



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**“Do outro lado do Quadro”: A disciplina de Técnica de Dança Contemporânea numa abordagem interdisciplinar com a Leitura no Ginásio Escola de Dança, com alunos do 2º ciclo**

Ana Gonçalves Silva Nunes

Orientadora: Doutora Ana Silva Marques

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

Setembro, 2018



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**“Do outro lado do Quadro”: A disciplina de Técnica de Dança Contemporânea numa abordagem interdisciplinar com a Leitura no Ginásio Escola de Dança, com alunos do 2º ciclo**

Ana Gonçalves Silva Nunes

Orientadora: Doutora Ana Silva Marques

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

Setembro, 2018

## **Agradecimentos**

À minha orientadora, Ana Silva Marques, pela sua dedicação, exigência e compreensão. Muito obrigada!

Aos meus colegas de turma, que ao longo destes dois anos foram partilhando experiências e conhecimentos, assim como a todos os professores desta universidade, pela sua dedicação ao mestrado.

À professora Inês Negrão, grande colega e amiga, que me apoiou e ajudou sempre em tudo o que precisei. E também a toda a equipa do Ginásio, mais especificamente à Dra. Fátima Ramos e ao Dr. Joaquim Carvalho, Diretora Pedagógica e Coordenador, respetivamente.

Um agradecimento muito especial à minha família, que se mostrou bastante solidária perante todas as dificuldades que foram surgindo e também pelo apoio e motivação que foram inculcando em mim.

Muito obrigada a todos!

## Resumo

O objetivo do estágio profissionalizante, subjacente ao relatório de estágio que se apresenta, foi associar a dança à literatura, mais concretamente a nível pedagógico interdisciplinar, sendo que o seu foco foi desenvolver os conteúdos programáticos da Técnica de Dança Contemporânea, especificamente a partir da obra de literatura sugerida pelas metas curriculares do Ministério da Educação, “Do outro lado do Quadro”, de Mónica Baldaque.

Ambiciona-se, com o trabalho de prática pedagógica realizado, atingir o desenvolvimento das competências artísticas, pedagógicas, didáticas e metodológicas, que são consideradas como sendo eficazes no processo de ensino-aprendizagem da Dança, motivo pelo qual se considerou que a descodificação da narrativa da obra, e, por conseguinte, da imagem subjacente à mesma, acaba por promover a expressão através do movimento, fomentando, em simultâneo, o gosto pela leitura. Estes são, portanto, os principais focos do presente trabalho.

O relatório de estágio que aqui se apresenta surge no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, pertencente ao Instituto Politécnico de Lisboa, e procura evidenciar o trabalho pedagógico desenvolvido em estágio no Ginásio Escola de Dança, polo de Arouca, no ano letivo de 2017/2018, mais especificamente na disciplina de Técnicas de Dança Contemporânea com a turma do 1º e 2º ano, integradas no 2º ciclo do Ensino Básico do Ensino Artístico Especializado, e 3º ano, integrados no 3º ciclo, cujo objetivo primordial remete para o desenvolvimento de um trabalho que permita a obtenção de uma formação adequada e abrangente por parte da estagiária, mais concretamente com o intuito de satisfazer as necessidades profissionais aquando do exercício da docência no ensino especializado de Dança.

**Palavras-Chave:** Dança, Interdisciplinaridade, Técnica de Dança Contemporânea, Português.

## **Abstract**

The main goal of the professional internship that underlies the present report was to associate dance with literature, at an interdisciplinary pedagogical level, in which the focus was to develop the programmatic contents of the Contemporary Dance Technique from the literature work suggested by the curricular goals of the Ministry of Education, "Do Outro Lado do Quadro", written by Mónica Baldaque.

The aim is to achieve the development of effective artistic, pedagogical, didactic and methodological skills in the Dance teaching-learning process, which justifies why it was considered to decode the narrative of the work, as well as the image underlying it, despite also promoting the expression by the movement and creating the pleasure for reading. Hence, this is the main focus of the developed work.

In this way, the internship report is presented within the scope of the Curso Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa, and seeks to highlight the pedagogical work developed in the Ginásio Escola de Dança, in Arouca's school and in the academic year 2017/2018, specifically in the discipline of Contemporary Dance Techniques with the class of the 1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> grades, integrated in the 2<sup>nd</sup> cycle of Ensino Básico do Ensino Artístico Especializado, and 3<sup>rd</sup> grade, which is integrated in the 3<sup>rd</sup> cycle, with the goal to allow the intern to obtain the most adequate and comprehensive training, therefore responding to the professional needs of teaching, especially in the specialized teaching of Dance.

**Keywords:** Dance, Interdisciplinarity, Technique of Contemporary Dance, Portuguese.

## **Abreviaturas, siglas e acrónimos**

EAE - Ensino Artístico Especializado

## Índice

<b>Agradecimentos</b> .....	ii
<b>Resumo</b> .....	iii
<b>Abstract</b> .....	iv
<b>Abreviaturas, siglas e acrónimos</b> .....	v
<b>Introdução</b> .....	1
<b>Capítulo 1 - Contexto Educativo</b> .....	3
<b>1.1. Historial do Ginásio Escola de Dança</b> .....	3
<b>1.2. Objetivos e Missão</b> .....	3
<b>1.3 Instalações</b> .....	4
<b>1.4. Cursos</b> .....	4
<b>1.4.1. O Ensino Artístico Especializado</b> .....	5
<b>1.4.2 Plano de Estudo dos Cursos Básicos do 1º e 2º Ciclo</b> .....	5
<b>1.5. Projetos</b> .....	6
<b>1.6. Intercâmbios e parcerias</b> .....	7
<b>Capítulo 2 – Estrutura</b> .....	8
<b>2.1 Calendário escolar 2017/2018</b> .....	8
<b>2.2. Fases do Estágio</b> .....	8
<b>2.3. Calendarização do Estágio</b> .....	9
<b>2.4 Técnica de Dança Contemporânea no Ginásio Escola de Dança</b> .....	10
<b>Capítulo 3 - Enquadramento Teórico</b> .....	12
<b>3.1 Rudolf Laban (1879-1958)</b> .....	12
<b>3.1.1 Análise do Movimento Laban</b> .....	13
<b>3.1.2. Componente do Corpo</b> .....	16
<b>3.1.3 Componente do Espaço</b> .....	16
<b>3.1.4 Componente do Esforço</b> .....	17
<b>3.1.5 Componente da Forma</b> .....	17
<b>3.2. Métodos e Processos de Criação</b> .....	18
<b>3.2.1. Processo Criativo segundo Laban</b> .....	19
<b>3.3. Composição coreográfica</b> .....	19
<b>3.4. A Dança no Contexto Educativo</b> .....	20
<b>3.5. A importância da leitura no desenvolvimento da criatividade</b> .....	21
<b>3.6. A Interdisciplinaridade</b> .....	22
<b>Capítulo 4 - Prática de Estágio</b> .....	24
<b>4.1. Finalidades e objetivos dos Conteúdos Programáticos da Técnica de Dança Contemporânea (2º Ciclo)</b> .....	24

<b>4.2. Contextualização</b> .....	25
<b>4.3. Amostra</b> .....	25
<b>4.3.1. Caracterização da Turma do 1º ano</b> .....	25
<b>4.3.2 Caracterização da Turma do 2º ano</b> .....	26
<b>4.3.3 Caracterização da Turma do 3º ano</b> .....	27
<b>4.4. Objetivos da Prática de Estágio</b> .....	27
<b>4.5. Metodologia de Estágio</b> .....	28
<b>4.5.1. Organização da Prática de Estágio</b> .....	28
<b>4.5.2. Plano de Ação e Estratégias</b> .....	30
<b>4.5.3. Instrumentos de Recolha de Dados</b> .....	31
<b>Capítulo 5 – Apresentação e Análise de Dados</b> .....	33
<b>5.1 Aspetos Organizativos</b> .....	34
<b>5.2 Metodologias</b> .....	34
<b>5.2.1 Observação Estruturada</b> .....	34
<b>5.2.2 Participação Acompanhada</b> .....	35
<b>5.2.3 Lecionação</b> .....	36
<b>5.2.4 Outras atividades</b> .....	37
<b>5.3. Outros aspetos relacionados com o estágio</b> .....	37
<b>5.4 Análise dos Instrumentos</b> .....	37
<b>5.4.1 Diários de Bordo</b> .....	38
<b>5.4.2 Grelhas de Observação</b> .....	38
<b>5.4.3 Questionário (fechado)</b> .....	39
<b>5.5 Conclusões</b> .....	46
<b>Capítulo 6 – Reflexões</b> .....	48
<b>6.1 Reflexão</b> .....	48
<b>7. Referências</b> .....	51
<b>Apêndices</b> .....	i
<b>Apêndice A – Consentimento livre e informado</b> .....	i
<b>Apêndice B – Exemplo de Diário de Bordo</b> .....	ii
<b>Apêndice C – Exemplo da Tabela de Observação</b> .....	vii
<b>Apêndice D – Questionário ao 1º e 2º ano do Ginásio Escola de Dança – Pólo de Arouca</b> .....	ix
<b>Apêndice E – Registo Audiovisual</b> .....	xi
<b>Anexos</b> .....	xi
<b>Anexo A – Conteúdos Programáticos do 1º ano</b> .....	xii
<b>Anexo B – Conteúdos Programáticos do 2º ano</b> .....	xix

## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> – Questão nº 1 .....	40
<b>Figura 2</b> – Questão nº 2 .....	40
<b>Figura 3</b> – Questão nº 3 .....	41
<b>Figura 4</b> – Questão nº 4 .....	42
<b>Figura 5</b> – Questão nº 5 .....	43
<b>Figura 6</b> – Questão nº 6 .....	43
<b>Figura 7</b> – Questão nº 7 .....	44
<b>Figura 8</b> – Questão nº 8 .....	45
<b>Figura 9</b> – Questão nº 9 .....	45
<b>Figura 10</b> – Questão nº 10 .....	46

