 21-29, jan./abr.). Porto Alegre: Educação.

Johnson, D.H. (1973-1978). *A Martha Graham Dance Technique Class: subblos in the semiotics*. Consultado em maio 23, 2014, em http://jashm.press.illinois.edu/6.1/6-1AMartha_Hart-Johnson1-20.pdf

Kelso, P.T. (2003). *Behind the Curtain: The Body, Control, and Ballet*. *Edwardsville Journal of Sociology*, Vol. 3 (2).

Lacaille N, et al (2005) *Reevaluating the benefits of performance goals: relation of goal type to optimal performance for musicians and athletes*. MPPA: in press.

Lakes, R. (2005). *The Messages behind The Methods: The Authoritarian Pedagogical Legacy in Western Concept Dance Technique Training and Rehearsals*. *Arts Education Policy Review*, Vol. 106, N. ° 5.

Lam, S. F., Yim, P. S., Law, J., S. F., & Cheung, R. W. Y. (2004). *The Effects of competition on achievement motivation in Chinese classrooms*. *British Journal of Educational Psychology*, 74, 281-296.

Loupe, L. (2012). *Poética da dança contemporânea*. Lisboa: Orfeu Negro.

Lusa, (2015) *Público*. Consultado em fevereiro 7, 2015, em <https://www.publico.pt/>

Lusa, (2015) *dnoticias*. Consultado em fevereiro 23, 2015, em <http://www.dnoticias.pt/>

Martens, R. Chistina, R. Harvey, J. & Sharkey, B. (2000). *Os Objetivos do Treinador de Jovens: O Melhor da Revista Treino Desportivo*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Graham, M. (2012). *History*. Consultado em junho 10, 2014, em <http://marthagraham.org/>

Martinelli, S. d., & Bartholomeu, D. (2007). *Escala de Motivação Académica: Uma medida de motivação extrínseca e intrínseca*. *Avaliação Psicológica*, Vol.6, nº 1. Porto Alegre: P@PSIC. Consultado em agosto 20, 2016 em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?lng=pt>

Medicina Chinesa (2014). Tai Chi Chuan. Consultado em junho 9, 2014, em <http://www.medicinachinesapt.com/index.html>

Mendonça, S. (2009) *Educação Aristocrática em Nietzsche: perspectivismo e auto-superação do sujeito*. Tese de Douturamento em Educação – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas. Campinas/S.P.

Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do Treino: a formação em jogos desportivos coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Monteiro, E. A. (2004). *As qualidades expressivas - formais na técnica de Dança: construção, validação e aplicação de um instrumento de avaliação*. Estudos de Dança, 7/8, pp. 31-42.

Mortari, K. S. M. (2013) *A compreensão do corpo na Dança: um olhar para a contemporaneidade*. Doutoramento em Motricidade Humana- Dança. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa.

Munevar, L. D. (2013). *As mulheres universais, Duncan, St. Denis e Wigman*. In L. Munevar, *Dança moderna e feminismos* (pp. 1-13). Dissertação de Mestrado, Universidade Técnica de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, Portugal.

Portaria nº 804/97 de 2 de Setembro de 1997. *Diário da República nº 202 – ISérie – B*. Ministério da Educação. Lisboa.

Prix de Lausanne (2016). Consultado em agosto 2, 2016, em <http://www.prixdelausanne.org/>

Quina, J. (2003) *Formação Desportiva: A competição Desportiva para criança e Jovens*. Bragança: Horizonte, Vol. XVIII- nº 107.

Ribeiro, F. (2011). *Motivação e Aprendizagem em Contexto Escolar*. Lisboa: Profforma nº 03.

Robson, B. (2004). *Competition in sport, music, and dance*. Medical Problems of Performing Artists, 19 (4), 160166.

Sasportes, J. (1979). *Trajectoria da Dança Teatral em Portugal*. Amadora: Biblioteca Breve, Vol. 27.

Sasportes, J. e Ribeiro, A.P. (1970). *História da dança – Sínteses da Cultura Portuguesa*. Lisboa: Imprensa Nacional – Casa da Moeda.

Shurr, G. & Yocom, R. D. (1980). *Modern Dance – Techniques and Teaching*. Nova Iorque: Dance Horizons.

Silva, M. A. G. (2010) *Competição entre os seres vivos*. Belo Horizonte: Portal do Professor. Consultado a junho 10, 2014 em <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/index.html>

Silva, P. C. (1999). *O Lugar do Corpo: Elementos para uma Cartografia Fractal*. Lisboa: Instituto Piaget.

Sobash, S. (2012). *The Psychology of competitive Dance: A Study of the Motivations for Adolescent Involvement*. *e-Research: A Journal of Undergraduate Work*, Vol. 3, N.º 2.

Sousa, A. (2005). *Investigação em Educação*. Lisboa: Livros Horizonte.

Sprinthall, N. A., & Sprinthall, R. C. (2000). *Psicologia Educacional*. Lisboa: MacGraw Hill.

Stipek, D. J. (1988) *Profiles of motivation problems*. In: *Motivation to learn: from theory to practice*. EnglewoodCliffs: Prentice Hall.

Strazzacappa, M. (2001) *A educação e a fábrica de corpos: a dança na escola*. Campinas: Cad. CEDES, vol.21 nº 53, DOI 10.1590/S0101-32622001000100005. Consultado em agosto 18, 2016, em <http://www.scielo.br/scielo.php?lng=en>

Tavares, J., Pereira, A., Gomes, A., Monteiro, S. & Gomes. A. (2007). *Manual de Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem*. Porto: Porto Editora.

Thomas, H. (2003). *The body, dance, and cultural theory*. Basingstoke: Palgrave MacMillan.

Vianna, K. (1990). *A Dança*. São Paulo: Siciliano.

Xarez, L. (2012). *Treino em dança: Questões pouco frequentes*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Youth America Grand Prix: Ensuring the Future of Dance (2016) Consultado em agosto 2, 2016, em <http://yagp.org/>

8. Anexos

Grau Elementar / 2º Ciclo do Ensino Básico

	1º / 5º ANO (X45 MINUTOS)	2º / 6º ANO (X45 MINUTOS)
Português	6	6
Inglês	3	3
História e Geografia de Portugal	3	3
Matemática	6	6
Ciências Naturais	3	3
Educação Visual	2	2
Técnica de Dança Clássica	10	10
Música	2	2
Expressão Criativa	2	2
Preparação Física	2	2
Danças Históricas	1	1
Educação Moral e Religiosa	1	1

TABELA 2 – Estrutura Curricular do Grau Elementar / 2º Ciclo do Ensino Básico

A Relação Transdisciplinar entre o Tai-Chi Chuan e a Técnica de Dança Contemporânea no 5º ano do Curso Básico de Dança da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

Grau intermédio / 3º Ciclo do Ensino Básico

	3º / 7º ANO (X45 MINUTOS)	4º / 8º ANO (X45 MINUTOS)	5º / 9º ANO (X45 MINUTOS)
Língua Portuguesa	5	5	5
Inglês II	3	3	3
Francês I	2	2	2
História	3	3	3
Geografia	2	2	2
Matemática	5	5	5
Ciências Naturais	3	3	3
Ciências Físico-Químicas	2	2	2
Educação Visual (opcional)	2	2	2
Técnica de Dança Clássica	10	10	10
Técnica de Dança Contemporânea	3	4	8
Música	2	2	2
Práticas Complementares de Dança (Danças Tradicionais; Danças de Carácter, Sapateado)	2	2	-
Repertório Clássico	1	1	2
Danças de Carácter	-	-	1
Preparação Física	1	1	-

A Relação Transdisciplinar entre o Tai-Chi Chuan e a Técnica de Dança Contemporânea no 5º ano do Curso Básico de Dança da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

	3º / 7º ANO (X45 MINUTOS)	4º / 8º ANO (X45 MINUTOS)	5º / 9º ANO (X45 MINUTOS)
Educação Moral e Religiosa	1	1	1

TABELA 3 – Estrutura Curricular do Grau intermédio / 3º Ciclo do Ensino Básico

Grau Avançado / Ensino Secundário

	6º / 10º ANO (EM MINUTOS)	7º / 11º ANO (EM MINUTOS)	8º / 12º ANO (EM MINUTOS)
Português	180 (2x90m)	180 (2x90m)	225 (2x90m+45m)
Inglês	180 (2x90m)	180 (2x90m)	—
Filosofia	180 (2x90m)	180 (2x90m)	—
<i>Subtotal</i>	<i>540</i>	<i>540</i>	<i>225</i>
História da Cultura e das Artes / História da Dança	135 (90mx45m)	135 (90mx45m)	135 (90mx45m)
Música	90	90	90
<i>Subtotal</i>	<i>225</i>	<i>225</i>	<i>225</i>
Técnica de Dança Clássica	450 (5x90m)	450 (5x90m)	450 (5x90m)
Técnica de Dança Contemporânea	360 (4x90m)	360 (4x90m)	360 (4x90m)
Repertório Contemporâneo	75	75	75

A Relação Transdisciplinar entre o Tai-Chi Chuan e a Técnica de Dança Contemporânea no 5º ano do Curso Básico de Dança da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

	6º / 10º ANO (EM MINUTOS)	7º / 11º ANO (EM MINUTOS)	8º / 12º ANO (EM MINUTOS)
Repertório Clássico	75 (Oferta complementar)	75 (Oferta complementar)	75
<i>Subtotal</i>	<i>960</i>	<i>960</i>	<i>960</i>
Pas-de-deux	120 (2x60m)	150 (2x75m)	150 (2x75m)
Seminário	90	90	90
Elementos de Produção	75	—	—
<i>Subtotal</i>	<i>255</i>	<i>225</i>	<i>240</i>
Composição	—	90	90
Oficina Coreográfica	—	—	180 (2x90m)
Educação Moral e Religiosa	90	90	90
Formação em contexto de trabalho	—	—	132h (225m)
<i>Subtotal</i>	<i>90</i>	<i>180</i>	<i>585</i>
Total	1980 (2070)	2040 (2130)	2145 (2235)

TABELA 4 - Estrutura Curricular do Grau Avançado/ Ensino Secundário.

Legislação da EDCN:

I SERIE — N.º 149 — 1-7-1983

2387

MINISTERIO DAS FINANÇAS E DO PLANO, DA EDUCAÇÃO E DA REFORMA ADMINISTRATIVA

Decreto-Lei n.º 310/83 de 1 de Julho

1. O presente diploma visa estruturar o ensino das várias artes — música, dança, teatro e cinema — que tem vindo a ser ministrado no Conservatório Nacional e em escolas alici, e tendo como objectivos a formação profissional dos respectivos artistas.

A educação artística que a todos deve ser proporcionada nos domínios da música e do movimento e drama não é objecto deste diploma, uma vez que a sua definição se situa no âmbito mais geral dos planos de estudos e programas dos ensinos básico e secundário.

O Estatuto do Conservatório Nacional e do seu pessoal docente rege-se ainda pela reforma de 1950, embora com alterações parcelares.

Assim, a partir de 1971 o ensino do Conservatório Nacional foi colocado em regime de experiência pedagógica; ao abrigo deste regime reorganizaram-se os planos de estudos e os programas e tentou-se, por um lado, a integração do ensino artístico com o ensino geral do mesmo nível e, por outro, a integração na mesma instituição do ensino de várias artes. Deste modo, para além dos cursos de Música e de Teatro, tradicionalmente ali ministrados, foram criados os cursos de Dança, de Cinema e de Educação pela Arte.

Se muitos foram os resultados positivos desta experiência, diversos factores condicionaram e diminuíram o seu alcance, entre os quais se contam a insuficiência de instalações e as dificuldades de gestão conjunta de uma instituição com estruturas administrativas e pedagógicas inadequadas.

A situação de pessoal docente, a falta de regulamentação do ensino de nível superior, as dificuldades de articulação com o ensino geral, são questões que se arrastam e cuja definição tem prejudicado o ensino, afastando dele professores e alunos e acarretando um regime de frequência muitas vezes em acumulação, com carácter de actividade secundária, que impede uma plena dedicação e um verdadeiro profissionalismo.

Assim, a solução dos problemas do Conservatório Nacional passa necessariamente pela prévia definição dos estatutos dos ensinos que ali são ministrados, deites decorrendo o regime do pessoal docente e o das próprias escolas.

2. O ensino da música, para além do Conservatório Nacional, é ministrado em diversas instituições particulares, geralmente nascidas e mantidas pelo esforço de alguns professores, com maior ou menor apoio de entidades locais, ou outras, e recentemente do próprio Estado.

Nos últimos anos, algumas destas escolas vieram a transformar-se em estabelecimentos de ensino público — o Conservatório de Música do Porto, a Escola de Música de Calouste Gulbenkian de Braga, o Conservatório de Música da Madeira, o Instituto Gregoriano de Lisboa e os Conservatórios Regionais de Ponta Delgada e de Angra do Heroísmo (esta sob a égide do Governo Regional dos Açores) —, enquanto por todo o País vêm surgindo novas instituições particulares.

Estas instituições estão ligadas pedagogicamente aos estabelecimentos oficiais e todos têm como modelo os planos de estudo e programas do Conservatório Nacional.

3. Ao proceder a uma reformulação do ensino vocacional da música há, pois, que ter em vista a realidade em todo o País, e não apenas no Conservatório Nacional, ainda que ressaltando a especificidade da situação e da tradição de ensino deste, bem como dos demais estabelecimentos públicos e particulares.

No que se refere à dança, para além do curso existente no Conservatório Nacional inicialmente ligado ao teatro, não tem havido, até agora, um sistema de ensino formal, fazendo-se a preparação profissional de bailarinos nas companhias de bailado e em alguns estúdios particulares. Por outro lado, existe por todo o País um ensino ao nível da iniciação ou da aprendizagem geral das técnicas de dança, de iniciativa individual ou ligado a instituições recreativas ou culturais, que vem despertando cada vez mais interesse e procura.

Constata-se, no entanto, a necessidade de maior número de professores e de uma melhor preparação profissional e pedagógica dos mesmos, sendo também necessário implementar a atribuição aos alunos de uma qualificação que sancione o trabalho realizado, cuja inexistência os leva, em alguns casos, a apresentar-se a exame em instituições estrangeiras.

Procura-se, pois, no presente diploma institucionalizar o ensino da dança como opção vocacional, no âmbito do ensino preparatório e secundário, e, ao nível do ensino superior, formar os professores necessários ao ensino vocacional e ministrar uma preparação para outras profissões ligadas à dança.

4. O ensino do teatro tem a mais antiga tradição no Conservatório Nacional, enquanto o curso de Cinema só foi introduzido, como experiência pedagógica, a partir de 1971.

Muito embora seja inevitável a especificidade de cada uma destas artes, opta-se neste projecto por reunir numa mesma escola o seu ensino, que poderá alargar-se também à televisão e a outros domínios alici, embora devam estruturar-se departamentos próprios, com conveniente autonomia.