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> – Disciplinas do regime articulado do 2º Ciclo.....	6
<b>Tabela 2</b> – Calendário Escolar 2017/2018.....	8
<b>Tabela 3</b> – Tarefas a cumprir no estágio, com número de horas específicas .....	8
<b>Tabela 4</b> – Calendarização do Estágio .....	9
<b>Tabela 5</b> – Movimentos do corpo humano.....	13
<b>Tabela 6</b> – Qualidades da Componente do Esforço .....	17
<b>Tabela 7</b> – Caracterização da turma do 1º ano do EAE.....	26
<b>Tabela 8</b> – Caracterização da Turma do 2º ano do EAE.....	26
<b>Tabela 9</b> – Caracterização da Turma do 3º ano do EAE.....	27
<b>Tabela 10</b> – Objetivos Gerais e Específicos do Estágio.....	28
<b>Tabela 11</b> – Proposta do plano de ação do Estágio .....	29
<b>Tabela 12</b> – Plano de ação e estratégias.....	30
<b>Tabela 13</b> – Aspetos de Organização.....	34
<b>Tabela 14</b> – Designação dos números e do seu significado (ver Figura 3).....	41
<b>Tabela 15</b> – Designação dos números e do seu significado (ver Figura 4).....	41
<b>Tabela 16</b> – Designação dos números e seu significado (ver Figura 5).....	42

## Introdução

No âmbito do Mestrado em Ensino de Dança, 6ª edição, da Escola Superior de Dança, pertencente ao Instituto Politécnico de Lisboa, o relatório de estágio que se apresenta descreve a prática pedagógica desenvolvida no ano letivo de 2017/2018 no Ginásio Escola de Dança, sendo que a metodologia de ensino pretendeu incidir sobre a disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, cujo público-alvo remete para uma turma do 1º e 2º ano do EAE (Ensino Artístico Especializado) em Dança, integradas no 2º ciclo do Ensino Básico, e outra do 3º ano, integrada no 3º ciclo. Contou-se com a participação de 16 alunos no 1º ano (5 do sexo masculino e 11 do sexo feminino), 15 alunos no 2º ano (1 aluno do sexo masculino e 14 do sexo feminino) e 13 alunos no 3º ano (13 alunos do sexo feminino). É importante referir que neste estágio a lecionação apenas ocorreu no 1º e 2º ano de ensino, sendo que com a turma do 3º ano foi somente concretizada a observação como forma de comparação do desenvolvimento do plano de ação a cumprir no estágio desenvolvido.

Trata-se de uma investigação qualitativa, sustentada por dados recolhidos ao longo do estágio e fundamentados na narração e interpretação de acontecimentos, designadamente através da reflexão e interligação dos componentes respeitantes ao processo. Os instrumentos utilizados para a recolha de dados foram: diário de bordo, grelhas de observação, questionário (fechado) e recolha de imagem.

A proposta prende-se com uma aprendizagem interdisciplinar da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea (pertencente às disciplinas do plano de estudos da formação Ensino Artístico Especializado em Dança) com a disciplina de Português (disciplina de formação geral do ensino regular), mais concretamente com uma obra literária do plano nacional de leitura.

Esta temática surge, primeiramente, pelo interesse da estagiária na própria disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, assim como, e de acordo com os objetivos do estágio, para promover o interesse dos alunos envolvidos na correspondência que se pode estabelecer entre a leitura e as artes, neste caso a Dança e as Artes Plásticas. O objetivo é, portanto, que estes entendam a importância que esta pode ter no seu futuro enquanto bailarinos, intérpretes, professores de dança ou outras áreas do seu interesse. Acredito que a motivação que têm para dançar, e quando colocada em amálgama com a literatura e outras artes, pode ajudar no seu interesse ou compreensão das temáticas que são abordadas na sala de aula de ensino genérico com uma abordagem psicomotora, associada à componente pedagógica e lúdica.

De forma a organizar o estágio, foi selecionado um livro do plano nacional de leitura, referente ao ano letivo em questão, intitulado “Do outro lado do Quadro” e da autoria de Mónica Baldaque. A seleção deste livro está também associada a uma particularidade, pois a autora discorre sobre o Museu Soares dos Reis, criando uma história e dando “vida” a cada escultura ou tela exposta no museu, excetuando a última tela, intitulada de “Menina de Castigo”, pois o objetivo é que os leitores criem a sua própria história. Esta mescla entre a leitura, a escrita, as artes plásticas e a dança foi, sem dúvida, o que motivou a estagiária a escolher o Ginásio Escola de Dança como escola cooperante para desenvolver o seu trabalho. Para além do mais, uma outra motivação por detrás desta escolha está relacionada com o conhecimento de que esta instituição de ensino aborda a temática das artes plásticas no 1º ciclo do Ensino Básico, mais concretamente na disciplina de Dança Criativa, e por se caracterizar enquanto instituição de ensino que se preocupa com o fomento da reflexão por parte dos seus discentes, promovendo, então, a sua plasticidade cerebral através do desenvolvimento das inteligências múltiplas de Howard Gardner.

Como ponto de partida, apontaram-se como objetivos deste processo a reflexão das práticas pedagógicas e conteúdos programáticos para o ensino da disciplina de Técnicas de Dança Contemporânea, desenvolvendo a criatividade e exploração de movimento através da temática de articulação definida, mais concretamente a narrativa da obra literária escolhida, as personagens, capítulos e imagens do livro incidindo com a aprendizagem interdisciplinar desejada.

No presente relatório, o Capítulo 1, “Contexto Educativo”, engloba uma breve descrição do historial do Ginásio Escola De Dança, assim como uma apresentação de todas as suas funcionalidades e características. Discorre-se, de igual modo, sobre o funcionamento do EAE durante os ciclos de formação existentes na escola. No Capítulo 2, “Estrutura”, apresenta-se uma breve descrição do formato selecionado para o estágio e das horas correspondentes a cada fase do estágio. Por sua vez, no Capítulo 3, “Enquadramento Teórico”, apresenta-se a fundamentação teórica, na qual se procura uma concetualização e desenvolvimento dos conhecimentos da área em estudo, refletindo-se, de igual modo, acerca do processo de ensino-aprendizagem, das metodologias, das didáticas e da interdisciplinaridade em dança. Já no Capítulo 4, “Prática de Estágio”, focaliza-se na descrição do estágio em si: dos conteúdos programáticos, dos objetivos gerais, da caracterização das turmas, das metodologias e das estratégias. No Capítulo 5, “Apresentação e Análise de Sados”, apresentam-se os instrumentos de recolha de dados e, por fim, no Capítulo 6, “Reflexões”, apresentam-se as principais conclusões acerca de todo o processo do estágio profissionalizante desenvolvido.

## Capítulo 1 - Contexto Educativo

### 1.1. Historial do Ginásio Escola de Dança

O Ginásio Escola de Dança foi criado em 1987 e consiste numa instituição privada com estatuto de utilidade pública localizada na Cidade de Vila Nova de Gaia, Portugal. A aprendizagem da Dança e do Movimento são o núcleo das atividades da Escola. O Ginásio vê, propõe e concretiza a educação como um projeto contínuo que se afirma, sempre e insistentemente, na diluição das fronteiras entre a Escola e o Mundo.

### 1.2. Objetivos e Missão

O corpo move-se e o mundo também. É precisamente neste movimento que o Ginásio procura por formas de estar, mais concretamente formas que se focalizam num eixo que gira em torno do rigor na formação técnica e artística, no envolvimento e dinamização da comunidade em que se integra, na abertura internacional consolidada e constante através de parcerias com escolas da mesma área, fora do território Português.

Os alunos e alunas, o corpo docente (próprio e convidados nacionais e estrangeiros), as autarquias, as instituições culturais ou afins, o Ministério da Educação - pelo qual, os seus cursos são reconhecidos - constituem uma forte rede de laços que permite a afirmação do Ginásio Escola de Dança como foco de formação e divulgação cultural na Zona Norte de Portugal e no Estrangeiro.

O Ginásio entende que o ensino artístico só pode existir numa Escola que inclua, em si própria, um projeto cultural e artístico. Assim:

- ✓ Possui uma estrutura de criação e montagem de espetáculos, quer de índole escolar, quer de índole artística e profissional;
- ✓ Presta serviços à comunidade local, proporcionando diversas atividades dirigidas a diferentes níveis etários e com componentes físicas, técnicas, culturais e artísticas;
- ✓ Possui protocolos de cooperação nacional e internacional e de parcerias formais e informais para a motivação de jovens e crianças, mais concretamente na sensibilização e formação artística, com diversas instituições de Educação e Cultura, Autarquias e Ministério da Educação, bem como através de intercâmbios para a formação artística com entidades nacionais e estrangeiras, de reconhecida competência.

O corpo docente, por sua vez, é composto por um núcleo de professores permanentes, complementado pontualmente por professores convidados, quer nacionais quer, e mais frequentemente, estrangeiros.

### **1.3 Instalações**

O Ginasiano possui instalações próprias no centro da Cidade de Vila Nova de Gaia, constituídas por salas de aula teóricas, práticas e teórico-práticas, por uma biblioteca e respetivas áreas de apoio pedagógico, administrativo e logístico. Atualmente, devido às necessidades criadas pelo seu crescimento, possui um novo edifício na Zona Histórica da cidade, Espaço Sacramento, situado junto ao Cais de Gaia (Rio Douro), para onde foram transferidas algumas das atividades a partir do ano letivo de 2008/2009. Para além disso, desenvolve também atividade em São João da Madeira, Braga, Arouca e Escariz.

### **1.4. Cursos**

Sendo uma estrutura do Ensino Artístico, reconhecida oficialmente pelo Ministério da Educação, o Ginasiano oferece formação a profissionais na área da dança.

Os seus cursos, em regime articulado com o ensino público ou privado, permitem que os alunos mantenham estudos nucleares nos seus estabelecimentos de ensino e desenvolvam as áreas específicas de expressão e formação nesta escola artística.

A formação assenta, consoante os níveis e a especificidade de cada curso, nas diferentes técnicas de dança (clássica, moderna e contemporânea), permitindo aos estudantes adquirirem um desenvolvimento físico e uma consciência do progressivo domínio destes instrumentos para a sua formação como futuros profissionais das artes performativas.