Julga-se que a escola ganhará assim maior peso e consistência, uma vez que nos parte dos profissionais que forma (actores, cenógrafos, técnicos de som e de iluminação, etc.) irá trabalhar em qualquer daquelas sectores, devendo, por isso, a sua formação ser polivalente, sem prejuízo da especialização requerida por cada um daqueles domínios.

5. Em finhos gerais, a solução preconizada no presente diploma para a reconstrução do ensino da música, da dança, do teatro e do cinema, e da consequente reconversão dos respectivos estabelecimentos públicos de ensino, parte das seguintes opções:

- Inserção no esquema geral em vigor para os diferentes níveis de ensino;
- Criação de áreas vocacionais da música e da dança integradas no ensino geral preparatório e secundário;
- Integração no ensino superior politécnico do ensino profissional, no mais alto nível técnico e artístico.

ANEXOS

ANEXO A

Estrutura Curricular da EADCN

Grau Elementar / 2º Ciclo do Ensino Básico

Tabela 1 – Estrutura Curricular do Grau Elementar / 2º Ciclo do Ensino Básico.

	1º / 5º ANO (X45 MINUTOS)	2º / 6º ANO (X45 MINUTOS)
Português	6	6
Inglês	3	3
História e Geografia de Portugal	3	3
Matemática	6	6
Ciências Naturais	3	3
Educação Visual	2	2
Técnica de Dança Clássica	10	10
Música	2	2
Expressão Criativa	2	2
Preparação Física	2	2
Danças Históricas	1	1
Educação Moral e Religiosa	1	1

Grau intermédio / 3º Ciclo do Ensino Básico

Tabela 2 – Estrutura Curricular do Grau intermédio / 3º Ciclo do Ensino Básico.

	3º / 7º ANO (X45 MINUTOS)	4º / 8º ANO (X45 MINUTOS)	5º / 9º ANO (X45 MINUTOS)
Língua Portuguesa	5	5	5
Inglês II	3	3	3
Francês I	2	2	2
História	3	3	3
Geografia	2	2	2
Matemática	5	5	5
Ciências Naturais	3	3	3
Ciências Físico-Químicas	2	2	2
Educação Visual (opcional)	2	2	2
Técnica de Dança Clássica	10	10	10
Técnica de Dança Contemporânea	3	4	8
Música	2	2	2
Práticas Complementares de Dança (Danças Tradicionais; Danças de Carácter, Sapateado)	2	2	-
Repertório Clássico	1	1	2
Danças de Carácter	-	-	1

A Relação Transdisciplinar entre o Tai-Chi Chuan e a Técnica de Dança Contemporânea no 5º ano do Curso Básico de Dança da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

	3º / 7º ANO (X45 MINUTOS)	4º / 8º ANO (X45 MINUTOS)	5º / 9º ANO (X45 MINUTOS)
Preparação Física	1	1	-
Educação Moral e Religiosa	1	1	1

Grau Avançado / Ensino Secundário

Tabela 3 - Estrutura Curricular do Grau Avançado/ Ensino Secundário.

	6º / 10º ANO (EM MINUTOS)	7º / 11º ANO (EM MINUTOS)	8º / 12º ANO (EM MINUTOS)
Português	180 (2x90m)	180 (2x90m)	225 (2x90m+45m)
Inglês	180 (2x90m)	180 (2x90m)	—
Filosofia	180 (2x90m)	180 (2x90m)	—
<i>Subtotal</i>	540	540	225
História da Cultura e das Artes / História da Dança	135 (90mx45m)	135 (90mx45m)	135 (90mx45m)
Música	90	90	90
<i>Subtotal</i>	225	225	225
Técnica de Dança Clássica	450 (5x90m)	450 (5x90m)	450 (5x90m)
Técnica de Dança Contemporânea	360	360	360

A Relação Transdisciplinar entre o Tai-Chi Chuan e a Técnica de Dança Contemporânea no 5º ano do Curso Básico de Dança da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

	6º / 10º ANO (EM MINUTOS)	7º / 11º ANO (EM MINUTOS)	8º / 12º ANO (EM MINUTOS)
	(4x90m)	(4x90m)	(4x90m)
Repertório Contemporâneo	75	75	75
Repertório Clássico	75 (Oferta complementar)	75 (Oferta complementar)	75
<i>Subtotal</i>	<i>960</i>	<i>960</i>	<i>960</i>
Pas-de-deux	120 (2x60m)	150 (2x75m)	150 (2x75m)
Seminário	90	90	90
Elementos de Produção	75	—	—
<i>Subtotal</i>	<i>255</i>	<i>225</i>	<i>240</i>
Composição	—	90	90
Oficina Coreográfica	—	—	180 (2x90m)
Educação Moral e Religiosa	90	90	90
Formação em contexto de trabalho	—	—	132h (225m)
<i>Subtotal</i>	<i>90</i>	<i>180</i>	<i>585</i>
Total	1980 (2070)	2040 (2130)	2145 (2235)

ANEXO B

Conteúdos Programáticos da Disciplina de Técnica de Dança Contemporânea – 5º

Ano:

CHÃO

- Pulses/Bounces
- Breathings com espirais e developpés
- Drop-release-contract com espirais
- Deep-contractions – 1º, 2º e 3º desenvolvimentos
- Feet coming forward + long leans
- Turns around the back até strike
- Back leg extension – 1º, 2º e 3º desenvolvimentos + pleadings com espiral
- Sitting fall com espiral
- 4ª pos. com scoup do pélvis e preparação para standing fall
- Pretzel – 1º desenvolvimento completo
- Exercício a 6 tempos com transição a 6/2 para o centro

CENTRO

- High-contractions – 1ª, 2ª e 4ª pos.
- Brushes
- Hip-swings com hop
 - contractions side to side
 - turns (1/2 volta)
 - tilts
- Walks com desenvolvimentos
- Prances + saltos

DIAGONAIS

- Transferências de peso
- Exercícios de elevação – saltos com diferentes dinâmicas e acentuações

*Este programa pressupõe que estejam adquiridos os conhecimentos relativos aos conteúdos programáticos do ano anterior.

Legislação da EDCN

Figura 1 – Legislação da EDCN – 1.

I SÉRIE — N.º 149 — 1-7-1983 2387

**MINISTÉRIOS DAS FINANÇAS E DO PLANO,
DA EDUCAÇÃO E DA REFORMA ADMINISTRATIVA**

Decreto-Lei n.º 310/83
de 1 de Julho

1. O presente diploma visa estruturar o ensino das várias artes — música, dança, teatro e cinema — que tem vindo a ser ministrado no Conservatório Nacional e em escolas afins, e tendo como objectivos a formação profissional dos respectivos artistas.

A educação artística que a todos deve ser proporcionada nos domínios da música e do movimento e drama não é objecto deste diploma, uma vez que a sua definição se situa no âmbito mais geral dos planos de estudos e programas dos ensinos básico e secundário.

O Estatuto do Conservatório Nacional e do seu pessoal docente rege-se ainda pela reforma de 1930, embora com alterações parcelares.

Assim, a partir de 1971 o ensino do Conservatório Nacional foi colocado em regime de experiência pedagógica; ao abrigo deste regime reorganizaram-se os planos de estudos e os programas e tentou-se, por um lado, a integração do ensino artístico com o ensino geral do mesmo nível e, por outro, a integração na mesma instituição do ensino de várias artes. Deste modo, para além dos cursos de Música e de Teatro, tradicionalmente ali ministrados, foram criados os cursos de Dança, de Cinema e de Educação pela Arte.

Se muitos foram os resultados positivos desta experiência, diversos factores condicionaram e diminuíram o seu alcance, entre os quais se contam a insuficiência de instalações e as dificuldades de gestão conjunta de uma instituição com estruturas administrativa e pedagógica inadaptadas.

A situação de pessoal docente, a falta de regulamentação do ensino de nível superior, as dificuldades de articulação com o ensino geral, são questões que se arrastam e cuja definição tem prejudicado o ensino, afastando dele professores e alunos e acarretando um regime de frequência muitas vezes em acumulação, com carácter de actividade secundária, que impede uma plena dedicação e um verdadeiro profissionalismo.

Assim, a solução dos problemas do Conservatório Nacional passa necessariamente pela prévia definição dos estatutos dos ensinos que ali são ministrados, destes decorrendo o regime do pessoal docente e o das próprias escolas.

2. O ensino da música, para além do Conservatório Nacional, é ministrado em diversas instituições particulares, geralmente nascidas e mantidas pelo esforço de alguns professores, com maior ou menor apoio de entidades locais, ou outras, e recentemente do próprio Estado.

Nos últimos anos, algumas destas escolas vieram a transformar-se em estabelecimentos de ensino público — o Conservatório de Música do Porto, a Escola de Música de Calouste Gulbenkian de Braga, o Conservatório de Música da Madeira, o Instituto Gregoriano de Lisboa e os Conservatórios Regionais de Ponta Delgada e de Angra do Heroísmo (estes sob a égide do Governo Regional dos Açores) —, enquanto por todo o País vêm surgindo novas instituições particulares.

Estas instituições estão ligadas pedagogicamente aos estabelecimentos oficiais e todos têm como modelo os planos de estudo e programas do Conservatório Nacional.

Ao proceder a uma reformulação do ensino vocacional da música há, pois, que ter em vista a realidade em todo o País, e não apenas no Conservatório Nacional, ainda que ressaltando a especificidade da situação e da tradição de ensino deste, bem como dos demais estabelecimentos públicos e particulares.

3. No que se refere à dança, para além do curso existente no Conservatório Nacional inicialmente ligado ao teatro, não tem havido, até agora, um sistema de ensino formal, fazendo-se a preparação profissional de bailarinos nas companhias de bailado e em alguns estúdios particulares. Por outro lado, existe por todo o País um ensino ao nível da iniciação ou da aprendizagem geral das técnicas de dança, de iniciativa individual ou ligado a instituições recreativas ou culturais, que vem despertando cada vez mais interesse e procura.

Constata-se, no entanto, a necessidade de maior número de professores e de uma melhor preparação profissional e pedagógica dos mesmos, sendo também necessário implementar a atribuição aos alunos de uma qualificação que sancione o trabalho realizado, cuja inexistência os leva, em alguns casos, a apresentar-se a exame em instituições estrangeiras.

Procura-se, pois, no presente diploma institucionalizar o ensino da dança como opção vocacional, no âmbito do ensino preparatório e secundário, e, ao nível do ensino superior, formar os professores necessários ao ensino vocacional e ministrar uma preparação para outras profissões ligadas à dança.

4. O ensino do teatro tem a mais antiga tradição no Conservatório Nacional, enquanto o curso de Cinema só foi introduzido, como experiência pedagógica, a partir de 1971.

Muito embora seja inegável a especificidade de cada uma destas artes, opta-se neste projecto por reunir numa mesma escola o seu ensino, que poderá alargar-se também à televisão e a outros domínios afins, embora devam estruturar-se departamentos próprios, com conveniente autonomia.

Julga-se que a escola ganhará assim maior peso e consistência, uma vez que boa parte dos profissionais que forma (actores, cenógrafos, técnicos de som e de iluminação, etc.) irá trabalhar em qualquer daqueles sectores, devendo, por isso, a sua formação ser polivalente, sem prejuízo da especialização requerida por cada um daqueles domínios.

5. Em linhas gerais, a solução preconizada no presente diploma para a reestruturação do ensino da música, da dança, do teatro e do cinema, e da consequente reconversão dos respectivos estabelecimentos públicos de ensino, parte das seguintes opções:

- Inserção no esquema geral em vigor para os diferentes níveis de ensino;
- Criação de áreas vocacionais da música e da dança integradas no ensino geral preparatório e secundário;
- Integração no ensino superior politécnico do ensino profissional, ao mais alto nível técnico e artístico.

Figura 1 – Legislação da EDCN - 1. Consultado a julho, 20 de 2017 em <https://dre.pt/application/file/a/452634>

Figura 2 – Legislação da EDCN - 2.

2388

I SÉRIE — N.º 149 — 1-7-1983

Assim:

a) Inserção no esquema geral do ensino:

A preocupação de definir um estatuto especial para o ensino das artes tem dificultado e protelado o consenso sobre as soluções a adoptar, com manifesto prejuízo para os professores, os alunos e o próprio ensino.

O presente diploma visa ultrapassar esta situação e, reconhecendo embora a especificidade do ensino destas artes, vem inseri-lo nos moldes gerais dos ensinos básico, secundário e superior, aplicando ao pessoal docente, à organização e gestão dos estabelecimentos de ensino, aos planos de estudo e diplomas os estatutos que lhes correspondam naqueles níveis de ensino.

Esta inserção nos moldes gerais do ensino em vigor vem quebrar o isolamento e as indefinições em que o ensino artístico tem vivido, com mais inconvenientes que vantagens, garantindo que qualquer alteração dos estatutos gerais lhe será por igual aplicável, acompanhando assim a evolução do sistema de ensino.

b) Integração curricular nos ensinos preparatório e secundário:

Nos ensinos da música e da dança há uma educação artística e um adestramento físico específicos, que têm de iniciar-se muito cedo, na maior parte dos casos até cerca dos 10 anos, constituindo assim uma opção vocacional precoce em relação à generalidade das escolas profissionais, que só vêm a realizar-se cerca dos 15 ou 16 anos, na entrada do 10.º ano de escolaridade. Importa, no entanto, que os planos de estudo a fixar salvaguardem a possibilidade de uma reorientação vocacional até este nível.

Por outro lado, o estudo do instrumento e a aprendizagem das técnicas de dança exigem um trabalho aturado e regular, ocupando várias horas por dia, o que torna difícil a acumulação da escolaridade geral completa com a frequência do Conservatório, comprometendo os resultados de uma e de outra e levando muitos alunos à desistência ou deficiente aproveitamento.

Não pode, porém, dispensar-se o cumprimento por estes da escolaridade geral, nomeadamente da obrigatoriedade, relegando-se para uma situação de inferioridade de conhecimentos e de valor de diplomas, com futuro prejuízo na sua carreira profissional ou na sequência de estudos.

Deste modo, julga-se necessário encontrar para tais alunos com uma opção vocacional artística um plano de estudos que integre a componente de formação específica com a componente de formação geral indispensável, por forma a conseguir uma carga horária equilibrada e mesmo progressivamente aliviada, mas conduzindo a diplomas de valor idêntico aos do ensino geral, ao nível do 9.º ano e do 12.º ano.

A criação de áreas próprias no ensino complementar vem assim satisfazer uma necessidade há muito sentida e possibilitar que o aluno a partir dos 15/16 anos se possa dedicar já intensamente à sua formação artística e profissional, o que deverá vir a alterar profundamente a situação actualmente vivida.

c) Integração no ensino superior politécnico:

Dentro do actual sistema do nosso ensino, julga-se que o ensino superior politécnico constitui a solução mais adequada nos seus objectivos e estruturas e a mais viável para estruturar o ensino superior destas artes.

De facto, trata-se essencialmente de formar profissionais qualificados, com um alto nível técnico e artístico, não parecendo justificar-se nem o alongamento da escolaridade, pois a carência de profissionais motiva já uma fuga para a profissão antes de terminados os cursos, nem um reforço de formações teóricas, dificilmente compatível com a intensidade absorvente da preparação técnica e artística exigida.

Opta-se, assim, pela estruturação de cursos de 2 a 3 anos, com carácter terminal, que ministrarão uma formação profissional aprofundada, preparando os artistas necessários às diferentes actividades; prevê-se, no entanto, que, para além destes, possam prosseguir-se nas mesmas escolas estudos de especialização, intensificando ou diversificando a formação anterior, de modo a alargar o leque de habilitações e saídas profissionais que será possível obter.

No que se refere ao pessoal docente necessário neste nível, a carreira do ensino superior politécnico aparece também como a opção mais adequada. De facto, o acesso na carreira universitária exige sobretudo os graus académicos que comprovam a capacidade científica (mestrado e doutoramento), enquanto a carreira politécnica valoriza o currículo técnico e profissional e permite o ingresso por concurso de provas públicas.

6. O ensino superior relacionado com estas artes não se esgota, porém, na preparação profissional ao mais alto nível dos artistas, mas debruça-se também sobre aquelas artes, como objecto de conhecimento, dos pontos de vista estético, histórico, sociológico, psico-fisiológico, etc., formando a matéria de disciplinas científicas e cursos já ministrados nas universidades ou que nestas deverão vir a ser acolhidos.

A regulamentação desta matéria encontra-se fora do âmbito do presente diploma, mas de tal modo se interpenetram os dois campos que não pode deixar de haver uma íntima associação entre as instituições que ministram um e outro tipo de ensino e uma articulação dos seus estudos, como se encontra previsto nos artigos 3.º e 4.º do Decreto-Lei n.º 513-T/79, de 26 de Dezembro, em que poderão ser creditadas as habilitações e a experiência profissional obtidas.

7. No que respeita ao futuro pessoal docente do ensino vocacional da música e da dança, cuja formação importa incentivar, prevê-se que os professores de Instrumentos, de Formação Musical e das disciplinas técnicas de Música e de Dança devam ter uma qualificação equivalente à dos demais professores do ensino secundário, nomeadamente dos do ensino vocacional, exigindo uma sólida preparação técnica de base, dada pelos correspondentes cursos superiores de Música ou de Dança, completada pelas metodologias do ensino da respectiva disciplina, pela preparação pedagógica geral e por um estágio de ensino, que, no conjunto, darão uma habilitação equivalente à das licenciaturas em ensino.

Figura 2 – Legislação da EDCN - 2. Consultado a julho, 20 de 2017 em <https://dre.pt/application/file/a/452634>

Figura 3 – Legislação da EDCN - 3.

1 SÉRIE — N.º 149 — 1-7-1983

2389

8. Problema complexo e delicado é o da transição do pessoal docente das situações em que agora se encontra para os novos estatutos que lhe serão aplicáveis.

Para além dos direitos adquiridos pelo pessoal pertencente aos quadros, que constitui uma minoria, entendeu-se dever ressaltar também com justiça as situações dos professores que leccionam ininterruptamente há largos anos nestas escolas com simples contratos anuais, situação que há muito deveria ter sido resolvida com a criação e alargamento dos quadros, visto corresponder a necessidades permanentes destes estabelecimentos de ensino.

Para este efeito se criam quadros transitórios, cujos lugares se extinguirão quando vagarem, em que aqueles professores serão integrados nas condições em que actualmente se encontram contratados, permitindo-se, a todo o tempo, a opção pelo quadro e carreira dos respectivos estabelecimentos de ensino vocacional no que se refere à música e à dança.

Correspondendo a actual remuneração destes professores à 2.ª fase da carreira docente do ensino secundário (1.º escalão) e tendo em conta a situação privilegiada do seu horário de trabalho semanal em relação às carreiras docentes secundária e superiores, entendeu-se que só poderiam ter acesso ao provimento no quadro nesta situação os professores com mais de 5 anos de serviço. Concedeu-se ainda um regime transitório aos professores com mais de 3 anos de serviço, mantendo as actuais condições de trabalho, para adquirirem a sua profissionalização. Os demais professores, quer actuais quer futuros, poderão ser contratados nas condições normais das respectivas carreiras docentes.

9. Das actuais escolas do Conservatório Nacional, uma há que, pela sua natureza, se não enquadra na presente reestruturação. Trata-se do curso de Educação pela Arte, cujo objectivo não é a formação de artistas, mas de professores, nomeadamente para o ensino básico, pelo que deverá vir a enquadrar-se nas futuras escolas superiores de educação.

Os seus professores, como os demais, vêm consolidada a sua situação no quadro transitório, cabendo à Direcção-Geral do Ensino Superior determinar o seu futuro enquadramento e, enquanto este não puder ser definido, distribuir-lhes as tarefas que melhor possam adequar-se às qualificações que possuem.

10. O presente diploma constitui apenas um primeiro passo de uma reforma destes ensinos, já que se limita a traçar o enquadramento administrativo e pedagógico dos seus diversos graus.

Outras medidas, designadamente a definição de planos de estudos e programas dos cursos gerais e complementares da Música e da Dança, bem como a regulamentação de diversas disposições deste decreto-lei, serão objecto de despachos e portarias a publicar na sua sequência.

No que se refere ao ensino superior, todo o desenvolvimento da reforma virá a depender, nos termos da lei geral e de acordo com a natureza desse nível de ensino, das propostas a elaborar pelas comissões instaladoras das novas escolas superiores.

Assim, ouvidos os órgãos de governo próprio das Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira:

O Governo decreta, nos termos da alínea a) do n.º 1 do artigo 201.º da Constituição, o seguinte:

1 — Do ensino vocacional da música e da dança

SECÇÃO I

Estrutura e objectivos

Artigo 1.º — 1 — O ensino vocacional nos domínios da música e da dança, abreviadamente designado, no presente diploma, por ensino da música e ensino da dança, visa a formação de músicos e de bailarinos, bem como a preparação específica necessária ao exercício de outras profissões ligadas à música e à dança.

2 — O ensino da música e o ensino da dança inserem-se nos diversos níveis do ensino, acrescendo aos objectivos próprios de cada um destes uma preparação específica que constitui, sucessivamente, uma opção vocacional precoce, um ensino profissionalizante e uma preparação profissional aprofundada.

Art. 2.º Ao nível da educação pré-escolar e do ensino primário deverá desenvolver-se o ensino da música, visando a detecção e desenvolvimento das aptidões da criança.

Art. 3.º — 1 — No ensino da música ao nível do ensino preparatório e do ensino secundário unificado desenvolver-se-ão os cursos gerais de Instrumentos, os quais visam a aquisição pelo aluno das bases gerais de formação musical e de domínio da execução dos instrumentos.

2 — No ensino da dança ao nível do ensino preparatório e do ensino secundário unificado desenvolver-se-á o curso geral de Dança, o qual visa a aquisição pelo aluno das bases gerais do vocabulário e das técnicas de dança.

Art. 4.º — 1 — Ao nível dos cursos complementares do ensino secundário, o ensino da música e o ensino da dança constituirão áreas de estudos próprios, de carácter profissionalizante, comportando os cursos de Formação Musical, de Instrumentos, de Canto e de Dança.

2 — O curso de Formação Musical visa o aprofundamento da educação musical e de conhecimentos nos domínios das ciências musicais, supondo, à saída, o domínio de um instrumento de tecla ao nível do curso geral.

3 — Os cursos de Instrumentos têm carácter profissionalizante, visando um domínio avançado da execução dos instrumentos e uma formação musical correspondente.

4 — O curso de Canto visa a aquisição de um nível de domínio geral das técnicas vocais, simultaneamente com um aprofundamento da formação musical ao nível dos restantes cursos complementares.

5 — O curso de Dança visa a formação profissional de bailarinos, através de um domínio avançado das técnicas de execução e de uma formação cultural e artística correspondente.

Art. 5.º — 1 — Os planos de estudo dos cursos gerais e dos cursos complementares dos ensinos da música e da dança integrarão as disciplinas de formação específica e vocacional da música ou da dança e as disciplinas de formação geral dos correspondentes níveis de ensino.

Figura 3 – Legislação da EDCN - 3. Consultado a julho, 20 de 2017 em <https://dre.pt/application/file/a/452634>

Figura 4 – Legislação da EDCN - 4.

2390

I SÉRIE — N.º 149 — 1-7-1983

2 — Os planos de estudo referidos no número anterior serão organizados por forma que garantam a consecução dos objectivos próprios dos respectivos níveis de ensino, o igual valor dos diplomas do mesmo nível, a possibilidade de reorientação vocacional até ao 9.º ano de escolaridade e o acesso a qualquer área do ensino secundário complementar e ao ensino superior.

3 — Os planos de estudo referidos no n.º 1 deverão assegurar uma carga horária lectiva equilibrada na qual, progressivamente, predomine a componente vocacional.

Art. 6.º — 1 — O ensino correspondente aos planos de estudo referidos no artigo anterior poderá ser ministrado:

- a) Nos estabelecimentos de ensino da música ou da dança, em regime de ensino integrado, leccionando-se também as disciplinas de formação geral aos respectivos alunos;
- b) Simultaneamente num estabelecimento de ensino da música ou da dança e numa escola preparatória ou secundária, de forma articulada;
- c) Em escolas preparatórias e secundárias em que sejam ministradas as disciplinas de formação específica do ensino da música e da dança.

2 — Nos estabelecimentos que apenas ministram o ensino da música ou da dança, a componente vocacional pode ser ministrada independentemente do currículo de formação geral frequentado ou já obtido pelo aluno, mas os diplomas dos cursos gerais e complementares só podem ser passados quando o aluno comprove possuir a habilitação de todas as disciplinas que compõem o respectivo plano de estudos.

Art. 7.º — 1 — Os alunos que terminem com aproveitamento o conjunto de disciplinas que compõem os planos de estudo dos cursos complementares de Música ou de Dança têm direito a um diploma do respectivo curso complementar, a passar pelo estabelecimento de ensino que ministrou o ensino vocacional.

2 — O diploma de um curso complementar de Música ou de Dança é condição normal para ingresso nos respectivos cursos superiores de Música ou de Dança, bem como noutros cursos de ensino superior, nos termos da lei geral que regula o ingresso no ensino superior.

SECÇÃO II

Estabelecimentos de ensino

Art. 8.º — 1 — O ensino vocacional da música e da dança será ministrado em estabelecimentos de ensino genericamente designados, no presente diploma, por escolas de música e escolas de dança.

2 — As escolas de música e as escolas de dança ministram os cursos gerais e os cursos complementares respectivos.

3 — As escolas de música poderão também ministrar o ensino de música para crianças que frequentam o ensino primário ou a educação pré-escolar, em termos a regulamentar por despacho do Ministro da Educação.

4 — As escolas de música e as escolas de dança serão criadas por portaria conjunta do Ministro de Estado e das Finanças e do Plano e dos Ministros da Educação e da Reforma Administrativa e os respectivos

quadros serão estabelecidos nos termos dos artigos 6.º e 7.º do Decreto-Lei n.º 519-E2/79, de 29 de Dezembro.

5 — A organização, o funcionamento e a gestão das escolas de música e das escolas de dança regem-se pelos estatutos dos estabelecimentos de ensino preparatório e secundário.

Art. 9.º Poderão ser criadas nas escolas preparatórias e secundárias, por despacho do Ministro da Educação, sob proposta da respectiva direcção-geral de ensino, disciplinas dos cursos gerais de Música e de Dança, desde que se verifiquem condições para a sua leccionação e se disponha, pelo menos, de um professor com habilitação própria para as mesmas.

Art. 10.º Os professores das disciplinas de formação geral ministradas em estabelecimentos de ensino integrado poderão ter regimes próprios de recrutamento e provimento, em termos a regulamentar por portaria do Ministro da Educação, de modo a conseguir-se uma desejável articulação destas disciplinas com as do ensino vocacional.

SECÇÃO III

Carreiras docentes

Art. 11.º — 1 — Aplicam-se aos docentes do ensino vocacional da música e da dança as disposições sobre carreiras constantes do Decreto-Lei n.º 513-M1/79, de 27 de Dezembro, e legislação complementar e subsequente.

2 — As disciplinas do ensino vocacional da música e da dança constituirão grupos específicos, os quais, com as habilitações próprias e suficientes para o ensino dos diversos níveis e disciplinas, serão definidos por portaria do Ministro da Educação, acrescentando aos mapas n.ºs 1 e 3 anexos ao Decreto-Lei n.º 519-E2/79, de 29 de Dezembro, e regulando-se nos termos desse diploma.

3 — O sistema de profissionalização dos professores do ensino vocacional da música e da dança rege-se-á pela lei geral, com as adaptações necessárias, nos termos a definir por portaria do Ministro da Educação.

4 — Os concursos para provimento dos docentes a que se refere este artigo regulam-se pela legislação geral aplicável aos concursos dos professores do ensino preparatório e secundário, podendo, por um prazo de 3 anos a contar da entrada em vigor do presente diploma, ser introduzidas alterações àquele regime mediante portaria do Ministro da Educação.

5 — Poderão ser contratadas para a prestação de serviço docente no ensino vocacional da música e da dança, equiparadas a quaisquer categorias das carreiras docentes referidas no n.º 1, independentemente das habilitações que possuam, individualidades nacionais ou estrangeiras de reconhecida competência, em termos a regular por despacho do Ministro da Educação.

6 — Poderão também ser ministrados pelos docentes das escolas superiores de música e de dança, total ou parcialmente, em articulação com as escolas de nível secundário, os cursos complementares referidos no artigo 4.º

Art. 12.º — 1 — Aos docentes do ensino vocacional da música poderá ser distribuído serviço em diferentes estabelecimentos de ensino, incluindo a leccionação da iniciação musical e instrumental no ensino primário e na educação pré-escolar.

Figura 4 – Legislação da EDCN - 4. Consultado a julho, 20 de 2017 em <https://dre.pt/application/file/a/452634>

ANEXO D

Estratégias para um professor motivar os seus alunos

Abreu (1996), Carrasco e Baignol (1993), referem várias estratégias como:

- Manifestar-se estimulado pelas atividades desempenhadas;
- Explicar de início questões como: “porquê?”, “para quê?”;
- Alargar as perspetivas pessoais de cada um valorizando o interesse de atingir metas;
- Indicar vantagens e/ou desvantagens sobre opiniões que os alunos tenham para o futuro;
- Procurar saber quais são os interesses os estudantes;
- Utilizar recompensas exteriores às tarefas exercidas;
- Permitir a participação dos alunos na construção das matérias/ aulas quando possível;
- Incentivar diretamente a participação dos alunos para que possam ser bem-sucedidos;
- Estimular o desenvolvimento pessoal e social através de estratégias de trabalho de grupo e autónomo;
- Utilizar metodologias diversificadas;
- Utilizar a atualidade como exemplos reais;
- Adequar a matéria às capacidades e conhecimentos anteriores dos alunos;
- Proporcionar variados momentos de avaliação.