A instrumentação técnica, base lógica do desenho curricular dos cursos do Ginasiano Escola de Dança, não é um fim em si, mas sim um meio para um diálogo do corpo com o mundo que o envolve. Um corpo que faz, que experimenta, que apura, que pensa.

### **1.4.1. O Ensino Artístico Especializado**

O apetrechamento teórico é uma constante, onde a teoria se cruza com práticas mais sustentadas e experiências de criação suportadas pela reflexão de todos os músculos, permitindo ao futuro profissional a tomada de decisões criativas avessas a formalismos gratuitos.

A participação obrigatória dos estudantes na interpretação de peças de repertório clássico, moderno ou contemporâneo, na montagem e apresentação pública em formato de espetáculos faz parte dos currículos e dos princípios dos cursos do Ginásio.

A língua utilizada em todos os cursos é o Português, embora a presença pontual de professores convidados implique, e ocasionalmente, a utilização da língua inglesa.

Sendo o Ensino Artístico Especializado financeiramente exigente, a sua frequência tem o apoio financeiro do Ministério da Educação, e no que respeita à sua componente curricular, tornando-o, assim, acessível à generalidade da população.

Contudo, foi ainda criado pelo Ginásio, e com o apoio da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, um sistema de bolsas de estudo, o qual permite o apoio a jovens mais carenciados.

Organizadas por anos e níveis de aprendizagem, as turmas são organizadas de acordo com as necessidades de rigor na aprendizagem e no desenvolvimento pessoal, especialmente através dos espaços relacionais criados entre docentes e estudantes.

### **1.4.2 Plano de Estudo dos Cursos Básicos do 1º e 2º Ciclo**

Os planos de estudo apresentam-se em diferentes fases, ciclos e áreas de intervenção, recorrendo a quadros-síntese que facilitam a compreensão da organização e das respetivas disciplinas.

O Curso Básico (1º ciclo) apresenta uma interdisciplinaridade nas seguintes áreas de expressão:

- ✓ Dança - são abordados os princípios gerais desta técnica, tendo como objetivo o desenvolvimento psico-motor e estético-expressivo dos alunos. É dada ênfase à criatividade e procura pelo movimento natural e espontâneo, apelando para o mundo imaginário e lúdico;

- ✓ Música - a vivência corporal é o ponto de partida para a exploração e aprendizagem dos elementos fundamentais desta linguagem: parâmetros do som, estruturas rítmicas e melódicas e formas musicais, privilegiando-se o trabalho em equipa;
- ✓ Expressão Plástica - a sensibilização dos sentidos e a exploração de materiais expressivos e de elementos como a cor, forma, texturas, expressão no plano e no volume são o mote para a descoberta e desenvolvimento desta linguagem.

O Curso Básico (2º ciclo) assenta no regime articulado, onde os alunos frequentam as disciplinas mencionadas na tabela 1.

**Tabela 1** – Disciplinas do regime articulado do 2º Ciclo

1º Ano do EAE (5º ano de escolaridade)	2º Ano do EAE (6º ano de escolaridade)
<b>Técnicas de Dança:</b> Técnicas de Dança Clássica Técnicas de Dança Contemporânea Técnicas de Dança Moderna	<b>Técnicas de Dança:</b> Técnicas de Dança Clássica Técnicas de Dança Contemporânea Técnicas de Dança Moderna
<b>Música</b>	<b>Música</b>
<b>Expressão Criativa</b>	<b>Expressão Criativa</b>

## 1.5. Projetos

O Ginásio entende-se, em si próprio, como um projeto com 25 anos de valências, do qual nascem e se implementam um leque de projetos, entre os quais se podem destacar, e pela importância que têm ou tiveram:

- ✓ Projeto “Sensibilizar para a Educação Artística”;
- ✓ Projeto “Oficina do Espetáculo”;
- ✓ Projeto de colaboração com o Centro Histórico de Gaia e com a Fundação para o Desenvolvimento do Vale de Campanhã.

Projeto “Dança” do 1º Ciclo:

- ✓ Projeto “Dançar”, inserido no Programa Youthstart/Adapt, apoiado pelo Fundo Social Europeu (curso de formação artística para jovens – anos 1998 - 2000);
- ✓ Projetos de qualificação;
- ✓ Diversas atividades de formação técnica e artística ao nível dos Projetos de Qualificação de futuros profissionais da Dança, sob a forma de estágios, no contacto direto com as entidades e profissionais ligados às Artes do Espetáculo;
- ✓ Fora e Dentro;

- ✓ Projeto "Dançar Cidades Imaginárias", no Bairro do Lagarteiro - em associação com a IBC e a Cariatides (2011).

## 1.6. Intercâmbios e parcerias

Na vida artística, como em todas as atividades, são a cooperação e as relações entre as pessoas e as instituições que permitem o crescimento, a diversificação e a constante melhoria dos saberes e experiências, fornecendo, de igual modo, uma visão mais ampla da atividade em si.

Apostando neste princípio, o Ginásio foi constituindo, pontualmente e ao longo do tempo, protocolos de colaboração com diferentes entidades e organismos, dos quais destacamos os seguintes:

- 1) Instituto Superior Politécnico (Porto);
- 2) Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação (Porto);
- 3) Escola Superior de Dança (Lisboa);
- 4) C.P.O. – Círculo Português de Ópera (Porto);
- 5) Conservatório Nacional de Dança de Varsóvia (Polónia);
- 6) Conservatório Nacional de Dança de Gdansk (Polónia);
- 7) Conservatório Nacional de Dança de Kiev (Ucrânia);
- 8) Conservatório Nacional de Dança de Budapeste (Hungria);
- 9) Conservatório Nacional de Dança de Tallin (Estónia);
- 10) Conservatório Nacional de Dança de Roland Petit (Marselha - França);
- 11) Conservatório Nacional de Dança de Praga (República Checa);
- 12) Escola de Dança de Beatriz Consuelo (Genebra - Suíça);
- 13) Escola de Dança de Florença (Itália);
- 14) Academie de Beaux Arts (Bruxelas - Bélgica);
- 15) EDISCA (Fortaleza - Brasil);
- 16) Rotterdamse Dansacademie (Roterdão - Holanda);
- 17) Cruz Vermelha Portuguesa (Porto);
- 18) Fundação para o Desenvolvimento Social do Porto (antiga Fundação para o Desenvolvimento do Vale de Campanhã) (Porto).

## Capítulo 2 – Estrutura

### 2.1 Calendário escolar 2017/2018

Tabela 2 – Calendário Escolar 2017/2018

Períodos letivos	Início	Fim
1º Período Letivo	Entre 8 e 13 de setembro de 2017	15 de dezembro de 2017
2º Período Letivo	3 de janeiro de 2018	23 de março de 2018
3º Período Letivo	9 de abril de 2018	6 de junho de 2018 para os alunos dos 9.º, 11.º e 12.º anos. 15 de junho de 2018 para os alunos dos 5.º, 6.º, 7.º, 8.º e 10.º anos. 22 de junho de 2018 para os alunos dos 1.º, 2.º, 3.º e 4.º anos

### 2.2. Fases do Estágio

Tabela 3 – Tarefas a cumprir no estágio, com número de horas específicas

Fases do Estágio	Horas	Nº de aulas (90m)
Observação estruturada	15h	10aulas
Participação acompanhada	9 h	6 aulas
Lecionação	30h	20 aulas
Colaboração com outras atividades	3 h	2 aulas

## 2.3. Calendarização do Estágio

De acordo com uma organização prévia da estagiária, e em estreita correspondência com a Escola Cooperante, foi possível planificar-se o ano letivo em correspondência com as diferentes fases do estágio, tal como é possível constatar na tabela seguinte (Tabela 4).

**Tabela 4 – Calendarização do Estágio**

Escola Superior de Dança - Instituto Politécnico de Lisboa				
Curso de Mestrado em Ensino de Dança				
Ano Letivo 2017-2018				
Estagiária - Ana Nunes/ Orientador - Doutora Ana Silva Marques/ Professor Cooperante - Prof. Inês Negrão				
Calendarização de Estágio				
Data	Turma	Horário	Horas	Proposta
05.01.2018	1º Ano	10h10m às 11h40m	1,5	Participação acompanhada
	2º Ano	8h25m às 9h55m	1,5	Participação acompanhada
	3º Ano	11h50m às 13h20m	1,5	Participação acompanhada
12.01.2018	1º Ano	10h10m às 11h40m	1,5	Participação acompanhada
	2º Ano	8h25m às 9h55m	1,5	Participação acompanhada
	3º Ano	11h50m às 13h20m	1,5	Participação acompanhada
<b>Total</b>			<b>9</b>	
19.01.2018	3º Ano	11h50m às 13h20m	1,5	Observação
26.01.2018	3º Ano	11h50m às 13h20m	1,5	Observação
02.02.2018	3º Ano	11h50m às 13h20m	1,5	Observação
09.02.2018	3º Ano	11h50m às 13h20m	1,5	Observação
16.02.2018	3º Ano	11h50m às 13h20m	1,5	Observação
23.02.2018	3º Ano	11h50m às 13h20m	1,5	Observação
02.03.2018	3º Ano	11h50m às 13h20m	1,5	Observação
09.03.2018	3º Ano	11h50m às 13h20m	1,5	Observação
16.03.2018	3º Ano	11h50m às 13h20m	1,5	Observação
23.03.2018	3º Ano	11h50m às 13h20m	1,5	Observação
<b>Total</b>			<b>15</b>	
19.01.2018	1º Ano	10h10m às 11h40m	1,5	Lecionação
	2º Ano	8h25m às 9h55m	1,5	Lecionação
26.01.2018	1º Ano	10h10m às 11h40m	1,5	Lecionação
	2º Ano	8h25m às 9h55m	1,5	Lecionação
02.02.2018	1º Ano	10h10m às 11h40m	1,5	Lecionação
	2º Ano	8h25m às 9h55m	1,5	Lecionação
09.02.2018	1º Ano	10h10m às 11h40m	1,5	Lecionação
	2º Ano	8h25m às 9h55m	1,5	Lecionação
16.02.2018	1º Ano	10h10m às 11h40m	1,5	Lecionação
	2º Ano	8h25m às 9h55m	1,5	Lecionação
23.02.2018	1º Ano	10h10m às 11h40m	1,5	Lecionação
	2º Ano	8h25m às 9h55m	1,5	Lecionação
02.03.2018	1º Ano	10h10m às 11h40m	1,5	Lecionação
	2º Ano	8h25m às 9h55m	1,5	Lecionação
09.03.2018	1º Ano	10h10m às 11h40m	1,5	Lecionação
	2º Ano	8h25m às 9h55m	1,5	Lecionação
16.03.2018	1º Ano	10h10m às 11h40m	1,5	Lecionação
	2º Ano	8h25m às 9h55m	1,5	Lecionação
23.03.2018	1º Ano	10h10m às 11h40m	1,5	Lecionação
	2º Ano	8h25m às 9h55m	1,5	Lecionação
<b>Total</b>			<b>30</b>	
16.03.2018	1º e 2º ano	14h às 16h	2h	Colaboração com outras atividades
<b>Total</b>			<b>2h</b>	