ANEXO E

Três versões distintas da origem do Tai-Chi Chuan

- A primeira é a que um dia surgiu o deus da Montanha e transmitiu a arte do Tai-Chi.

• A segunda consta que enquanto meditava ao meio-dia ouviu um som vindo do exterior e avistou na base da árvore em frente da casa uma serpente enroscada e por cima, num ramo, um grou que desceu em voo picado para atacar a serpente, esta deslizando de um lado para o outro tentando mordê-lo. Esta luta durou algum tempo até que sem sucesso do pássaro e já cansado, este foi-se embora e a serpente introduziu-se no côncavo da árvore. Com isto, Chang San-feng entendeu esta situação como que uma revelação, saindo da forma da serpente o símbolo do Tai-Chi Chuan, o princípio da brandura que supera a dureza, baseando-se no símbolo do Yin e do Yang, desenvolvendo esta arte para cultivar o *ching* (energia sexual), o *chi* e o *shen* (espírito), o movimento e a quietude, o crescente o minguante, difundindo os aparecimentos filosóficos do livro das mudanças, o *I Ching*.

• A terceira consiste em que Chang San-feng todas as manhãs, deslocava-se até um lugar alto e retirado nas montanhas e acolhia os finos elementos e o subtil *chi* (espírito) do céu e da terra, fazendo-os circular com exercícios de respiração. Certo dia, viu uma luz dourada surgindo entre o nevoeiro dos picos da montanha e eram mil raios de maravilhoso *chi* circundando. Procurando pela sua origem, deparou-se com uma torrente e uma gruta que de lá saíra um brilho incrível encontrando um livro com o título “A lança de praticar – aderir do Tai-chi” em que o seu destino seria ser transmitido ao mundo. Assim, leu o livro, aprendeu os seus princípios, estudou as suas frases, eduzindo a essência de cada palavra e transformando-a em posturas.

ANEXO F

“Chaves” de colocação corporal para o início e continuidade da prática de Tai-Chi Chuan

1 – Despejar-se, sustentando a energia na parte superior da cabeça – pretende-se com isto que a energia espiritual permaneça no topo da cabeça sem qualquer esforço muscular para não prender a circulação do sangue e a respiração. Pretende-se que a agilidade e a manutenção de energia esteja sã para a força vital (Ying-shen) se por em movimento.

2 – Submergir ligeiramente o peito, mantendo as costas direitas – o afundar o peito, será para que a energia desça até ao centro do nosso corpo, o ponto vital que se encontra três dedos abaixo do umbigo (tem-tien).

3 – Desprender a cintura – será essencial que a cintura esteja relaxada e leve, para que os pés tenham uma base firme e sólida, onde a origem do domínio do corpo e movimento se encontra na cintura.

4 – Diferenciar entre “cheio” e “vazio” – entende-se por “cheio”, por exemplo quando o peso do corpo está em cima da perna direita e “vazio” o lado sem peso, assim os movimentos serão ágeis, com habilidade e sem esforço, se não se entendem estes polos, a forma do movimento é desajeitada e pesada, sem estabilidade equilíbrio.

5 – Baixar os ombros e deixar cair os cotovelos – descontrair os ombros e os cotovelos para que a respiração seja tranquila e repulsar o adversário.

6 – Aproveitar a mente e não empenhar a força – “A arte do Tai-Chi consiste em utilizar a mente e não a força.” (Castro, Á. p. 54), na execução da forma, todo o corpo tem que estar desprendido, sem obstáculos nos músculos e veias. Assim, o corpo movimentar-se-á com facilidade, leveza e de forma natural, sendo a explicação da utilização do corpo sem o auxílio da força muscular, os “circuitos” de energia tal como a circulação do sangue nas veias, sem desimpedimentos e rigidez a sua circulação é livre.

7 – Combinar o de cima e o de baixo – o princípio do movimento, parte dos pés passando pelas pernas, cintura e terminando nas mãos sempre com o olhar a seguir o movimento. A

coordenação tem que se dar com todo o corpo em simultâneo, se não o movimento fica caótico, partindo e dando orientações de baixo para cima.

8– Apegar o interior e o exterior – a concordância entre o espírito e o seu corpo estão aliados, alcançando a força vital (ying-shen) para que o corpo se mova com leveza e em plenitude, unindo as condições exteriores ao nosso corpo bem como o seu interior (a nossa energia) para atingir a perfeição.

9 – A ligação dos movimentos sem interrupção – no Tai-Chi não se utiliza a força muscular, mas sim a mente, a sua inteligência. De acordo, todos os seus movimentos iniciam e terminam sem nenhuma descontinuidade e limite, dando o exemplo da imaginação do movimento das ondas do mar, como elas se deslocam, sempre sem um fim, formando um circuito interligado.

10– Procurar a tranquilidade dentro da movimentação – a prática lenta dos movimentos será para que o praticante possa respirar e estar no seu auge consecutivamente e recuperar a cada situação. Assim, dá-se prevalência à respiração longa e profunda, concentrando mais o ar no ponto vital do centro do corpo (dantien).

ANEXO G

Vantagens e Desvantagens na Metodologia de Observação

Tabela 1 – Vantagens e Desvantagens da Observação.

Bailey (1978) – Vantagens	Ander-Egg (1978) – Desvantagens
As observações são superiores às experiências, questionários e entrevistas, quando se trata da recolha de dados comportamentais não-verbais	O observado tende a criar impressões favoráveis ou desfavoráveis no observador
Na observação, o observador pode constatar diretamente o comportamento enquanto ele ocorre, podendo tomar imediatamente notas sobre o que achar mais pertinente	A ocorrência espontânea não pode ser prevista, o que impede, muitas vezes, o observador de presenciar o facto
Como a observação é geralmente efetuada durante um certo período de tempo, o observador pode desenvolver uma boa relação com aqueles que observa, geralmente de modo mais natural que se efetuasse uma experiência ou um questionário	Fatores imprevistos podem interferir na tarefa do observador
A metodologia de observação não nos proporciona sobre os observados as reações que sucedem noutros tipos de recolha de dados. Limita-se a constatar o que decorre normalmente	A duração dos acontecimentos é variável, podendo ser rápida ou demorada e podendo os factos ocorrer simultaneamente, tornando-se, em ambos os casos, bastante difícil o registo dos dados;
	Vários aspetos, diferentes ações e algumas circunstâncias, podem não ser acessíveis ao observador.

Tabela 1 – Vantagens e Desvantagens da Observação. Sousa, A. (2005). *Investigação em Educação*.

ANEXO H

Créditos gerais para uma implementação adequada do projeto de observação

- Observar não é julgar: É só “olhar” e não “ajuizar” (o observador não é juiz). “Olhar” com “olhos de ver”, factos e não juízos.
- Neutralidade: Observar com isenção, sem tomar partido.
- Objetividade: Sem subjetividade (“acho que”, “penso que”, etc.), sem especulações, sem inferências, sem empirismos, sem intuições.
- Universalidade: Suscetível de que outro observador observe o mesmo nas mesmas condições.
- Registo fatural: Vídeo, filme, ou áudio-gravação do comportamento observado.

ANEXO I

Formas estratégicas que os professores poderão utilizar na prevenção da indisciplina

- Manter-se calmos e seguros;
- Optar por uma atuação de carácter flexível, coerente e estável;
- Evitar confrontos desnecessários e categorizar ou rotular alunos;
- Enfatizar os aspetos positivos de um bom comportamento e dos progressos, criando expectativas de autoconfiança;
- Procurar compreender os motivos que levam à indisciplina, dialogando;
- Orientar, valorizar e incentivar;
- Criar uma planta de aula que misture os alunos que praticam um bom comportamento com os perturbadores, com objetivo de melhorar o procedimento global da turma;
- Inteirar-se de problemas dos quais familiares ou alimentares;
- Estabelecer contratos, gerindo contingências que identifiquem os comportamentos do aluno e o responsabilizem pela sua correção.

ANEXO J

Diário de Bordo

FASE DE OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA

1º Período

Diário de Bordo 1 – 11/10 – Estúdio 8 – 16h15/17h45

A aula contou com a falta de um aluno e a assistência de dois. Os alunos mostraram-se muito barulhentos, fazendo com que a Professora Sandra os chamasse à atenção várias vezes, sendo as terças são os dias no estúdio mais pequeno. Normalmente os exercícios estão divididos por turma A e B ou em grupos de 5. Esta aula teve exercícios novos dados no dia anterior e os alunos ainda estavam inseguros. O aluno 1 mostrou-nos companheirismo e espírito de ajuda para com os estudantes de Nacionalidade Italiana, exemplificando os exercícios e explicando-os.

Indicaram várias dúvidas de contagens nos exercícios e de movimentação nos *Breathings* com espirais e *developpés*. Nas correções individuais toda a turma tomou atenção e experimentou no próprio corpo. Quando o aluno 10 exemplificou o exercício a pedido da Professora, todos tomaram como exemplo e melhoraram a sua execução. Num movimento em cima do ombro (equilíbrio no chão) no exercício *Back leg extention*, mostraram dificuldade tentando executar várias vezes.

Os grupo de rapazes apresenta melhor relacionamento entre eles e a restante turma, do que as raparigas, aplicando atitudes como a forma de se observarem e comunicarem, adquirindo um trabalho individualista.

Diário de Bordo 2 – 18/10 – Estúdio 8 - 16h15/17h45

Existiram cinco baixas, dois rapazes e três raparigas que mostraram indisposição e não fizeram aula e esteve ausente um aluno.

Com estas faltas a Professora teve que reorganizar os grupos de trabalho.

A aula já estava consolidada, mas serviu para correções e melhorar tecnicamente os exercícios. Os alunos sempre que existe uma correção empenham-se no seu melhoramento.

Foi notória a evolução técnica de uma semana para a outra, contudo algumas correções que a Professora já tinha dado, persistiam.

Devido a comentários e comportamentos, é perceptível a rivalidade entre turmas, mas também entre os alunos da mesma turma, quando alguém se engana no exercício e impede o outro de continuar, a expressão adotada e a atitude são de aversão e repugna.

A utilização de música computadorizada de piano, não parece cativar e até ajudar os alunos, ao contrário a percussão seja eletrónica ou não, facilita e enquadra-se mais com esta técnica e estilo devido ao ritmo e acentuações musicais.

A Professora tem insistido na “ apresentação ao público” quando executam os exercícios, pelo motivo da capacidade interpretativa ainda não estar bem desenvolvida.

Existem certos momentos onde principalmente as raparigas apresentam um défice na força muscular, notando-se nos exercícios mais exigentes e de equilíbrio. Na generalidade movimentos num plano mais baixo, de utilização de chão e de centro, estão pouco trabalhados, sendo-lhes mais fácil movimentos no plano médio e superior.

Foram marcados exercícios novos de diagonal com sequências de saltos variados em que os alunos entenderam e decoraram sem dificuldade acrescida.

Diário de Bordo 3 – 21/10 – Estúdio 6 – 15h15/16h45

Os alunos estavam mais calmos. A Professora mudou a frente e não mostraram dificuldade na realização dos exercícios.

Existe dificuldade na mobilidade da coluna a partir do fundo das costas na realização dos *releases* para *tilt*. É notória a motivação dos alunos num estúdio grande, movimentam-se com maior dimensão, apesar de ser o final da semana e estarem cansados.

Continua-se a ver que as turmas não têm uma grande relação interpessoal, são muito individualistas.

A aula foi corrida como se fosse teste, fazendo com que os alunos estivessem mais atentos e ativos. O aluno 10 estava lesionado ficando a assistir à aula, e notou-se que é um “pilar” de conhecimento junto dos colegas. Existem facilidade na amplitude de pernas nas raparigas e mobilidade de tronco e pélvis. Os rapazes apresentam maior facilidade nos saltos e deslocações no chão. Geralmente os alunos quebram as *fall's* o final, em vez de perlongarem o movimento até ao final.

Nos *brushes* com percussão sem amplificadores, bem como noutros exercícios de maior intensão rítmica, é dada maior dinâmica e ajuda nas acentuações musicais.

No 2º exercício de saltos na diagonal, os alunos tiveram dificuldade em compreender a música e os tempos do exercício ao início. Geralmente esta é uma dificuldade da turma, bem

como a receção dos saltos que não é controlada, devendo ser utilizada mais a mobilidade e articulação do pé e o *plié* no terminar do salto.

A chegar ao final da aula, estavam bastante barulhentos e a Professora apresentou um exercício novo para trabalhar a coordenação das pernas e braços nas *snakes*, dando a ideia de que têm de transportar o material utilizado anteriormente para cada exercício.

A aula terminou com alongamentos direcionados pela Professora.

Diário de Bordo 4 – 25/10 – Estúdio 8 – 16h15/17h45

Os alunos no dia anterior receberam as declarações sobre as autorizações de gravação de imagem e mostraram-se preocupados questionando o que aconteceria se os encarregados de educação não autorizassem. 6 alunos entregaram-me as declarações autorizadas.

Hoje apenas houve a falta de um aluno, e a professora mudou a frente dos exercícios e não houve dificuldade na realização dos mesmos. Alguns alunos estão muito em baixo na execução dos *bounces*.

A aula foi seguida para preparação do teste. A perceção de noção espacial em relação ao colega do lado ainda não está muito forte, bem como o entendimento de direções dos exercícios, por vezes tornando-se perigoso pelo facto de irem uns contra os outros e de se poderem aleijar. A professora alertou os alunos de uma forma motivacional para continuarem a mostrar o melhor que conseguirem a cada aula, passarem cá para fora algo e elogiou-os por não estarem a necessitar da sua indicação para mudarem de grupo e apenas se colocarem ouvindo o músico.

Nos saltos da diagonal a maior parte dos alunos ainda não conseguiu fazer uma aterragem depois do salto de forma controlada e sem barulho.

Diário de Bordo 5 – 28/10 – Estúdio 6 – 15h15/16h45

Nesta sessão foram introduzidos dois exercícios por mim, o primeiro da aula (o aquecimento) e o final da aula (alongamentos e relaxamento), sendo os restantes exercícios da aula de aplicação da Professora Sandra em que observei de igual modo como as sessões anteriores.

Assistiram dois alunos e faltou um.

Após a Participação Acompanhada a turma apresentou-se mais calma desenvolvendo um trabalho cuidado e consciente em que raramente conversavam ou estavam desatentos, transparecendo tranquilidade.

A Professora foi utilizando e introduzindo ao longo da aula diretrizes que eu tinha empregado quando partilhei o 1º exercício, como “agarrar a bola de energia” ou “utilizar as respirações”, entre outras.