## 2.4 Técnica de Dança Contemporânea no Ginásio Escola de Dança

A disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, a nível de 2º ciclo, tem como intencionalidade promover o desenvolvimento de habilidades psicomotoras, tendo em conta a aprendizagem de códigos de movimento que fazem parte da Técnica de Dança Contemporânea, assim como atitudes de concentração, disciplina e de interiorização, necessárias para a apreensão do aprendizado técnico-artístico da dança.

Durante a formação, é prioridade valorizar o ambiente rico em desafios e incentivar a experimentação das capacidades motoras, para que o aluno possa assimilar e registar o maior número de vivências relacionadas com o movimento produzido pelo corpo.

O programa de Técnica de Dança Contemporânea, a nível do 2º ciclo, proporciona e estimula uma viagem de descobertas através de um vasto conjunto de propostas, exercícios e dinâmicas, os quais conduzem à vivência de diferentes qualidades e intensidades de movimento.

Ao longo dos dois anos que compõem o 2º ciclo, é pressuposto que os alunos desenvolvam e ampliem a capacidade de raciocínio psicomotor para dançar distintas qualidades e dinâmicas de movimento, subdividir ritmos, compreender a organização do corpo enquanto estrutura dinâmica e a sua relação com o espaço/tempo.

Desenvolver um corpo hábil, ágil, sensível, recetivo, curioso, corajoso e capaz de responder criativamente a desafios é a intenção nuclear da disciplina de Técnicas de Dança Contemporânea a nível do 2º ciclo. Para além do mais, também pretende proporcionar um ambiente favorável ao crescimento da personalidade, ao diálogo, ao incentivo de aprendizagens e realizações no coletivo, onde o respeito pelas diferenças é identificado como uma mais-valia para novas descobertas, nomeadamente no que diz respeito à forma de ser, estar e agir no mundo.

Consideramos fundamental, no processo ensino-aprendizagem, que o aluno ocupe a posição de sujeito ativo na construção do seu conhecimento técnico-artístico, sendo orientado para assumir a responsabilidade da sua evolução, a partir da compreensão de que a formação em dança exige disciplina, rigor, persistência e trabalho diário para que os conhecimentos possam ser assimilados e transformados em novas ações e conquistas.

A tríade, composta pelo ato de criar, ato de interpretar e ato de observar, faz parte da aprendizagem da dança. Estas são vivências significativas na proposta formativa ao longo do 2º ciclo.

Tendo em consideração a importância de tornar o corpo apto e recetivo para as abordagens que compõem a Técnica de Dança Contemporânea, a metodologia de trabalho, e a nível do 2º ciclo, deverá dotar o aluno das competências requeridas para acompanhar o programa curricular da Técnica de Dança Contemporânea a partir do 3º ciclo.

A linha de orientação do ensino-aprendizagem e da elaboração do programa da Técnica de Dança Contemporânea a nível do 2º ciclo é inspirada e referenciada pelo método de Laban, que elege o movimento como sendo fundamentado na comunicação humana, motivo pelo qual o corpo assume um papel decisivo. A sua importância na aprendizagem da dança reside na tomada de consciência e no domínio da própria ação corporal. O método de Laban é, desta forma, considerado como uma fonte de criação de experiências significativas, por meio das quais o sujeito se percebe no mundo e oferece ferramentas que tornam possível o estudo e a composição do movimento.

Vale ressaltar que, durante os dois anos que compõem o 2º ciclo, são valorizadas, e através da pesquisa, da experimentação e da improvisação, os processos perceptivos e sensoriais da aprendizagem, assim como os aspetos estéticos, lúdicos e poéticos que integram o universo da educação artística (Ginásio – Escola de Dança, Curso Artístico Especializado em Dança, Programa: Técnica de Dança Contemporânea, 2º Ciclo).

Em síntese, este capítulo aborda a estrutura base do estágio, apresentando-se a sua preparação e planificação a nível do calendário escolar, do número de aulas, e de acordo com a hora correspondente a cada fase do estágio (observação estruturada, participação acompanhada, lecionação e colaboração com outras atividades), assim como o calendário de estágio definido para cada período letivo e horas de cada fase.

## Capítulo 3 - Enquadramento Teórico

### 3.1 Rudolf Laban (1879-1958)

Estudioso do movimento humano, tanto na Arte como no trabalho ou na vida quotidiana, analisou a parte psicológica, física e espiritual do ser humano, mais especificamente na procura pelo movimento natural e através da ligação entre o corpo e o espírito. Rudolf Laban nasceu a 15 de dezembro de 1879, na Bratislava, Hungria. Foi artista plástico, arquiteto, bailarino e coreógrafo. Estruturou uma análise do movimento, usado para a linguagem da dança, mas também para o teatro, para a psicologia e para a educação.

Filho de militar, viajou muito durante a sua infância e adolescência. Na sua juventude, surgiu o interesse pela dança, mais precisamente ao viajar para os Balcãs, no Oriente Próximo, e para a Ásia Menor, onde conheceu as danças dervixes (Dança Tradicional Turca, onde os Dervixes são homens com roupas brancas que aparecem girando no sentido anti-horário. Usam um chapéu na cabeça que parece um grande dedal). A cultura muçulmana e as suas danças, com uma energia interna muito forte, influenciaram a sua visão em relação à dança ocidental, que é, para ele, teatral. Apesar do seu interesse pela dança, tornou-se um oficial do exército, conforme o desejo da família de seguir o exemplo do pai. Mas isso não durou muito tempo: depois de um ano, Laban seguiu os seus interesses artísticos, estudou pintura, escultura e arquitetura, pois na época a linguagem das artes plásticas estava em voga, chegando a trabalhar como ilustrador em Paris. Foi precisamente em Paris que se cultivou a nível artístico, assistindo a diversos espetáculos de dança, teatro e óperas, e onde se terá relacionado com artistas das diversas áreas e com diretores de teatro.

Aos poucos, a Dança e o Teatro envolveram-no por completo, tendo-se dedicado à ginástica e a alguns métodos de escrita da dança, observando ensaios de bailarinos e refletindo sobre a exploração e a criatividade dos movimentos dos bailarinos. De facto, “Não estava interessado na superação dos limites físicos, no virtuosismo, mas na conquista da harmonia do movimento” (Guimarães, 2006, p. 42).

O tema da técnica da dança era considerado, e por Laban, de um modo equiparável à habilidade circense. Para Laban, o mais importante não era girar incalculáveis vezes na pirueta ou dar saltos altíssimos, mas sim desenvolver a capacidade de criar, recriar e explorar ideias por meio da improvisação. O importante era desenvolver a competência de compreender e usar o corpo expressivamente, criando uma relação entre o corpo, os sentimentos e a razão, voltando-se mais para questões estruturais do movimento, procurando fazer com que o aluno se torne consciente das relações entre o seu corpo e o

espaço, dos diferenças ritmos, da fluência, experimentando essas descobertas não apenas no âmbito das ideias, mas também segundo a própria experiência prática: “(...) suas aulas serviam tanto para o artista profissional como para o amador” (Guimarães, 2006, p. 43-44).

Com base nesses objetivos, Laban, e durante os verões de 1913 e 1914, desenvolveu um curso no Monte Verità, o qual procurou incluir os diversos recursos de expressão para que o bailarino pudesse dominar e desenvolver todas as faculdades de seu corpo e expressar-se de maneira mais completa. Assim, o currículo foi dividido em quatro áreas:

- 1) A arte do movimento: eram dados exercícios corporais (feitos de preferência no jardim, com os pés descalços, com roupas leves, ou mesmo sem roupas, para que o aluno tivesse maior liberdade de movimentos e percebesse melhor o contato com a natureza), jogos e danças individuais e em grupo e exercícios de improvisação e de composição de movimentos;
- 2) A arte da palavra: eram dados exercícios de fonética e de fala em diferentes línguas, discursos individuais e em coro e de composição verbal;
- 3) A arte do som: eram feitos exercícios vocais e com instrumentos, com aulas de ritmo, de canto, de instrumento e de composição musical;
- 4) A arte da forma: eram dadas aulas de pintura e de escultura, sendo que, e para além da técnica, também se estimulava a criação.

### 3.1.1 Análise do Movimento Laban

Os movimentos do corpo humano ocorrem através de planos imaginários e em eixos perpendiculares ao movimento. Por convenção, os movimentos articulares são definidos em relação à posição anatômica, que coloca o corpo ereto com os pés unidos, membros superiores ao lado do corpo e as palmas olhando para a frente e pode ser definido como o processo que consiste em mover uma ou mais partes do corpo, arbitrariamente ou não, para uma localização específica, ao longo de uma trajetória no espaço (Tabela 5).