Na realização dos exercícios, alguns alunos ainda estão bastante fechados no seu trabalho em vez de acompanharem o grupo em que estão, sendo muito visível quando se enganavam e não notavam o erro até terminar o exercício.

Diário de Bordo 6 – 4/11 – Estúdio 6 – 15h15/16h45

Os alunos comunicaram à Professora Sandra a sua opinião sobre a sessão que tiveram no primeiro exercício, na minha primeira intervenção de lecionação partilhada. Gostaram do exercício, acalmou-os para o início da aula. Estavam presentes todos os alunos à exceção de um e assistiram quatro.

Continuaram a aula a transparecer que se estavam a sentir em grupo, a utilizar a respiração nos movimentos que executavam e de certa forma, a nível de concentração, estão a conseguir durante mais tempo mostrar empenho e silêncio do que antes.

Foi introduzido um exercício na aula anterior na barra que foi executado nesta aula e foi notória a satisfação pela realização de uma matéria nova e pela utilização do espaço de uma outra forma que não é muito praticada na aula de contemporâneo mas sim na de clássico.

Diário de Bordo 7 – 8/11 – Estúdio 8– 16h15/17h45

No estúdio pequeno os alunos estão mais desinquietos e também fazem mais tempo de paragem pelo motivo de se quer que fazer mais grupos. Ao longo das sessões parecem bastante mais unidos do que no início, desenvolvendo até um trabalho de grupo consistente. A Professora introduziu exercícios novos na aula anterior, existindo várias correções para toda a turma.

As dificuldades físicas ao nível do tronco continuam presentes e contou-se com a presença da turma toda.

Diário de Bordo 8 – 11/11 – Estúdio 6 – 15h15/16h45

Os alunos estavam com bastante ritmo e ativos nos exercícios, estando a assistir quatro dos 30 alunos. Nota-se um melhoramento no equilíbrio em várias posições, mas o trabalho de aterragem no chão ainda mostra ser uma dificuldade geral. Estão mais coordenados, sentindo o trabalho do colega.

Após terem executado o meu exercício de *Hight Contractions* e seguindo para o exercício da Professora Sandra, estavam um pouco descoordenados.

Diário de Bordo 9 – 15/11 – Estúdio 8 – 16h15/17h45

Os alunos estavam de alguma forma preocupados com os exercícios por serem novos e na boa execução por alguns exercícios já serem para teste. Faltaram dois alunos e assistiu um.

Estão mais atenciosos uns com os outros e também com mais espírito de companheirismo e de entre ajuda, observando situações que uns alunos auxiliavam os outros para o melhoramento do trabalho.

A Professora Sandra passou a informação de que será utilizado em teste um dos meus exercícios e para assim tomarem mais atenção na sua elaboração.

Diário de Bordo 10 – 18/11 – Estúdio 6 – 15h15/16h45

Notou-se os alunos mais preparados e com os exercícios melhor sabidos, mesmo com duas faltas e dois alunos a assistirem.

O nível da turma é bastante alto em geral, assinalando assim os alunos com maior dificuldade física e mental para a memorização dos exercícios com o aluno 11, 12, 23, 24

A Professora Sandra deu correções específicas fazendo referência ao Tai-Chi para utilizarem o centro do corpo quando fazem voltas com os pés no chão. As linhas que o corpo forma durante os movimentos também foram dadas maior atenção, o caminhar e projetar mais o corpo no espaço. O aluno 4 e 22 ficaram a assistir a aula já não sendo a primeira vez que estão lesionados. Os alunos estavam cansados verificando o movimento com uma dinâmica a decrescer ao longo da aula.

Por vezes existe a dificuldade em me focar na idade deles pelo excelente grau de aprendizagem que eles imanam.

Diário de Bordo 11 – 22/11 – Estúdio 8 – 16h15/17h45

A Professora Sandra hoje deu bastante atenção a pormenores nos exercícios e a correções, utilizando o corpo de alguns alunos para a demonstração correta dos movimentos.

Os saltos continuam a não ser um forte da turma em termos da aterragem que não é controlada provocando muito barulho.

A relação interpessoal dos alunos em geral parece melhor, sendo o ambiente da turma muito menos pesado. A pedagogia das Professora também proporciona um ritmo agradável de aula, que é notório o empenho dos alunos.

A música só de piano não ajuda em alguns exercícios, havendo vários momentos em que a é necessário que a dinâmica seja mais explosiva. De novo faltaram dois alunos e assistiram outros dois.

Diário de Bordo 12 – 25/11 – Estúdio 6 – 15h15/16h45

Os alunos fizeram a aula de seguida como se fosse teste e mais uma vez observa-se nitidamente uma parte da turma a evoluir e a outra parte mais estagnada. Faltaram quatro alunos.

O aluno 21 e 22 estão constantemente na brincadeira até durante os exercícios, tendo a Professora Sandra que os chamar a atenção.

Estando a chegar perto da altura do teste, a exaustão começa a surgir e também o nervosismo por ser o 1º teste do ano. Estavam muito compenetrados no trabalho que teriam de desenvolver e apresentar, sendo uma aula fluida.

2º Período

Não se realizou Observação Estruturada.

3º período

Diário de Bordo 13 – 2/5 – Estúdio 8 – 16h15/17h4

Após uma pausa de reflexão do trabalho desenvolvido no período de Lecionação, voltei a observar os alunos de momento vindos de fim-de-semana perlongado com feriado.

Receberam-me com bastante entusiasmo e logo a perguntar: - “ Vamos fazer o relaxamento? Estou mesmo a precisar!”. Concluo assim, que haverá necessidade de alguns momentos de introspeção e de atenção física e mental.

Faltaram dois alunos e é visível que estão cansados do trabalho do ano e pelo motivo de estarem a preparar a aula de teste do fim do 3º período e preparação para o exame de fim de curso.

A evolução técnica está à vista, bem como o trabalho de conjunto e seguimento como um todo, onde a turma conseguiu captar a essência e a orgânica dos movimentos. Nesta reta

final, estão a dar tudo pela conquista da nova fase das suas vidas e no alcançar do objetivo de entrarem no curso secundário de dança.

Na aula, faltou um aluno e os que estavam presentes não tinham lesões (não estavam parados). Estavam ainda muito barulhentos no começo. Foram divididos em 4 ou 5 grupos de trabalho e execução dos exercícios dependendo da movimentação espacial, em que se juntaram vários exercícios em 4 sequências e depois 2 exercícios, um de saltos (*pranches*) e um de diagonal. Foram passados dois exercícios novos de centro e diagonal, os alunos seguiram atentamente a Professora sempre a marcar, todos ao mesmo tempo, e depois de uma execução de cada grupo, sucederam-se as correções dos movimentos que estavam em pior estado, carecendo de movimentos amplos. Nos *pranches*, foi pedido intensidade de movimento e intensão de mostrar ao público. A planificação deste exercício foi interessante, começando todos nas laterais da sala até ao centro em conjunto.

A Professora Sandra referiu algumas informações que foram passadas na altura da Lecionação, tais como o trabalho de grupo, seguirem-se uns aos outros, a qualidade de movimento, a atenção às correções já dadas anteriormente e que não foram feitas.

Diário de Bordo 14 – 16/5 – Estúdio 8 – 16h15/17h45

Após ter passado uma semana de ter voltado a observar as aulas, a evolução e a melhoria dos exercícios estava bem clara.

A aula foi apenas de exercícios no centro para que a Professora Sandra desse correções e trabalha-se pormenores de ligações de exercícios com várias repetições para o aperfeiçoamento.

Todos os alunos estavam a fazer aula, exceto dois alunos que estavam a faltar. Continuam muito barulhentos, fazendo com que a Professora parasse a aula praticamente em cada momento para os chamar a atenção e voltavam a repetir.

Os alunos referidos anteriormente como os de nível mais alto continuam com um excelente trabalho que cada vez se está a apurar mais, tendo resultados de caráter interpretativo e físico muito acentuados.

A movimentação dos braços, tronco e a utilização do chão para os saltos, *slides* ou *spiders*, bem como noutras situações com a sua aplicação, é algo que ainda não está muito amadurecido e necessita de maior compreensão e crescimento da parte dos alunos. Introduzir-se um exercício de *leaps* com improvisação na diagonal a pares, em que os últimos minutos

da aula foram para se juntarem e criar um oito livre em conjunto no fim do exercício. No fim da aula, entregaram-se os segundos inquéritos para serem preenchidos e depois recolhidos.

Diário de Bordo 15 – 30/5 – Estúdio 8 – 16h15/17h45

Apenas faltando uma semana para a realização do teste de final de período, os alunos estão bastante excitados e desconcentrados.

Devido a ter existido um exame de outra turma de TDCont. antes da aula, a Professora chegou mais tarde e eu iniciei o aquecimento e o retorno à calma para os alunos não estarem parados a fazer barulho.

Faltaram dois alunos, um deles que não tem ainda previsão de voltar às aulas pelo motivo de doença em tratamento mas que está a melhorar. Assistiu a aula um aluno que não fará mais aulas até ao final do ano letivo por motivo de lesão no joelho e que possivelmente não acabará o ano letivo tendo que realizar um exame no início do próximo ano letivo para avaliarem se está apto para continuar a formação.

A aula foi de preparação para o teste com todos os exercícios corridos. A aula estava bem decorada e estavam preocupados em executar os movimentos o melhor possível. Os exercícios estão dispostos por 3 grupos que executam todos os exercícios do chão de seguida. Nos exercícios de centro estive-mos 7 grupos também uns a seguir aos outros sempre com deslocações e entradas de diferentes lados.

Em geral, e como observadora simplesmente, o ritmo da aula está muito rápido e algo ofegante, necessitando de mais exercícios que acalmem um pouco esse registo.

FASE DE PARTICIPAÇÃO ACOMPANHADA

Diário de Bordo 16 – Estúdio 8 – 15h45/16h45

Nesta aula foi realizado o primeiro exercício (o de aquecimento) com respirações a grupos de 4 alunos e a modificação do exercício da Professora Sandra e o último que incluía alongamentos e relaxamento direcionado.

A ideia de utilizar um exercício já conhecido e trabalhado pelos alunos, foi para introduzir as três primeiras posturas de Tai-Chi Chuan e assim se focarem principalmente nelas para um trabalho de bem-estar físico e emocional.

A postura I tem o nome de postura inicial, a postura II repartindo para os lados a crina do cavalo selvagem e a postura III é a grua branca abre as asas. A introdução destas posturas foi agregada à matéria. Foi combinando anteriormente com a Professora que a realização

deste 1º exercício e a explicação do mesmo, teria que ter no máximo 15min e na prática não utilizei todo esse tempo conseguindo controlar a minha lecionação.

Os alunos estiveram bastante ativos, interessados e recetivos à temática, utilizando as respirações para acalmar e iniciar a aula tranquilamente. No início do exercício solicitei que se colocassem em grupos de 4 e um de 3 alunos em que estavam em contacto com os braços e ombros uns dos outros para fazerem 4 respirações completas e longas. Verifiquei que o contacto era algo que não era comum entre as turmas e notou-se que aos poucos foram relaxando na posição, à medida que iam respirando, conseguiam sentir e ficar à-vontade nesta aproximação com o outro.

Foi bastante produtivo visualizar os alunos e gratificante pelo motivo de ter conseguido passar a mensagem da percepção da própria energia e da energia do outro e utilizá-la durante todo o exercício. A participação dos alunos nesta intervenção foi como uma “golfada de ar fresco” em que partilhei os meus saberes e recebi deles o interesse de saber mais.

O facto de ter música ao vivo tocada por um acompanhador musical, também foi benéfico por criar o ambiente pretendido.

Na partilha do último exercício de sequência de alongamentos terminando no chão e com relaxamento constatou-se que estavam cansados de toda a semana e que foi compassivo para os alunos a realização deste momento. Ficou combinado que este exercício fosse de 7 a 10min. Conseguiram aproveitar e entender o pretendido neste exercício, sendo uma mais-valia para a sua formação.

1º Exercício

- 4 Respirações em grupos de 4 alunos de costas uns para os outros em contacto com os ombros.
- Sentir o colega do lado e os outros grupos (OBJETIVOS).
- Exercício de Warm Up com 3 posturas de Tai-Chi.

Último Exercício – Alongamentos- Relaxamento – Meditação.

- Sequência de alongamentos em que os alunos seguem a Professora, terminando no chão na posição base para o relaxamento.
- Automassagem a cara, as orelhas, a cabeça com a ponta dos dedos.
- Desenrola até à vertical, permanecendo na posição base meditando sobre pensamentos positivos e felizes.

Diário de Bordo 17 – 4/11 – 15h15/16h45

Nesta 6ª sessão estive a prova que realmente eles souberam aproveitar e entenderam o pretendido pelo fato de virem ter comigo e se expressarem com comentários do gênero (aluno 7): “Professora, eu adorei as respirações, não sei o que senti ao certo, mas fiquei muito bem e confortável.”; (aluno 19): “Vamos fazer os exercícios de tai-chi? Isto acalma-me tanto! ”.

Foi notória a dificuldade em encontrar uma posição confortável no exercício das respirações em grupos de 4, na roda grande com as mãos a tocarem e no relaxamento em vez da posição base com os joelhos ligeiramente fletidos.

O exercício das respirações na roda com o toque das mão para passar a energia de uns para os outros foi importante para se começar a desenvolver uma aproximação mais intensa entre os elementos da turma, fazendo com que entendessem que todos são necessários e únicos, conseguindo um bom trabalho através da entreatajuda e espírito de equipa.

Durante o relaxamento tive que corrigir o alinhamento postural de vários alunos, que sem se aperceberem estava fora da posição correta a nível de costas, joelhos e pés.

O exercício de *Warm Up* já tinha sido explicado na sessão anterior, sendo nesta a preocupação de melhorar o aprendido e de colocar contagens na ligação de um grupo para o outro.

Nos alongamentos conduzidos nada foi alterado, visualizando com facilidade o agrado dos alunos ao terem um momento mais calmo que dê-se ao corpo a oportunidade de alongar os músculos trabalhados durante a aula.

Introduziu-se no exercício de relaxamento uma visualização, pedindo que imaginassem uma bola de energia que percorria o corpo e por onde passava relaxava essa zona proporcionando conforto e bem-estar. Após este momento, em pé realizou-se também uma meditação direcionada para pensamentos positivos em que estavam na posição base com os joelhos fletidos, braços relaxados ao lado do corpo e os olhos fechados. No fim espreguiçavam o corpo como pretendessem e abriam os olhos. A música calma tocada por uma guitarra proporcionou um ambiente sereno ideal para a realização dos alongamentos, relaxamento e meditação, auxiliando no retorno à quietude.

1º Exercício

- 4 Respirações em grupos de 4 alunos de costas uns para os outros em contacto com os ombros.

- Sentir o colega do lado e os outros grupos (Objetivo).