Tabela 5 – Movimentos do corpo humano

CORPO		Todo, áreas, superfícies, articulações	
Ações	Contrair, esticar, encolher, torcer, saltar, rodar, locomover, pausa, desequilibrar, gesticular, transferência de peso, qualquer movimento.		
Espaço	Formas	curvas/retas	

	<b>Níveis</b>	baixo, médio e alto
	<b>Distância</b>	perto/longe
	<b>Tamanhos</b>	pequeno/grande
	<b>Direções</b>	eixos, planos, cubo
	<b>Progressão espacial</b>	
	<b>Localização</b>	Cinesfera (espaço que nos rodeia)
<b>Dinâmicas</b>	<b>Tempo</b>	urgente/suspenso
	<b>Espaço</b>	direto/flexível
	<b>Peso</b>	pesado/leve
	<b>Fluência</b>	fluente/constrangido
<b>Relações</b>	aproximar/afastar, rodear, tocar, suportar, empurrar, puxar, carregar, atenção a...	
<b>Elementos de Composição Coreográfica</b>	Contrastes, oposição, simultaneidade, fragmentação, repetições, transposições, transições: progressivas ou abruptas	

Em muitas situações, as pessoas são capazes de, e através da observação do movimento de outro, o caracterizar, ou fazer interpretações acerca das propriedades geométricas e dinâmicas. Sobre este movimento, somos capazes de inferir comportamentos, estados de espírito ou simplesmente de identificar o tipo de gesto executado. O movimento pode ser só a soma de variados gestos corporais, como pode ter, também, informação de cunho psicológico, designado como expressividade do movimento. Esta caracteriza o movimento e pode surgir, de forma consciente ou inconsciente, em reações instintivas.

Apesar de dominada por comunicação verbal, a interação social entre pessoas é rica em comunicação não verbal, em sinais expressivos que são transmitidos através do movimento.

Neste sentido, surge a Análise de Movimento Laban, com uma notação semanticamente rica, que permite, e para além da caracterização geométrica, a análise de características expressivas do movimento. Notação de Laban, baseada na Análise de Movimento Laban, é um sistema de gravação de movimentos originada por Rudolf Laban, em 1920.

Através deste método, todas as formas de movimento, desde a mais simples à mais complexa, podem ser escritas com precisão. Este tipo de sistema pode ser aplicado em qualquer campo onde seja necessário gravar toda a deslocação realizada pelo corpo humano. A Notação de Laban fornece uma maneira significativa de gravar o movimento no

papel, e para referência futura, uma análise de movimento de forma familiar e uma terminologia cuidadosamente selecionada, tornando-se universalmente aplicável.

A análise de movimento Laban é um sistema de linguagem para compreender, observar, descrever e analisar todas as formas de movimento. Imaginada por Rudolf Laban, serve para descrever as características físicas e estruturais do movimento do corpo, o uso do espaço e da dinâmica e os aspetos expressivos e qualitativos do movimento. Existem, assim, três formas essenciais de análise e descrição:

- **Descrição de Motivo**, que consiste na forma mais simples da descrição. Fornece uma definição mais geral sobre o tema ou a característica mais saliente de um movimento. Também aponta a motivação dos movimentos, as suas ideias, objetivos ou intenções. A Descrição de Motivo pode ser mantida simples, ou cada vez mais pormenorizada, até que finalmente se torne numa descrição totalmente estruturada. Este método de progressão é extremamente valioso no ensino e também na coreografia;

- **Descrição de Esforço-Forma**, é o termo aplicado para a investigação do movimento de acordo com o seu conteúdo dinâmico. A palavra “Esforço” refere-se ao uso da energia. Este método de observação e análise, e os seus símbolos, estão interessados na mudança de padrões que ocorrem no fluxo e refluxo de energia dentro do corpo. A “Forma”, por sua vez, refere-se à expressividade inerente à figura para a qual o movimento se direciona. O observador deve observar a relação do caminho do gesto para o intérprete ou para a direção dimensional, com o intuito de avaliar o seu valor expressivo ou funcional. Juntos, Esforço-Forma fornecem uma descrição valiosa do movimento em termos das suas qualidades e expressões, em contraste com a Descrição Estrutural, que tem sido padronizada na Notação Laban. A aproximação Esforço-Forma é particularmente valiosa na área da fisioterapia e psicoterapia, em avaliação pessoal, e na indústria. Tem também um grande contributo na antropologia e atletismo, assim como em todos os tipos de dança;

- **Descrição Estrutural**, é o termo atribuído à descrição do movimento em termos apreciáveis e claramente definidos. A Descrição Estrutural está mais preocupada com a direção do destino, ou seja, para onde o corpo vai no espaço. Tal descrição, a mais usada geralmente, expressa o movimento em termos de:

- Corpo - partes específicas que se movem;
- Espaço - direção, nível, distância ou grau do movimento específico;
- Tempo - métrica e duração, como uma nota musical, uma semicolcheia;

- Dinâmica - a qualidade ou textura do movimento, isto é, se é forte, pesado, elástico, acentuado, enfatizado, etc.

### **3.1.2. Componente do Corpo**

A categoria do Corpo descreve, então, as características estruturais e físicas do corpo humano e do movimento. Esta categoria é a responsável pela descrição de quais são as partes do corpo que se estão a mover, das partes que estão ligadas e das partes que são influenciadas por outras, tal como das informações gerais sobre a organização do corpo. Algumas subcategorias da categoria do Corpo são:

- Início do movimento a partir de órgãos específicos;
- Ligação dos corpos diferentes uns dos outros;
- Sequenciação de movimento entre as partes do corpo;
- Padrões de organização do corpo e conectividade.

### **3.1.3 Componente do Espaço**

A categoria do Espaço está relacionada com o movimento em conexão com o meio ambiente e com padrões espaciais. Esta categoria também descreve e anota as escolhas que se referem especificamente ao espaço, prestando atenção à(s):

- Cinesfera - a área que delimita o espaço onde o corpo se move e como o intérprete visualiza isso mesmo;
- Intenção Espacial – direções, ou pontos no espaço, que o intérprete identifica ou usa;
- Observações geométricas - para onde o movimento está sendo feito, em termos de ênfase de direções e lugares no espaço. Os componentes do Corpo e do Espaço concentram-se, assim, em propriedades geométricas dos movimentos de partes do corpo, em que os seus movimentos espaciais são movimentos relativos.

### 3.1.4 Componente do Esforço

A componente do Esforço trata das propriedades dinâmicas do movimento, nomeadamente no que toca a intenções internas. É dividida em quatro qualidades distintas: Espaço, Tempo, Peso e Fluxo. Cada qualidade tem dois estados mutuamente exclusivos, tal como é possível constatar na Tabela 6. Neste caso, irá descartar-se a qualidade Peso, já que esta é habitualmente associada à força e, neste caso em particular, não é adequada para a sua caracterização.

**Tabela 6** – Qualidades da Componente do Esforço

Fator de Esforço	Elementos de Esforço	
Espaço	Direto	Indireto
Peso	Forte	Frágil
Tempo	Repentino	Calmo
Fluxo	Fixo	Livre

### 3.1.5 Componente da Forma

A componente da Forma emerge das componentes do Corpo e do Espaço. Como o nome indica, trata a forma geométrica do corpo e do modo como esta muda ao longo do tempo. É usada para integrar diferentes categorias em movimento, dividindo-se, também, em qualidades: Forma, Direcional e Qualidade:

- A Forma Forma, como o nome indica, é a forma estática que o corpo adquire, sendo maioritariamente geométrica. Regra geral, o corpo é composto por três estados: Wall-like, Ball-like e Pin-like. Resumindo, o espaço dos estados, e neste caso em particular, considera-se como Wall e Pin, visto que o corpo está predominantemente levantado;
- A Forma Direcional, por sua vez, representa a relação existente entre o corpo e o meio ambiente. Divide os movimentos em: Spoke-like (exemplo de apontar) e Arc-like (exemplo de acenar). É maioritariamente geométrico;
- A Qualidade de Forma, por fim, descreve a extensão do corpo, ou como este muda de forma em relação a orientações espaciais específicas. Alguns dos termos mais específicos incluem: Rising e Sinking (ao longo do eixo vertical do corpo), Spreading e Enclosing (ao longo do eixo horizontal), e Advancing e Retreating (ao longo do eixo sagital). Assim, as características geométricas são importantes, formando, também, alterações no tempo e em relação ao centro do corpo.

### 3.2. Métodos e Processos de Criação

O corpo da dança contemporânea atual é multidisciplinar, desenvolvendo, essencialmente, práticas de dança não codificadas, sendo que as suas influências devem ser inúmeras e o mais variadas possível: a nível cultural, social, físico ou emocional. O corpo dançante da atualidade não é mais do que um simples corpo treinado, sem qualquer cunho pessoal. O bailarino deve, de facto, ser um indivíduo com história, imaginação, emoção, valores, cultura, etc., sendo que todas estas características devem, e de algum modo, influenciá-lo e caracterizá-lo.

No início do século XX, o conceito de “corpo único”, o corpo singular e com características específicas, passou a ser utilizado no âmbito da criação coreográfica. Por conseguinte, passou-se a explorar o bailarino na íntegra: a sua história e o seu imaginário, transformando-os em movimentos de dança. Na primeira metade do século XX, passamos, então, a deter uma nova visão de corpo, onde o filósofo Merleau-Ponty, com os seus estudos fenomenológicos, deteve uma influência significativa. Para além do mais, é também nesta época que surge um interesse pelo corpo do homem enquanto ser humano complexo: “(...) um corpo que sente, que pensa, que percebe, que experiencia, que deixa de privilegiar o lógico, o racional, o testemunhal como forma única de pensar o mundo” (Vieira, 2005, p. 114).

A renovação do bailarino/intérprete gerou mudanças significativas na relação coreógrafo/bailarino/espetador, dando oportunidade de o próprio bailarino ser intérprete e, em simultâneo, criador. A dança contemporânea não separa o corpo e a subjetividade, visto que os articula e congrega. O bailarino surge na condição de sujeito, embebido de histórias, discórdias, sentimentos e padrões mentais. Estes elementos, muitas das vezes, influenciam a criação coreográfica, utilizam a memória corporal e afetiva identificada e desperta, como em estilos mais codificados eram forçados a ficar mais escondidos numa técnica padrão e estéril. Merce Cunningham (1919-2009) e Pina Bausch (1940-2009) são nomes da dança contemporânea que marcaram a história nos seus países, Estados Unidos e Alemanha, respetivamente, instituindo definitivamente na sociedade o pluralismo das formas de expressão, cada vez mais ricas e heterogéneas.

Assim, e aos poucos, foi-se abandonando a ideia de colocar limites entre os códigos, instaurando-se, por sua vez, um leque de experiências onde não existe qualquer tipo de recusa às correntes anteriores. Segundo Nikolais, “não podendo satisfazer minhas necessidades com uma única arte, misturei minhas magias” (cit. in Garaudy, 1980, p. 151).

Não obstante, é importante mencionar Isadora Duncan (1877-1927), nos Estados Unidos, e Rudolf Laban (1879-1958), visto que estes também contribuíram para a mudança da conceção do corpo dançante.

### **3.2.1. Processo Criativo segundo Laban**

“(…) o corpo, ou parte dele, passa de uma posição espacial a outra” (Laban, 1990, p.85).

Tal como foi referido anteriormente, Laban estabelece uma técnica constituída pela combinação de quatro causas: peso, espaço, tempo e fluência. Para Laban, estas qualidades do movimento, através de atividades que visam vivências cientes destas ações, desenvolvem a intenção, a atenção e a decisão: “O indivíduo que aprendeu a relacionar-se com o Espaço, dominando-o fisicamente, tem Atenção. Aquele que detém o domínio de sua relação com o fator Esforço-Peso tem Intenção; e quando a pessoa se ajustou no Tempo, tem Decisão” (Laban, 1978, p. 131).

O Sistema de Laban procura, então, criar novas possibilidades de estudo, conduzindo o indivíduo a princípios de discussão criativa. De facto, Laban utiliza todas as hipóteses: a perceção, compreensão, vivências, experimentação por via espacial, sensorial ou afetiva. Este sistema permite, portanto, que o aluno construa o seu próprio caminho de organização do corpo/mente, o qual pode resultar num conjunto de movimentos que obtém a designação de processo criativo.

## **3.3. Composição coreográfica**

A composição coreográfica é um processo complexo que envolve o ser humano em várias dimensões artísticas e intelectuais – o conhecimento do movimento e do seu corpo na dança, o sentido crítico e estético, a reflexão, o sentido musical, a noção de estrutura, a relação com outros corpos, com o espaço e com o tempo, a perspetiva artística, o conceito, a motivação, a capacidade criativa, entre outras. É um processo que, muitas vezes, parte da intuição, e outras é acompanhado de intelecto, de pesquisa e exploração (Marques, 2017).

Ainda segundo Marques (2017), os princípios pedagógicos considerados como sendo essenciais para qualquer processo criativo são:

- ✓ **Exploração e Experimentação:**

- Estimular a pesquisa do corpo e do movimento na construção em dança;
  - Valorizar a importância do processo criativo;
  - Encorajar a pesquisa de novos desafios coreográficos através do rompimento com modelos pré-estabelecidos;
  - Disponibilizar tempo para que o pensamento criativo possa emergir;
  - Promover a resolução de propostas de caráter aberto, com o intuito de abordar as suas diversas perspetivas.
- ✓ **Concretização / Materialização**
- Desenvolver a capacidade de decisão;
  - Desenvolver a capacidade de articular,
  - Transformar e redefinir ideias;
  - Valorizar a importância do produto criativo através da sua materialização em propostas coreográficas singulares.
- ✓ **Reflexão Crítica**
- Alargar o conhecimento estético e técnico da área de intervenção;
  - Estimular a reflexão como um lugar de questões constantes.

A Composição Coreográfica consiste, portanto, no recurso que é utilizado para a criação da obra, é o que define a forma e junta todos os elementos técnicos, especialmente para que estes sejam apreciados e para que, de alguma forma, transmitam a mensagem pretendida. Tal como nas outras áreas artísticas, a dança também explora métodos de construção de forma a exprimir sentimentos e emoções, os quais podem, por sua vez, comunicar e transmitir ideias. A composição coreográfica utilizada neste relatório tem como principal foco o estímulo do livro, mantendo esse intuito ao longo de todo o processo.

### 3.4. A Dança no Contexto Educativo

Na perspetiva educacional, Rudolf Von Laban (1990), e na sua dança educativa, defende que a Dança moderna deveria ser desenvolvida na educação como parte integrante do ensino global dos indivíduos nas mais diferentes formas de dança, ligadas ao comportamento das sociedades modernas. Nos seus estudos, Laban (1990) via nas danças uma relação a estabelecer com os hábitos sociais e culturais. Ou seja, com o quotidiano do homem (Nanni, 2003).

Atualmente, é necessário considerar o valor da arte e das expressões artísticas na educação, pois este pressuposto deve ser a base desta última, motivo pelo qual as expressões devem incluir, integrar e envolver todas as crianças. A importância de trabalhar

o aluno na sua globalidade é uma das diferenças educacionais da época, contrariando a ideia de que a inteligência era classificada com base em situações concretas e definidas. Na atualidade, já se entende que existem várias inteligências (Teoria das inteligências múltiplas de Howard Gardner). Por este motivo, a Arte e a Educação, e associadas, podem contribuir para a diminuição das lacunas a nível motor e a nível social, bem como combater qualquer forma de exclusão.

### **3.5. A importância da leitura no desenvolvimento da criatividade**

“Leitura é interpretar uma percepção sob as influências de um determinado contexto. Esse processo leva o indivíduo a uma compreensão particular da realidade” (Souza, 1992, p. 22).

Estimular a leitura é também essencial na formação da criatividade das crianças, visto que atinge dimensões deveras importantes. De facto, a leitura desenvolve a imaginação e desperta a parte emocional da criança, desenvolvendo, por sua vez, a criatividade. A leitura é, sem dúvida, um processo de compreensão abrangente que envolve a parte sensorial, emocional, intelectual, fisiológica, neurológica, cultural, económica e política.

“A literatura destinada à leitura de crianças e adolescentes ultimamente tem despertado muito interesse, pois se percebeu sua fundamental importância para o desenvolvimento da personalidade humana. Desde a primeira infância, ainda antes de completar a alfabetização, a criança deve ser posta em contato com livros que contam historinhas ilustradas para despertar a sua imaginação” (D’Onofrio, 2007, p. 94).

Na atualidade, sabe-se que ler é fundamental para quem deseja comunicar e que, quem lê melhor, escreve melhor e fala melhor, pois a sua rede de possibilidades aumenta. Por conseguinte, é fundamental que se incuta o hábito de ler, nunca desvalorizando o prazer e a satisfação na leitura. Quanto maior for o leque de abordagens, conhecimentos, sensações, etc., maior será a possibilidade de desenvolver a imaginação, procurando-se por lugares distintos e sem receio do desconhecido. Estes lugares, por sua vez, levam a processos, e os processos acabam por desenvolver a criatividade.

### 3.6. A Interdisciplinaridade

Interdisciplinar é um adjetivo que qualifica o que é comum a duas ou mais disciplinas ou a outros ramos do conhecimento. É o processo de ligação entre ramos ou disciplinas. Na área pedagógica, é quando duas ou mais disciplinas relacionam os conteúdos de forma a aprofundar o conhecimento e a levar dinâmica ao ensino. A relação entre conteúdos disciplinares é a base para um ensino mais interessante, onde uma matéria auxilia a outra.

Neste relatório, pretende-se que, e através do conceito de interdisciplinaridade, as disciplinas de Técnica de Dança Contemporânea e Português criem um elo entre os seus conteúdos programáticos. A abordagem é interdisciplinar porque existe um interesse comum como objetivo final, a criatividade através da leitura, porque se as duas áreas se juntassem, mas sem qualquer relacionamento, designava-se multidisciplinar.

Na atualidade, os educadores que questionam o “regresso às bases” recomendam um ensino que, nos primeiros anos, integre os campos dos saberes disciplinares e que parta dos interesses e talentos naturais das crianças: ensinar a ler e a escrever, por exemplo, no contexto de um projeto de estudos sociais, ou ensinar conceitos matemáticos através do ensino da música, visto que os alunos aprendem melhor quando ensinados de maneiras variadas. Assim, atribui-se especial ênfase à criatividade e às competências práticas, tal como à memorização e ao pensamento crítico (Papalia, 2001): “(...) pelo aluno é necessário que a escola lhe proporcione: oportunidade de trabalhar a dança, estabelecendo relações com as restantes áreas curriculares” (Padovan, 2010, p. 22).

Através da disciplina Técnica de Dança Contemporânea pretende-se que o estudo de uma obra literária do 5º ano de escolaridade do Ensino Básico, “Do outro lado do Quadro” de Mónica Baldaque, resulte numa criação coreográfica, mais precisamente através de uma análise da narrativa e da imagem. A dança pode ser utilizada como forma de ensinar outras matérias, elevando as aulas a outro nível, o qual não deve ser retirado dos currículos, pois apresenta um enorme potencial enquanto método de desenvolvimento do movimento, da autoestima e do conhecimento noutras áreas de estudo. Assim, a interdisciplinaridade entre duas disciplinas de natureza diferente, e através deste conceito de aprendizagem, é uma vantagem, nomeadamente na relação direta entre a prática da dança e a compreensão do Português, mais especificamente na compreensão da narrativa e análise de texto.

A dança pode ser um instrumento de aprendizagem interdisciplinar de conteúdos das áreas curriculares e, em simultâneo, desenvolver a capacidade criativa e imaginativa. O planeamento das aulas de Técnica de Dança Contemporânea no EAE pode interligar os

conteúdos de movimento com as restantes áreas curriculares académicas (Língua Portuguesa, Matemática, Ciências da Natureza, História e Geografia de Portugal, Inglês, Francês e até a Formação Cívica), de forma a desenvolver as Inteligências Múltiplas de Howard Gardner.