- Deslocar para uma roda grande com todos os alunos, em contacto com a mão direita virada para baixo e a esquerda para cima em concha.

-Deixar circular a energia de uns para os outros.

-Exercício de Warm Up com 3 posturas de Tai-Chi.

Último Exercício – Alongamentos- Relaxamento.

- Sequência de alongamentos em que os alunos seguem a Professora, terminando no chão na posição base para o relaxamento.

- Relaxamento direcionado com visualização de uma bola que percorre todo o corpo, relaxando os músculos por onde passa.

- Automassagem a cara, as orelhas, a cabeça com a ponta dos dedos.

- Desenrola até à vertical, permanecendo na posição base meditando sobre pensamentos positivos e felizes.

Diário de Bordo 18 – 8/11 – Estúdio 8 - 16h15/17h45

Esta sessão foi a primeira no Estúdio 8, onde se verificou o problema de espaço versus a quantidade de alunos. Têm que ser elaborados vários grupos para se trabalhar corretamente e usando todo o estúdio.

As respirações foram realizadas com maior facilidade pelo fato de já estarem familiarizados com os objetivos do exercício. O aluno 21 continua a destabilizar o seu grupo, estando a rir e desatendo, fazendo com que não seja possível haver concentração nestes 4 alunos.

Na continuação do 1º exercício foram acrescentadas 3 posturas no final. A postura 4 - escovar os joelhos e dar passos serpenteados para ambos os lados; postura 5 – a mão toca o alaúde; postura 6 – passos para trás girando os dois braços.

Os alunos começaram a entender os movimentos com a visualização de imagem e diretrizes como: “limpar os joelhos”; “tocar um instrumento” e “dar passos de gigante”.

1º Exercício

- 4 Respirações em grupos de 4 alunos de costas uns para os outros em contacto com os ombros.

- Sentir o colega do lado e os outros grupos (OBJETIVOS)

- Deslocar para uma roda grande com todos os alunos, em contacto com a mão direita virada para baixo e a esquerda para cima em concha.

- Deixar circular a energia de uns para os outros.

- Exercício de Warm Up com 6 posturas de Tai-Chi.

Último Exercício – Alongamentos- Relaxamento – Meditação.

- Sequência de alongamentos em que os alunos seguem a Professora, terminando no chão na posição base para o relaxamento.

- Relaxamento direcionado com visualização de uma bola que percorre todo o corpo, relaxando os músculos por onde passa.

- Automassagem a cara, as orelhas, a cabeça com a ponta dos dedos.

- Desenrola até à vertical, permanecendo na posição base meditando sobre pensamentos positivos e felizes.

Diário de Bordo 19 – 11/11 – Estúdio 6- 15h15/16h45

Nas respirações, continua a ser uma dificuldade a posição base, muitos alunos não estão familiarizados com esta pose aparentemente quieta mas em constante movimento interno de circulação de energia. Teve-se que corrigir ao nível dos joelhos (terem que estar relaxados e fletidos), os pés estavam bastante juntos em paralelo e referiu-se que estivessem à largura dos ombros.

Nesta sessão os alunos estavam recordados das posturas que acrescentamos no 1º exercício na aula anterior de Participação Acompanhada, podendo assim preocupar-me com a qualidade do movimento em que o centro do corpo está em baixo ajudando ao trabalho de dança contemporânea. Foi dada a correção para a turma em geral para não esticar as pernas nas posturas e não esforçar os movimentos, pois estes têm que ser executados com tranquilidade e sem tensão.

Introduziu-se o exercício de *Hight contractions* com 3 posturas, a postura 16 (Empurrar para baixo apoiando-se numa perna- ponteiro esquerdo), postura 17 (Empurrar para baixo apoiando-se numa perna- ponteiro direito) e postura 18 (mover-se compassadamente como um lanceiro).

Os alunos não tiveram muitas dificuldades nem dúvidas nas posturas, só apenas em um movimento ou outro da técnica graham.

A turma foi repartida em 2 e executei o exercício sempre com eles para não se perderem com as direções e com a complexidade do mesmo.

Foram passados os alongamentos e em seguida realizaram-se as posturas já aprendidas de Tai-Chi Chuan. A ideia de começar a praticar Tai-Chi será para se acostumarem mais com esta experiência.

No fim o relaxamento voltou a ser produtivo, em que os alunos relaxaram visivelmente pelo cansaço da semana.

1º Exercício

- 4 Respirações em grupos de 4 alunos de costas uns para os outros em contacto com os ombros.

- Sentir o colega do lado e os outros grupos (OBJETIVOS).

- Deslocar para uma roda grande com todos os alunos, em contacto com a mão direita virada para baixo e a esquerda para cima em concha.

- Deixar circular a energia de uns para os outros.

- Exercício de Warm Up com 6 posturas de Tai-Chi.

2º Exercício - High-contractions

- Introdução da postura 16,17 e 18 de Tai-chi chuan.

Penúltimo exercício

- Fórmula de Tai-Chi Chuan 24 movimentos – fazer até à postura 9.

Último Exercício – Alongamentos – Relaxamento – Meditação.

- Sequência de alongamentos em que os alunos seguem a Professora, terminando no chão na posição base para o relaxamento.

- Relaxamento direcionado com visualização de uma bola que percorre todo o corpo, relaxando os músculos por onde passa.

- Automassagem a cara, as orelhas, a cabeça com a ponta dos dedos.

- Desenrola até à vertical, permanecendo na posição base meditando sobre pensamentos positivos e felizes.

Diário de Bordo 20 – 15/11 – Estúdio 8 - 16h15/17h45

O exercício das respirações e *Warm Up* foi dado de igual forma sem nenhuma alteração. Apenas foi pedido para tomarem atenção a pormenores como o movimento dos braços, tendo na ideia a deslocação de ar entre eles e a visualização de algo que empurrassem. Foi solicitado que utilizassem mais a coluna em termos da sua mobilidade, onde é exercitada desde o coxix até ao topo da cabeça.

Ensinou-se o exercício de *Pulses* com *Breathings* e os alunos tiveram dificuldade nas subidas e descidas em que os movimentos eram pendulares. O objetivo deste exercício é contribuir para a maior mobilidade do tronco e trabalho a partir da pélvis.

No exercício de *High Contraction* foi passado anteriormente à sua execução para ser recordado. Será necessário um trabalho atencioso nos *Walks* para auxiliar sempre que existirem caminhares e passos de ligação contínuos.

Os alunos estão mais a vontade com a minha participação na aula, apresentando dúvidas.

1º Exercício

- 4 Respirações em grupos de 4 alunos de costas uns para os outros em contacto com os ombros.
- Sentir o colega do lado e os outros grupos (OBJETIVOS).
- Deslocar para uma roda grande com todos os alunos, em contacto com a mão direita virada para baixo e a esquerda para cima em concha.
- Deixar circular a energia de uns para os outros.
- Exercício de *Warm Up* com 6 posturas de Tai-Chi

2º Exercício – *Pulses e Breathings*.

- Apenas no exercício sem a postura 7,8 e 10 de Tai-Chi Chuan.

3º Exercício - *High-contractions*.

- Introdução da postura 16,17 e 18 de Cai-Chi Chuan.

Diário de Bordo 21 – 18/11 – Estúdio 6- 15h15/16h45

Iniciou-se a sessão com uma pequena visualização de um vídeo de uma praticante de Tai-Chi Chuan a executar a forma de 24 movimentos. Os alunos estiveram bastante atentos e ficaram com vontade de ver mais.

Iniciou-se o exercício das respirações sem fazer a revisão do mesmo pelo motivo de já o saberem sem quaisquer dúvidas.

Passou-se para os *Pulses e Breathings* em que só se marcou uma vez antes da prática. Surpreendentemente o exercício estava mais conciso, com um trabalho de grupo bem dinâmico e de sintonia.

Com a elaboração do exercício de *Hight Contraction* aconteceu a mesma coisa, em que se começam a ver frutos do trabalho realizado nas sessões anteriores apesar de ainda ser necessária mais atenção na fluidez e ligação de movimentos, sendo esta uma turma com um ritmo bastante elevado.

Terminou-se a sessão com respirações em pé cessando no chão para o relaxamento direcionado e meditação em pé no fim.

1º Exercício

- 4 Respirações em grupos de 4 alunos de costas uns para os outros em contacto com os ombros.
- Sentir o colega do lado e os outros grupos (OBJETIVOS).
- Deslocar para uma roda grande com todos os alunos, em contacto com a mão direita virada para baixo e a esquerda para cima em concha.
- Deixar circular a energia de uns para os outros.
- Exercício de *Warm Up* com 6 posturas de Tai-Chi.

2º Exercício – Pulses e Breathings

- Apenas o exercício sem a postura 7,8 e 9 de Tai-Chi Chuan.

3º Exercício – Deep contractions

- Apenas o exercício sem a postura 10, 11, 12,13,14,15 de Tai-Chi Chuan.

4º Exercício - High-contractions

- Introdução da postura 16,17 e 18 de Tai-Chi Chuan.
- Fórmula de Tai-Chi Chuan 24 movimentos – fazer até à postura 6.

Último Exercício – Alongamentos – Relaxamento – Meditação.

- Sequência de alongamentos em que os alunos seguem a Professora, terminando no chão na posição base para o relaxamento.
- Relaxamento direcionado com visualização de uma bola que percorre todo o corpo, relaxando os músculos por onde passa.
- Automassagem a cara, as orelhas, a cabeça com a ponta dos dedos.

- Desenrola até à vertical, permanecendo na posição base meditando sobre pensamentos positivos e felizes.

Diário de Bordo 22 – 22/11 – Estúdio 8 - 16h15/17h45

Nesta sessão dei os 4 primeiros exercícios da aula seguidos, ajudou-me a entender como seria quando lecionar a aula inteira, perceber a sua dinâmica, o tempo que se demora em cada exercício quando é ensinado pela primeira vez e quando se dão correções.

Os rapazes hoje estavam especialmente desatentos a ponto de não saber os exercícios, colmatando esta situação as alunas que sabias os exercícios todos, não sendo necessário a revisão e marcação dos exercícios já aprendidos.

Realizou-se o exercício de *Deep Contractions* em que a maior dificuldade dos alunos em geral foi nos rebolares para as diagonais, fazendo para trás, mas corresponderam bem ao exercício.

A *Fall* para *Attitude* no exercício de *Pulses e Breathings* continua a não estar bem entendida por alguns, ficando sem força nas ancas para as tirar do chão e projetá-las para a frente.

1º Exercício

- 4 Respirações em grupos de 4 alunos de costas uns para os outros em contacto com os ombros.

- Sentir o colega do lado e os outros grupos (OBJETIVOS).

- Deslocar para uma roda grande com todos os alunos, em contacto com a mão direita virada para baixo e a esquerda para cima em concha.

- Deixar circular a energia de uns para os outros.

- Exercício de *Warm Up* com 6 posturas de Tai-Chi.

2º Exercício – *Pulses e Breathings*

- Apenas o exercício sem a postura 7,8 e 9 de Tai-Chi Chuan.

3º Exercício – *Deep contractions*

- Apenas o exercício sem a postura 10, 11, 12,13,14,15 de Tai-Chi Chuan.

4º Exercício - *High-contractions*

- Introdução da postura 16,17 e 18 de Tai-Chi Chuan.

5º Exercício – Alongamentos – Relaxamento - Meditação

- Sequência de alongamentos em que os alunos seguem a Professora, terminando no chão sentados com o Polgar e o indicador a tocarem um no outro para o relaxamento.

- Relaxamento direcionado com respirações, relaxando os músculos.

Diário de Bordo 23 – 25/11 – Estúdio 6- 15h15/16h45

Em geral os alunos sabiam os exercícios, menos os rapazes que tive que fazer com eles o exercício das *Deep Contractions*.

O grupo dos alunos que tem melhor desempenho ficou surpreso por ter parado a música por estarem a fazer o lado contrário ao suposto.

Na execução das *Hight Contractions* ainda existe dificuldade em manter a *contraction* após o *piqué* e nas posturas em que é necessário deslizar o pé pelo chão. Este exercício ainda não está bem decorado sendo eles a pedir para ser feita a marcação antes da sua realização.

Introduziu-se o exercício dos *Walks*, os alunos aderiram bem ao exercício, apenas alguns trocaram dois passos por um *hop* e a posição dos braços durante os saltos.

É ótimo o agradecimento dos alunos pela parte final da aula com exercícios de alongamento e de relaxamento para terminarem a semana de muito trabalho e tensão.

1º Exercício

- 4 Respirações em grupos de 4 alunos de costas uns para os outros em contacto com os ombros.

- Sentir o colega do lado e os outros grupos (OBJETIVOS).

- Deslocar para uma roda grande com todos os alunos, em contacto com a mão direita virada para baixo e a esquerda para cima em concha.

- Deixar circular a energia de uns para os outros.

- Exercício de *Warm Up* com 6 posturas de Tai-Chi, a postura 1,2,3,4,5,6.

2º Exercício – Pulses e Breathings

- Apenas o exercício sem a postura 7,8 e 9 de Tai-Chi Chuan.

3º Exercício – Deep contractions

- Apenas o exercício sem a postura 10, 11, 12,13,14,15 de Tai-Chi Chuan.

4º Exercício - High-contractions

- Introdução da postura 16,17 e 18 de Tai-Chi Chuan.

5º Exercício - Walks

- Sem a introdução da postura 19,20,21,22, 23 e 24 de Tai-Chi Chuan.

6º Exercício – Alongamentos - Relaxamento - Meditação

– Sequência de alongamentos em que os alunos seguem a Professora, terminando no chão na posição base para o relaxamento.

- Relaxamento direcionado com visualização de uma bola que percorre todo o corpo, relaxando os músculos por onde passa.

- Automassagem a cara, as orelhas, a cabeça com a ponta dos dedos.

- Desenrola até à vertical, respirações e massaja o corpo.

FASE DA LECIONAÇÃO

As filmagens das aulas foram realizadas em todas as vezes em que houve leção.

1ª FASE – Exercícios já aplicados na Participação Acompanhada

-Respirações

-Warm up - 6 posturas – 1,2,3,4,5,6

Chão

1º exercício – *Pulses e Breathing* – 3 posturas – 7,8,9

2º exercício – *Deep contractions* – 6 posturas – 10,11,12,13,14,15

Centro com deslocamentos

1º exercício – *Hight contractions* – 3 posturas – postura 16,17,18

2º exercício – *Walks* – 6 posturas – 19,20,21,22,23,24

- Fórmula 24 movimentos de Tai-Chi Chuan

- Alongamentos

- Relaxamento e Meditação direcionada deitado

2ª FASE – Exercícios evoluídos na Lecionação

Chão

1º exercício – Respirações, *Pulses, Breathing e Developpes* – 9 posturas – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,8,9

2º exercício – *Deep contractions* com 1º, 2º e 3º desenvolvimento – 6 posturas – 10,11,12,13,14,15

Centro com deslocamentos

1º exercício – *Hight contractions com grand-plié* em 1ª, 2ª e 3ª posição – 3 posturas – postura 16,17,18

2º exercício – *Walks* – 6 posturas – 19,20,21,22,23,24

- Fórmula 24 movimentos de Tai-Chi Chuan

- Alongamentos

- Relaxamento e Meditação direcionada deitado e em pé

Diário de Bordo 24 – 13/12 – Estúdio 8 – 16h15/ 17h45

Na 1ª sessão em que dei a aula completa, deu para ter ideia das alterações que pretendia fazer nos exercícios e aplicar nas próximas intervenções.