Por fim, e analisando a Dança com a Teoria das Inteligências Múltiplas de Gardner, constata-se que existe uma melhor relação com a inteligência corporal-cinestésica. Para Gardner (1995), a inteligência corporal cinestésica é a capacidade de resolver problemas ou de elaborar produtos utilizando o corpo inteiro, ou partes do corpo, sendo que bailarinos, atletas e artistas a apresentam num alto estado de desenvolvimento. A dança e o desporto são as duas opções mais aceites de expressão cinestésica, pois ambas enfatizam o desempenho de padrões estabelecidos de movimentos, não permitindo, regra geral, inovações. Em contrapartida, as crianças têm necessidade de experimentar improvisações e conformidade no campo cinestésico, para além de precisarem de sentir o seu próprio equilíbrio entre a mente e o corpo nas mais variadas situações da vida. A Dança-Educação está a surgir enquanto tendência, almejando proporcionar vivências motoras às crianças. Isto é, pretende acentuar o sentido cinestésico. Em suma, e tal como é argumentado por Gardner (1995), a evolução dos movimentos consiste numa enorme vantagem para os seres humanos, sendo que esta adaptação acaba por ser ampliada através do uso do corpo.

## **Capítulo 4 - Prática de Estágio**

Os Planos de Estudo EAE, da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, abrangem o 5º e 6º ano, correspondendo, e para o 1º e 2º anos do EAE, a uma carga horária, e para cada turma, de 2 blocos de 3 horas (1,5h + 1,5h) por semana. A prática pedagógica foi realizada uma vez por semana, 1,5 horas com cada uma das turmas.

Segundo o programa curricular do Ministério para a disciplina de Técnica de Dança Contemporânea para o 2º ciclo, o Ginásio Escola de Dança apresenta as finalidades do seu próprio programa, tal como os objetivos e os conteúdos, os quais são descritos em seguida (para mais detalhes, ver Anexo A – Programa de Técnica de Dança Contemporânea do Ginásio Escola De Dança).

### **4.1. Finalidades e objetivos dos Conteúdos Programáticos da Técnica de Dança Contemporânea (2º Ciclo)**

#### **Finalidades:**

- Proporcionar oportunidades para o desenvolvimento de uma educação estética e artística, tendo o corpo como fio condutor no processo de aprendizagem;
- Através da dança, despertar a escuta do corpo, percebendo-o como presença física e instrumento de comunicação;
- Sensibilizar para o universo das artes, a afetividade e o potencial criativo;
- Transmitir conhecimentos técnicos e artísticos direcionados à formação em dança, promovendo a aquisição de competências artísticas que desenvolvem o trabalho do intérprete de dança;
- Garantir a aquisição de hábitos de trabalho compatíveis com a aprendizagem da Técnica de Dança Contemporânea;
- Facultar ao aluno a possibilidade de desenvolver a compreensão e a ampliação das suas potencialidades e limites técnico-artísticos;
- Promover o trabalho transversal entre as disciplinas do curso;
- Estimular, através da dança, o desenvolvimento e a vivência das quatro aprendizagens fundamentais da educação: aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a viver juntos e aprender a ser.

## **Objetivos:**

- Explorar ludicamente os movimentos naturais do corpo e a sua expressividade;
- Vivenciar o conhecimento do corpo e as suas possibilidades: relação corpo-espaco-tempo-dinâmicas;
- Apurar a capacidade de associação entre a intenção e a forma do movimento ao dançar;
- Aprimorar o alinhamento da estrutura corporal e o domínio psicomotor;
- Desenvolver a consciência do contacto do corpo com o chão como suporte e impulso;
- Promover a vivência de conteúdos transversais às diversas áreas de expressão;
- Incentivar a aquisição de hábitos de trabalho compatíveis com o rigor da aprendizagem da dança;
- Fomentar a criatividade e a capacidade de pesquisa;
- Desenvolver os valores de responsabilidade, respeito, solidariedade e cooperação em grupo inerentes ao processo de ensino-aprendizagem;
- Potenciar a autonomia, o interesse, a curiosidade e a participação ativa no trabalho técnico-artístico e atividades complementares de formação, constantes no Plano de Atividades;
- Otimizar o auto-aprimoramento e o rigor na resposta aos desafios da técnica;
- Fortalecer a capacidade de resiliência;
- Construir referências de trabalho ligadas ao contexto cultural.

## **4.2. Contextualização**

A prática de estágio foi realizada no Ginásio Escola de Dança, mais especificamente no Curso de Ensino Artístico Especializado de Dança, no polo de Arouca, com 2 turmas (1º e 2º ano), no âmbito da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea. A turma do primeiro ano é constituída por dezasseis alunos e a do segundo ano por quinze.

## **4.3. Amostra**

### **4.3.1. Caracterização da Turma do 1º ano**

A turma do 1º ano é composta por 16 elementos, de ambos os géneros. As idades estão compreendidas entre os 10 e os 11 anos. Estão integrados numa turma do ensino regular na Escola Básica de Arouca. Existe um aluno com défice de atenção e que

apresenta, por vezes, indisciplina, sendo seguido pela psicóloga da escola do ensino regular. Para além do mais, o coordenador mantém um contato regular com o seu Encarregado de Educação.

Apresenta-se, na tabela seguinte (Tabela 7), informação mais específica relativa à turma do 5º ano, tendo em conta a idade, género e carga horária.

**Tabela 7** – Caracterização da turma do 1º ano do EAE

Aspetos	
Ano Académico	5º ano
Ano do EAE	1º ano
Idade	10-11 anos
Nº/Género	Masculino - 5 / Feminino - 11
Carga Horária	3h por semana

#### 4.3.2 Caracterização da Turma do 2º ano

A turma do 2º ano, por sua vez, é composta por quinze elementos, de ambos os géneros. As idades estão compreendidas entre os 11 e os 12 anos. Estão integrados numa turma do ensino regular na Escola Básica de Arouca. A turma é bastante homogénea a nível do comportamento e heterogénea a nível técnico e criativo. Uma das alunas esteve apenas a assistir à aula, devido a uma lesão na coluna.

Apresenta-se, na tabela seguinte (Tabela 8), informação mais específica relativa à turma do 6º ano, tendo em conta a idade, género e carga horária.

**Tabela 8** – Caracterização da Turma do 2º ano do EAE

Aspetos	
Ano Académico	6º ano
Ano do EAE	2º ano
Idade	11-12 anos
Nº/Género	Masculino - 1 / Feminino - 14
Carga Horária	3h por semana

### 4.3.3 Caracterização da Turma do 3º ano

A turma do 3º ano é composta por treze elementos, do género feminino. As idades estão compreendidas entre os 12 e os 13 anos. Estão integradas numa turma do ensino regular na Escola Secundária de Arouca. A turma é bastante homogénea a nível do comportamento e heterogénea a nível técnico e criativo. É uma turma com bastantes dificuldades, pois apenas terá iniciado o curso no 2º ano do EAE devido ao facto de consistirem na primeira turma a existir no polo de Arouca.

Apresenta-se, na tabela seguinte (Tabela 9), informação mais específica e relativa à turma do 7º ano, tendo em conta a idade, género e carga horária.

**Tabela 9** – Caracterização da Turma do 3º ano do EAE

Aspetos	
Ano Académico	7º ano
Ano do EAE	3º ano
Idade	12-13 anos
Nº/Género	Masculino - 0 / Feminino - 13
Carga Horária	3h por semana

### 4.4. Objetivos da Prática de Estágio

A prática pedagógica permitiu desenvolver métodos de articulação entre a leitura, as artes plásticas e a disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, mais concretamente através de dinâmicas de exploração, recorrendo-se, portanto, às telas pintadas no livro e ao texto a elas associado. O estímulo principal foi sempre o livro, visto que as aulas foram planeadas de acordo com a sua análise e que se lecionou o movimento e a conceção coreográfica, conceitos estes que remeteram para a apresentação final.

Em todos os processos criativos realizados, os alunos eram solicitados a tomar consciência da ligação existente entre os conteúdos do movimento e a temática do livro, quer a nível da imagem, quer a nível do texto. A relação entre as três foi, sem dúvida, o que tornou interessante toda a prática pedagógica.

Na tabela seguinte (Tabela 10) apresentam-se os objetivos gerais e específicos, os quais foram aplicados em ambas as turmas.

**Tabela 10** – Objetivos Gerais e Específicos do Estágio

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
<p>Promover a aprendizagem interdisciplinar entre a Dança, Artes Plásticas e a Leitura com base no livro “Do outro lado do Quadro”, de Mónica Baldaque;</p> <p>Aprofundar o conteúdo do livro numa perspetiva interdisciplinar;</p> <p>Promover o desenvolvimento criativo e expressivo pelo movimento, com base nos conteúdos (narrativo e visual), do livro “Do outro lado do Quadro”</p>	<p>Utilizar os estímulos e temáticas inerentes à leitura, escrita e observação de artes plásticas, através da interdisciplinaridade, com estratégia no ensino da Dança e com vista à promoção do potencial criativo e expressivo, a par do desenvolvimento do domínio cognitivo, psicomotor e social dos alunos;</p> <p>Promover a capacidade crítica e analítica sobre uma obra literária e obra artística com base na narrativa e na imagem;</p> <p>Desenvolver técnicas de Composição coreográfica baseada na leitura, escrita e artes plásticas do livro, com o suporte nas aprendizagens críticas e analíticas da narrativa e da imagem.</p>

Considera-se que os alunos foram capazes de analisar a imagem, a leitura e o movimento, para além de, e através dessa análise, conseguirem construir, desenvolver, criar e recriar as estratégias e ideias usadas para a ligação dos movimentos explorados e para a construção das frases finais. Foi realmente muito gratificante verificar como os alunos já faziam uma reflexão natural ao fim de cada aula.

## 4.5. Metodologia de Estágio

### 4.5.1. Organização da Prática de Estágio

Para delinear o plano de ação foram definidas três etapas distintas. Na tabela seguinte (Tabela 11) apresenta-se um resumo das etapas concretizadas e que dizem respeito à organização do estágio.