Os alunos na semana anterior tiveram teste, então já não estavam com tanta preocupação e ansiedade. Esta aula também serviu quase como “última aula do ano”, para terminarem tranquilos e com força para continuar esta etapa difícil mas não impossível.

Foi uma aula bastante calma, em que os alunos participaram ativamente e questionaram exercícios apresentando dúvidas.

Estavam um pouco nervosos por estar a filmar a aula, mas depois descontraíram com o desenrolar da aula.

1º exercício

-Respirações em grupos de 4.

- Desenvolvimento para o círculo nos mesmos grupos.

- Deslocação pelo espaço com os olhos fechados até todos encontrarem o centro da sala e pararem.

- Execução do mesmo exercício sem acompanhamento musical e cada um ao seu ritmo.

2º exercício – Warm up

- 6 posturas – 1,2,3,4,5,6 (exercício executado num ritmo mais lento para trabalhar a ligação do movimento 1x sem musica e 1x com música).

3º exercício – Pulses e Breathing

- 3 posturas – 7,8,9.

4º exercício – Hight contractions

- 3 posturas – postura 16,17,18.

5º exercício – Walks (com foco nos caminhares).

6º exercício – Fórmula de Tai-Chi Chuan.

7º exercício – Pergunta resposta – trabalho a pares.

8º exercício – Relaxamento e Meditação direcionada com visionamento.

Diário de Bordo 25 – 3/1 – Estúdio 8 – 16h15/ 17h45

Nesta aula optei por trabalhar num ritmo mais lento nos exercícios, com objetivo de alcançar a qualidade de execução de movimento ligado pretendido para o Tai-Chi Chuan.

Foi a 1ª aula de Contemporâneo que tiveram, então foi essencial iniciar um trabalho de atensão muscular e de articulação, bem como de bem-estar mental.

Introduziu-se a postura 7,8 e 9 de Tai-Chi Chuan no exercício de *Pulses e Breathings*.

A execução da fórmula de Tai-Chi até ao movimento 10 foi bastante proveitoso para criar o hábito desta prática onde já conseguimos ter um número considerável de posturas.

Os alunos dedicaram-se à aula, aplicando as correções pedidas e melhorando sempre o trabalho desenvolvido. A aula foi de fácil controlo quer de tempo ou de comportamento dos alunos. Acerca de lesões, apenas um aluno ficou a assistir a aula, mas questionou-me se poderia fazer a última parte da aula, o relaxamento e meditação.

1º exercício

-Respirações em grupos de 4.

- Desenvolvimento para o círculo nos mesmos grupos.

- Deslocação pelo espaço com os olhos fechados até todos encontrarem o centro da sala e pararem.

2º exercício – *Warm up*

- 6 posturas – 1,2,3,4,5,6 (exercício executado num ritmo mais lento para trabalhar a ligação do movimento).

3º exercício – *Pulses e Breathing*

- 3 posturas – 7,8,9.

4º exercício – Pergunta resposta – trabalho a pares – troca de pares – individual em 2 grupos.

5º exercício – Fórmula de Tai-Chi chuan da postura 1 à 9.

6º exercício – Alongamentos.

7º exercício – Relaxamento e Meditação direcionada com visionamento.

Diário de Bordo 26 – 6/1 – Estúdio 6 – 15h15-16h45

Nesta aula procurou-se trabalhar mais o nível técnico a pares, onde só é possível desenvolver certos exercícios com a ajuda dos colegas, seja com *lift's*, com a entrega de peso ao outro, pela escuta e aceitação do movimento do outro, transferência de peso.

Verifica-se maior bem-estar e mais comodidade dos exercícios de Tai-Chi Chuan, começando a entender o propósito da execução.

Introduziu-se um exercício para os alunos se concentrarem para iniciar a aula, em que a confiança é a palavra-chave. O exercício é a pares com partilha de peso e deslocação espacial (só é possível executar quando o outro também “entrega” o seu corpo ao colega) usando várias partes do corpo e massajando o colega para proporcionar conforto e trabalhar mais a relação interpessoal dos alunos que raramente em aula, propositadamente acontece. O *feedback* dos alunos neste exercício de contacto e de partilha foi o seguinte: “Sonolentos”, “descontraídos”, “felizes”, “desorientados”, “leves” e por último “confiança”. Foi muito interessante ouvir a opinião dos alunos e concluir que entenderam o propósito desta parte da aula.

No 2º exercício, o de aquecimento, iniciamos o contacto físico através do *lift's* variados com deslocação espacial com pontos de apoio diferentes, mostraram inquietude por ser algo novo, mas continuaram com bastante interesse e o *feedback* mais importante por a satisfação que sentiram ao experimentar vários pares e a capacidade de adaptação que teriam que ter para entender como é que o colega se movimentava.

Nos Pulses, incluiu-se a subida e descida costas com costas no fim do exercício, aqui é notório que só é possível a realização do movimento se os 2 tiverem em concordância e sincronizados para a fácil execução.

No 4º exercício, à pergunta e resposta juntou-se a deslocação espacial com contacto visual como um desafio a cumprir. Este exercício foi o preferido pelos alunos, querendo fazer vezes sem conta. Com isto também se verificou um problema que iremos começar a trabalhar, a falta de sensação de calma nos exercícios. Estes alunos têm facilidade na rapidez mas tudo o que se apresenta de forma a aplicarem movimentos lentos e com pormenores, aparece a dificuldade e automaticamente entram num género de “máquina de lavar”, um turbilhão de ansiedades e movimentações. Assim, será essencial começar a trabalhar os exercícios num tempo mais calmo e o tai-chi aqui tem um papel de ajuda muito precioso.

A realização da fórmula de Tai-Chi até ao 9º movimento tem sido a ponte para a iniciação dos alongamentos e relaxamento que vêm a seguir, podendo assim proporcionar aos alunos um tempo de lazer pessoal, de bem-estar e de qualidade.

Começou-se a interligar e a misturar os alunos das duas turmas nos grupos de trabalho e os alunos lidaram bastante bem com a situação.

1º exercício

- Respirações em grupos de 4.
- Desenvolvimento para o círculo grande.
- Juntar 2 a 2 massagem, - Deslocação pelo espaço com os olhos fechados por no chão, levantar e trocar.

2º exercício – Warm up

- 6 posturas – 1,2,3,4,5,6 (exercício executado num ritmo mais lento para trabalhar a ligação do movimento) – introduzir pequenos lifts durante o exercício.

3º exercício – Pulses e Breathing

- 3 posturas – 7,8,9 – com aproximação 2 a 2 senta costas com costas, movimentos o corpo com a ideia da ligação de movimento do Tai-Chi 8 tempos; levanta costas com costas, corre e sai.

4º exercício – Pergunta resposta – trabalho a pares com deslocação espacial– troca de pares – individual em 2 grupos.

5º exercício – Fórmula de Tai-Chi Chuan da postura 1 à 9.

6º exercício – Alongamentos.

7º exercício – Relaxamento e Meditação direcionada com visionamento.

Diário de Bordo 27 – 10/1 – Estúdio 8 – 16h15/ 17h45

Nesta aula voltou-se a repetir o exercício das respirações com o círculo grande e as massagens 2 a 2 para que iniciassem a aula já com um enorme envolvimento entre si.

Juntou-se o exercício de aquecimento ao exercício dos *Pulses*, incluindo os *lift's*, as subidas e descidas costas com costas com intuito de fazerem uma boa preparação física para começar a aula.

O exercício de pergunta e resposta para adaptar o tipo de movimento do Tai-Chi foi de novo dado, mas com ênfase nos movimentos calmos, praticamente em câmara lenta. Introduziu-se mais 3 posturas, a 10, 11 e 12 e no fim o Relaxamento.

Nos movimentos do Tai-Chi Chuan notou-se a má postura por estarem de lado para o espelho, sendo que será uma preocupação e uma tomada de atenção que iremos ter que ter e que corrigir.

1º exercício

-Respirações em grupos de 4.

- Desenvolvimento para o círculo grande.

- Juntar 2 a 2 massagem, - Deslocação pelo espaço com os olhos fechados por no chão, levantar e trocar.

2º exercício – *Warm-up* junto com os *Pulses e breathings*

- 6 posturas – 1,2,3,4,5,6 (exercício executado num ritmo mais lento para trabalhar a ligação do movimento) – introduzir pequenos *lift's* durante o exercício. *Pulses e Breathing* – 3 posturas – 7,8,9 – com aproximação 2 a 2 senta costas com costas, movimentos do corpo com a ideia da ligação de movimento do Tai-Chi; levanta costas com costas e sai.

3º exercício – Pergunta resposta – trabalho a pares com deslocação espacial– Deslocação espacial com contacto visual em zonas afastadas da sala - troca de pares.

4º exercício – Fórmula de Tai-Chi Chuan da postura 1 à 12.

5º exercício - Relaxamento e Meditação direcionada com visionamento do Mar.

Diário de Bordo 28 – 13/1 – Estúdio 6 – 15h15-16h45

Elaboração do exercício de *Warm-Up* com *Pulses, Breathings*, introduzindo *Developpes, Deep contractions* – 3 posturas – introdução da postura 10,11,12 já ensinada na aula anterior e do 2º e 3º desenvolvimento.

Os alunos, quando os exercícios são a pares, automaticamente agrupam-se com quem se identificam mais, seja pelo mesmo tipo de temperamento, género, desenvolvimento técnico, altura. Com isto, estamos a tentar modificar esta situação e deixá-los mais à-vontade com os outros colegas, posteriormente fazendo com que misturem os géneros, as personalidades, etc.

Explicou-se aos alunos que será muito importante para as suas carreiras, saberem e desenvolverem o hábito de trabalhar com colegas que não estão acostumados a trabalhar, que não tenham muita ligação, pouca convivência, trocando sempre de grupo ou pares, pelo motivo de que nas Companhias ou até mesmo numa Audição, quando um Coreógrafo, Ensaaiador, escolhe um bailarino para um dueto ou um grupo de trabalho, podem até não conhecer o parceiro e terão que demonstrar as suas capacidades físicas ao máximo.

Algo que não sentia á algum tempo, foi a agitação dos alunos, parecem já estar mais desinibidos nas minhas aulas e por vezes abusavam e comportavam-se pior, em termos de falarem uns com os outros, rirem-se, estarem desatentos e tive que interferir para os chamar a atenção.

Antes da aula começar, cerca de 4 alunos estavam perto de mim e da Professora Sandra, e outros tantos espalhados pelo estúdio, e um aluno teve uma atitude muito pouco decente e controlada. Após terem entrado alguns colegas, chateado (sem se saber o motivo), foi com passos rápidos e alargados até à porta, fechando-a com força e com bastante barulho, ficando os colegas boque-abertos a olharem para a situação, alguns até questionando o porquê de o ter feito. Chamamos a atenção do aluno para não repetir o sucedido, até porque a aula ainda não tinha começado e a porta poderia estar aberta por ainda estarem a chegar colegas que tiveram aulas antes no outro edifício. Mostrou-se em baixo, levando toda a aula mais isolado do resto da turma. Iremos tomar atenção a este aluno, a mudanças de humor repentinas e atitudes impróprias.

Em geral, os alunos continuam com dificuldade em movimentarem-se lentamente, sendo o Tai-Chi Chuan um ótimo aliado para ultrapassar essa complicação. No exercício de pergunta resposta, sempre que se dava uma nova indicação, voltavam a aumentar o ritmo de movimento, tendo um par, quase conseguindo na totalidade contrariar a vontade de rapidez. O feedback dos alunos, foi sempre que era um exercício desafiante e que sentiam grande dificuldade em contrariar o hábito que desenvolveram sempre durante as aulas.

Ajudou bastante a entenderem melhor quando se indicavam exemplos para imaginarem como estarem dentro de água.

1º exercício

- Respirações em grupos de 4.
- Desenvolvimento para o círculo grande.
- Juntar 2 a 2 massagem, - Deslocação pelo espaço com os olhos fechados por no chão, levantar e trocar.

2º exercício – *Warm-up* junto com os *Pulses, Breathings e Developpes*

- 6 posturas – 1,2,3,4,5,6 (exercício executado num ritmo mais lento para trabalhar a ligação do movimento) – introduzir pequenos *lift's* durante o exercício. *Pulses, Breathing e Developpes* - 3 posturas – 7,8,9 – com aproximação 2 a 2 senta costas com costas,

movimentos do corpo com a ideia da ligação de movimento do Tai-Chi; levanta costas com costas e sai.

3º exercício – *Deep contractions*

- 3 posturas – introdução da postura 10,11,12 já ensinada na aula anterior e introdução do 2º e 3º desenvolvimento.

4º exercício – Pergunta resposta – trabalho a pares com deslocação espacial– Deslocação espacial com contacto visual em zonas afastadas da sala – troca de pares.

5º exercício – Fórmula de Tai-Chi Chuan da postura 1 à 12.

6º exercício – Relaxamento e Meditação direcionada com visionamento do Mar.

Diário de Bordo 29 – 17/1 – Estúdio 8 – 16h15/ 17h45

Introduziu-se o exercício de *Hight contractions* em 1ª, 2ª e 4ª posição com *grand-plié* em 1ª, 2ª e 4ª com algumas alterações e mais um exercício de confiança em que todos os colegas terão que formar um “corredor humano” para um deles ser transportado pelos restantes.

Á fórmula, ensinou-se as Posturas 13,14,15 e juntou-se a 16,17 e 18 já introduzidas no exercício das *Hight contractions*.

Foi muito importante antes de fazer o 2º e 3º exercício que tinham complementos de confiança e trabalho de grupo, inserir a prática e exploração mais profunda dos *lift's* e das descidas e subidas costas com costas, experimentando com o mesmo género, e género diferente, pesos e alturas distintas.

Nota-se a turma mais interligada, mais participativa e comunicativa uns com os outros e comigo.

Voltou-se a referir a questão de usarem o tai-chi fora de aula, em situações que se sintam com maior *stress*.

1º exercício

-Respirações em grupos de 4

- Desenvolvimento para o círculo grande

- Juntar 2 a 2 massagem, - Deslocação pelo espaço com os olhos fechados por no chão, levantar e trocar.

2º exercício – *Lift's* (transferências de peso) e subidas e descidas pelas costas.

3º exercício – *Warm-up* junto com os *Pulses, Breathings e Developpes*.

- 6 posturas – 1,2,3,4,5,6 (exercício executado num ritmo mais lento para trabalhar a ligação do movimento) – introduzir pequenos *lift's* durante o exercício. *Pulses, Breathing e Developpes* – 3 posturas – 7,8,9 – com aproximação 2 a 2 senta costas com costas, movimentos do corpo com a ideia da ligação de movimento do Tai-Chi; levanta costas com costas e sai.

4º exercício – Exercício de confiança para trás.

5º exercício – *Deep contractions*, 2º e 3º desenvolvimentos -3 posturas – postura 10,11,12 já ensinada na aula anterior e introdução do 2º e 3º desenvolvimento.

6º exercício – *Hight contraction* + posturas + corredor humano.

7º exercício – Fórmula de Tai-Chi chuan da postura 1 à 12

8º exercício – Tai-chi ate à postura 18.

Diário de Bordo 30 – 20/1 – Estúdio 6 – 15h15-16h45

Nesta aula 2 alunos estavam a assistir, recuperando de lesões e 4 faltaram.

Introduziram-se as posturas 13,14 e 15 ao exercício de *Deep contractions* e as posturas 19, 20 e 21 nos *Walks* bem como um círculo de *leaps e snakes*.

Nos exercícios a pares, existe o hábito de ficarem rapazes com rapazes e raparigas com raparigas, havendo apenas um rapaz que vai mudando de rapariga.

Nas transições do exercício para as experiências livres de transferências de peso e de trabalho de equipa, os alunos não seguem calmamente, começam a conversar.

Diário de Bordo 31 – 24/1 – Estúdio 8 – 16h15/ 17h45

Os alunos estavam muito agitados no início da aula.

Verificou-se a dificuldade na postura base de tai-chi (braços ao longo do corpo, pernas ligeiramente fletidas).

“Desligam” do exercício quando se passa para outra fase do mesmo, mas mostraram uma maior atenção às indicações em aula.

Falou-se em estarem com um género que não fosse o seu e alguns acharam graça e ficaram envergonhados.

Aplicou-se o desafio de não falarem nas transições entre fases dos exercícios e de decidirem o tempo nas posturas quando em conjunto.

Nas *Deep-contractions*, deitavam-se em cima das pernas nos *tilts*, em vez de fazerem por consequência através da *espiral*. Neste exercício será necessário que se “marque” o exercício com música antes da sua realização final.

O último exercício dos *Walks* precisa de mais trabalho, principalmente na forma em como aterram dos saltos, necessitando de não fazer barulho e de utilizar sempre o *plié* e utilizar duas dinâmicas distintas nos saltos.

Um dos alunos, ao longo das aulas tem mostrado bastante interesse no Tai-Chi Chuan, sendo um dos poucos que entendeu o uso das respirações agregado aos movimentos desta arte. Fizeram pela primeira vez a fórmula sozinhos e a tendência foi de acelerar os movimentos, estando demasiadamente preocupados com a execução e sequência das posturas, sem aproveitarem essa execução para seu próprio bem-estar. Aula com todos os exercícios de seguida.

Diário de Bordo 32 – 27/1 – Estúdio 6 – 15h15-16h45

Aula com todos os exercícios de seguida.

Diário de Bordo 33 – 31/1 – Estúdio 8 – 16h15/ 17h45

Aula com todos os exercícios de seguida.

FASE DE COMPLEMENTO AO ESTÁGIO

Diário de Bordo 34 – 29/11 - 16h20/17h20 - teste do 6º

Observei o teste do 6º ano. Os alunos estavam bem preparados fisicamente, conseguindo realizar o teste a uma nível artístico e técnico bastante elevado.

Diário de Bordo 35 – 6/12 – 16h30/17h30 - teste 5º^a

A turma teve a preparar-se para o teste e utilizou o relaxamento e meditação em círculo com respirações calmas para se concentrarem em conjunto (por decisão deles próprios), onde foi notória a satisfação destas novas práticas de paz interior e de equilíbrio comportamental.

Estavam nervosos e concentrados, sentia-se a preocupação de ser o 1º teste deste ano, mas conseguiram combater isso com a energia de grupo.

Na observação deste teste, fiquei de registar a avaliação de cada aluno consoante os critérios de avaliação utilizados na EADCN como se fosse dar notas à sua prestação.

Penso que a música por vezes não ajudou, sendo demasiadamente “ligada” e desligada de ritmos com acentuação mais forte, necessitando de pontos altos que ajudassem à execução do movimento. Quatro alunos não fizeram teste pelo motivo de estarem lesionados (alunos nº 5, 8, 13 e 30).

Avaliação (fictícia):

- Cotação de 0 a 100%

Tabela 1 – Avaliação fictícia do teste do 1º período.

ALUNO 1	95%	ALUNO 2	80%
ALUNO 3	70%	ALUNO 4	65%
ALUNO 5	Lesionado	ALUNO 6	75%
ALUNO 7	90%	ALUNO 8	Lesionado
ALUNO 9	80%	ALUNO 10	85%
ALUNO 11	65%	ALUNO 12	65%
ALUNO 13	Lesionado	ALUNO 14	90%
ALUNO 15	95%	ALUNO 16	80%
ALUNO 17	85%	ALUNO 18	80%
ALUNO 19	75%	ALUNO 20	65%
ALUNO 21	90%	ALUNO 22	65%
ALUNO 23	70%	ALUNO 24	79%
ALUNO 25	70%	ALUNO 26	75%
ALUNO 27	70%	ALUNO 28	70%
ALUNO 29	65%	ALUNO 30	Lesionado

Diário de Bordo 36 – 14/12 10h30 – 11h30 – teste 3º ano

O teste estava bem preparado, mostrando uma turma de excelente nível. Boa qualidade de saltos mas com algum barulho. Foi o 1º teste de TDCont. que tiveram e mostraram uma ótima prestação.

Diário de Bordo 37 – 14/12 11h45 – 12h45 – teste 4º ano

A turma em geral estava apática e sem expressão nos exercícios. Existem três meninas com mais condições interpretativas e técnicas do que os outros alunos, parecendo ainda muito imaturas. Os alunos tiveram muitos erros nos exercícios durante o teste.

Diário de Bordo 38 – 6/6 10h às 11h – Prova final de TDC 5º A

A prova teve início e desenrolou-se tranquilamente com algum nervosismo normal da tensão de ser a prova final de Clássico para a passagem para o Ensino Secundário.

O nível técnico apresentado bem como a expressão artística estavam bastante acima da média, sem enganos nem faltas de equilíbrio por demais, conseguindo alear o ritmo à delicadeza da Técnica Clássica.

Estavam presentes no Exame sete alunas, em que a aluna nº 12, a partir do momento dos saltos ficou parada por estar lesionada e não poder saltar até regressar para o agradecimento. A aluna nº 2 e nº 5 não participaram no exame por se terem lesionado anteriormente e a aluna nº 15 por motivos de saúde.

Em seguida, realizaram-se os exercícios de ponta no centro e diagonais, continuamente com excelente nível, rigor técnico, expressividade e controlo de movimento.

Em termos de melhor prestação em geral no exame estiveram as alunas nº 1, 3, 9, 13 e 14.

Avaliação (fictícia):

- Cotação de 0 a 100%

Tabela 2 – Avaliação fictícia do Exame Final de TDC 5ºA.

ALUNO 1	95%	ALUNO 2	Lesionado
ALUNO 3	95%	ALUNO 5	Lesionado
ALUNO 9	90%	ALUNO 11	70%
ALUNO 12	65%	ALUNO 13	85%
ALUNO 14	95%	ALUNO 15	Lesionado

Diário de Bordo 39 – 11h15 as 12h15 – teste de TDC 5ºB

No momento antes de entrarem para a Prova, os alunos acariciaram-se para que o exame decorresse bem como pretendido.

Estavam presentes as dez alunas da turma, com uma ótima capacidade técnica e expressiva, apresentando algumas alunas com competências menos desenvolvidas.

O nervosismo se manifestou mais, talvez por terem assistido à Prova anterior, saindo uma das colegas a chorar pelo motivo de achar que não tinha corrido bem.

Essa tensão foi diminuindo ao longo da prova mas muito provavelmente existiram alunas com notas baixas devido às suas prestações que não foram as melhores. Mesmo assim as alunas com uma prestação preferível foram o nº 17, 18, 27 e 30.

Avaliação (fictícia):

- Cotação de 0 a 100%

Tabela 3 – Avaliação fictícia do Exame Final de TDC 5ºB.

ALUNO 16	50%	ALUNO 17	85%
ALUNO 18	93%	ALUNO 23	60%
ALUNO 24	75%	ALUNO 25	70%
ALUNO 26	70%	ALUNO 27	85%
ALUNO 28	65%	ALUNO 30	80%

Diário de Bordo 40 – 12h30 13h30 – TDC 5ºC

Esta Prova foi destinada apenas à turma de Clássico dos rapazes do 5º ano, que mesmo antes de entrarem em exame e ficando a assistir às provas anteriores das colegas, estavam calmos e serenos.

Destacaram-se cinco alunos com excelentes capacidades físicas e habilidades artísticas, sendo estes o nº 6, 7, 8, 10 e 21. A qualidade dos saltos foi bastante boa, com coordenação entre braços e pernas, sem que houvesse interrupção dos movimentos.

Avaliação (fictícia):

- Cotação de 0 a 100%

Tabela 4 – Avaliação fictícia do Exame Final de TDC 5ºC.

ALUNO4	55%	ALUNO 6	70%
ALUNO 7	85%	ALUNO 8	97%
ALUNO 10	97%	ALUNO 19	77%
ALUNO 20	67%	ALUNO 21	97%
ALUNO 22	55%	ALUNO 29	60%

Diário de Bordo 41 – 15h 16h TDCont. 5ºA/B/C

Na prova de Contemporâneo, aplicaram de novo antes de começarem o aquecimento, uma roda sentados para se concentrarem para o Exame, tal como fazíamos na Lecionação do Estágio.

Presentes estavam vinte e sete alunos, sendo que as faltas foram iguais às da prova de TDC. Comparativamente com o 1º período, estiveram igualmente três alunos lesionados sem fazer teste.

Estavam com alguma agitação e a moverem-se bastante, lembrando os exercícios e experimentando-os no estúdio. Chegando o Júri colocaram-se nos seus lugares para iniciar.

Como seria de esperar, por ter acompanhado de perto os alunos nas aulas de TDCont., tiveram uma excelente prestação em geral, mais uma vez sobressaindo os alunos nº 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 21, 26, 30.

Comparando com o trabalho apresentado no 1º teste do ano letivo, apresentaram melhorias na utilização do chão nos movimentos, os exercícios de centro estavam mais consolidados com maior consciência corporal e os saltos também possuíam uma destreza que ditou o trabalho desenvolvido ao longo do ano.

Apesar de serem muitos alunos, a composição do teste foi sempre dinâmica com entradas laterais ou das diagonais, com grupos de número variado dependendo dos exercícios.

Penso que seria importante haver exercícios com dinâmicas mais calmas sem ser o último exercício de conjunto, até para que os alunos pudessem abrandar mais o ritmo e tranquilizar a sua prática.

Comparativamente com o resultado da avaliação fictícia do 1º teste do ano letivo, em geral todos os alunos subiram as notas à exceção do aluno 16 que desceu e os alunos 22 e 29 mantiveram os valores estimados.

Avaliação (fictícia):

- Cotação de 0 a 100%

Tabela 5 – Avaliação fictícia do Exame Final de TDCont. 5ºA/B/C.

ALUNO 1	97%	ALUNO 2	Lesionado
ALUNO 3	80%	ALUNO 4	70%
ALUNO 5	Lesionado	ALUNO 6	77%
ALUNO 7	95%	ALUNO 8	96%

ALUNO 9	90%	ALUNO 10	90%
ALUNO 11	67%	ALUNO 12	67%
ALUNO 13	75%	ALUNO 14	95%
ALUNO 15	Lesionado	ALUNO 16	75%
ALUNO 17	87%	ALUNO 18	85%
ALUNO 19	80%	ALUNO 20	70%
ALUNO 21	97%	ALUNO 22	65%
ALUNO 23	75%	ALUNO 24	80%
ALUNO 25	75%	ALUNO 26	85%
ALUNO 27	75%	ALUNO 28	74%
ALUNO 29	65%	ALUNO 30	80%

Diário de Bordo 42 – 30/6 =4h

Espectáculo final estreia.

Apoiou-se e ajudou-se os alunos e a EADCN nos momentos de testes e maior tensão. Auxiliou-se nas mudanças de vestuário entre cenas; costura dos *tuttus*; aplicação dos acessórios nas alunas. Arrumo e organização dos figurinos em parceria com as funcionárias da EADCN.

Diário de Bordo 43 – 1/7 = 4h

Espectáculo final sábado.

Para além do indicado no Diário de Bordo 42, acompanhou-se os alunos nos bastidores e camarins e nas galerias do Teatro Camões.

Propiciou-se um ambiente de interajuda para com os alunos durante a preparação para os espetáculos e testes.

ANEXO K

Grelha de Observação dos alunos

RAPARIGAS

Tabela 1 - Grelha de Observação dos alunos – 5º 9ª – Raparigas.

Aluno Nº	Comportamento	Capacidade de Trabalho em grupo	Qualidade do movimento	Trabalho Técnico	Trabalho Artístico
1	E	E	E	E	E
2	E	E	B	B	B
3	NS	S	B	MB	B
5	S	S	S	B	S
9	E	E	E	E	E
11	E	E	B	B	B
12	E	MB	B	S	B
13	E	E	MB	MB	MB
14	E	E	E	E	E
15	E	E	E	E	E
16	E	S	MB	B	S
17	E	MB	MB	MB	MB
18	E	B	B	MB	B
23	E	E	B	S	B
24	MB	E	B	B	B
25	NS	S	B	B	S
26	MB	E	MB	MB	MB

27	E	E	MB	MB	B
28	E	B	B	B	B
30	B	B	MB	MB	MB

Classificação: E – Excelente; MB – Muito Bom; B – Bom; S – Satisfaz; NS – Não Satisfaz.

RAPAZES

Tabela 1 - Grelha de Observação dos alunos – 5º 9ª – Rapazes.

Aluno Nº	Comportamento	Capacidade de Trabalho em grupo	Qualidade do movimento	Trabalho Técnico	Trabalho Artístico
4	NS	S	S	NS	NS
6	E	E	MB	MB	MB
7	MB	MB	E	E	MB
8	E	E	E	E	E
10	MB	E	E	E	E
19	S	B	S	S	S
20	S	B	S	S	S
21	B	MB	E	E	E
22	NS	S	NS	S	S
29	NS	NS	B	S	S

Classificação: E – Excelente; MB – Muito Bom; B – Bom; S – Satisfaz; NS – Não Satisfaz.