Tabela 11 – Proposta do plano de ação do Estágio

<b>Etapas</b>	<b>Plano de ação</b>	<b>Datas</b>
<b>1</b>	<b>Introdução ao Estágio:</b> Observação estruturada Participação acompanhada Planeamento das aulas	Janeiro-Março
<b>2</b>	<b>Desenvolvimento:</b> Planeamento das aulas Participação acompanhada Colaboração em aulas abertas Lecionação Elaboração do Relatório de Estágio	Janeiro-Março
<b>3</b>	<b>Análise Conclusiva:</b> Elaboração do Relatório de Estágio	Abril-Julho

**Etapa 1** - Esta etapa é de extrema importância para todo o estágio. É o início do estágio, e engloba ações como conhecer a turma e identificar as suas dificuldades e facilidades, assim como o seu gosto pela literacia, e ainda reconhecer as metodologias utilizadas pelo professor titular da disciplina, de forma a compreender melhor quais as formas de intervir com a mesma. É composta pelas aulas de observação estruturada, parte das aulas de participação acompanhada e de um determinado planeamento de aulas.

**Etapa 2** - Esta etapa é a do desenvolvimento, na qual termina a participação acompanhada e se inicia a lecionação. Dado que esta é iniciada em janeiro (início do 2º período), deve-se contar também com a matéria dada anteriormente, motivo pelo qual se considera que a lecionação se encontra em estreita colaboração com a entidade. No entanto, e visto que existe um período não letivo em janeiro, nesta fase é também crucial desenvolver o Relatório de Estágio, com o intuito de se inserir todo o material recolhido. Porém, é importante acrescentar que nesta fase de lecionação as aulas deverão ser dadas sem o acompanhamento do professor titular, apesar de serem acompanhadas por uma análise reflexiva no final de cada aula, assim como pelo planeamento e reestruturação das futuras aulas.

**Etapa 3** – Nesta etapa procedeu-se a uma análise e reflexão relativamente ao estágio. Adicionalmente, nesta fase desenvolveu-se o Relatório de Estágio, pois coincidiu com o período final para a sua elaboração.

#### 4.5.2. Plano de Ação e Estratégias

Pareceu-me pertinente pensar também num estímulo para a criação e planificação dos conteúdos a abordar ao longo da lecionação, tendo em consideração que o objetivo era terminar com um processo coreográfico. Para este efeito, as 27 horas de lecionação foram estimuladas pelos diversos temas do livro proposto. Para uma melhor compreensão sobre a temática do livro, atentemos na sua Sinopse:

Porque os Museus são lugares de encontros — encontros com os artistas, as suas obras, os seus personagens e as suas histórias —, não devemos visitá-los de forma passiva. Com efeito, as personagens dos quadros, das esculturas, falam connosco, se estivermos atentos e os quisermos ouvir. E, se tivermos imaginação, até podemos dialogar com eles e trazê-los para o nosso tempo, ou viajar até ao tempo deles. Neste livro, a autora escolheu oito obras expostas nas galerias de pintura e escultura do Museu Nacional Soares dos Reis e relata-nos o seu encontro com elas. O resultado são outras tantas histórias, em que os personagens plasmados nessas obras ganham vida e as cenas nelas representadas adquirem contextos precisos saídos da imaginação da autora. E, no final, pondo à prova a imaginação dos leitores, incumbe-lhes a autora a tarefa de acabarem o livro, escrevendo nele a última história (Baldaque, 2012).

O livro contabiliza, no total, oito histórias, as quais se baseiam em pinturas e/ou esculturas. Considerando que o número total de horas de lecionação foram 30, a ação de Estágio foi desenvolvida de acordo com a tabela seguinte (Tabela 12).

**Tabela 12** – Plano de ação e estratégias

	Aula Nº1-2	Aula Nº3-4	Aula Nº 5-6	Aula Nº 7-8	Aula Nº9-10	Aula Nº10-11
<b>Proposta</b>	Apresentação, alunos e professor;  Apresentação, dos conteúdos propostos.  Ler o livro e refletir sobre a narrativa e a imagem.	Desenvolver a qualidade de movimento e sua expressividade através da interpretação da imagem e da narrativa  Preparar e organizar trabalhos a	Projeção espacial Desenho do corpo no espaço (formas) Progressão espacial, Imaginando o espaço apresentado na pintura e a forma como é descrito no livro	Combinar diferentes ações do corpo através das dificuldades que podem aparecer com objetos impostos; Movimentos repetitivos  Integrar e explorar elementos cénicos (adereços/	Sentimento e emoções – Formas de expressar através do movimento e da mímica.  Refletir sobre os sentimentos e emoções com uma maior noção corporal	Refletir sobre a imagem;  Em grupos escrever a história;  Em grupos: Desenvolver a noção de estrutura e criação coreográfica

	Desenvolver consciência de corpo através da narrativa e da imagem  Desenvolver a capacidade de análise e crítica	pares e em grupos  Trabalho a partir de observação/imitação, com foco no pormenor  Desenvolver a capacidade de análise e crítica  ----- <b>Exemplo:</b>  Desenvolver personagens através do movimento, mas só do busto  Descrição pormenorizado do colega a partir do movimento	Desenvolver a Capacidade de análise e crítica	Objetos  ----- <b>Exemplo:</b> Utilizar um novelo de lã para criar dificuldades; Levar o movimento de enrolar o novelo de lã à exaustão	Desenho do corpo no espaço (formas)  Progressão espacial;  Relação música/movimento  Sincronia/Oposição  ----- <b>Exemplo:</b>  O que o rapaz imagina naquele quarto ou o que nós imaginamos no nosso quarto	Temporais: cânone, repetição, retrocesso, aceleração/de saceleração, adição  Espaciais: Transposição;  Desenvolver a capacidade de análise e crítica  Criação Coreográfica a partir das pequenas coreografias de cada grupo.
Tema do Livro	-	<b>Abordagem geral do livro</b>	<b>A Flor Agreste</b>	<b>A velha a dobrar</b>	<b>Abordagem geral do livro</b>	<b>Menina de Castigo</b>

### 4.5.3. Instrumentos de Recolha de Dados

O presente Relatório remete para uma investigação qualitativa, a qual é suportada por dados que foram recolhidos ao longo do estágio, fundamentados na narração e interpretação de acontecimentos através da reflexão e interligação dos componentes respeitantes ao processo. Os instrumentos utilizados para a recolha dos dados foram:

#### 1. Diário de Bordo

O diário de bordo tem como função garantir um diálogo intrapessoal, onde os factos, acontecimentos e sentimentos inerentes ao mesmo são registados. Não existem regras específicas para escrever um diário de bordo, no entanto carecem de determinadas características de quem o escreve, e deve descrever dificuldades, facilidades, dúvidas, surpresas, conquistas, palpites, entre outros. O diário de bordo não deve excluir o plano de aulas, que se mostra igualmente importante para um bom trabalho pedagógico. O plano de aula deve ser mais formal e oficial, no diário de bordo o professor tem liberdade de escrita, mantendo fidedignidade e riqueza nos detalhes que vão acontecendo ao longo de todo o estágio. O diário de bordo é um instrumento pedagógico que deve ser utilizado como meio de reflexão para fazer melhorias contínuas na abordagem pedagógica, didática e artística. (Exemplar em apêndice B)

## **2. Grelhas de Observação**

Numa fase inicial do estágio, foi preenchida uma grelha de observação (Exemplar em apêndice C) com a intenção de obter um registo detalhado relativamente à metodologia, didática e pedagógica desenvolvida na prática pedagógica. A grelha de observação contém vários itens, procurando abranger atividades letivas, métodos de comunicação e interação e aspetos comportamentais e relacionais do aluno/aluno e aluno/professor.

## **3. Questionário (fechado)**

Um questionário é uma técnica de investigação bastante útil, sendo composto por um conjunto de questões que objetivam a obtenção de informações sobre um determinado tema. A vantagem de recorrer a um questionário está relacionada com a simplicidade com que se interroga um grande número de indivíduos num curto espaço de tempo. Permite-nos fazer uma recolha de uma amostra dos saberes, condutas, valores e atitudes. A linguagem utilizada num questionário deve ser simples e direta para que inquirido o entenda com clareza.

Segundo Sousa e Baptista (2011), um questionário é um instrumento de investigação que pretende recolher informações, baseando-se, geralmente, na averiguação de um grupo representativo da população em estudo.

Existem três tipos de questionários: questionário aberto, fechado e misto (Arturo, 2001; García, 2003). O questionário aberto é o que utiliza questões de resposta aberta. Este tipo de questionário proporciona respostas de maior profundidade, ou seja, dá ao sujeito uma maior liberdade de resposta, podendo esta ser redigida pelo próprio. O questionário do tipo fechado, por sua vez, é constituído por questões de resposta fechada, permitindo obter respostas que possibilitam a comparação com outros instrumentos de recolha de dados. Este tipo de questionário facilita o tratamento e análise da informação, exigindo menos tempo. Por outro lado, a aplicação deste tipo de questionários pode não ser vantajosa, pois facilita a resposta para um sujeito que não saberia, ou que poderia ter dificuldade acrescida, em responder a uma determinada questão. Os questionários do tipo fechado são bastante objetivos e requerem um menor esforço por parte dos sujeitos aos quais é aplicado. Por fim, o outro tipo de questionário que pode ser aplicado é o questionário misto, que tal como o nome indica, apresenta questões de resposta aberta e de resposta fechada.

Durante o estágio foi utilizado o questionário de tipo fechado, o qual foi aplicado às duas turmas (Exemplar em apêndice D).

#### **4. Videogravação**

A videogravação foi utilizada enquanto ferramenta metodológica, visto que este recurso é considerado como sendo determinante para o desenvolvimento da prática pedagógica. De facto, e de acordo com Sousa (2006, p. 2000):

A videogravação tem-se tornado útil e quase indispensável instrumento de recolha de dados em investigação em educação(...)proporciona um bom registo que diferentes observadores podem observar, analisar, parar, voltar atrás, rever, repetindo as vezes que se desejar voltar a ver uma determinada cena, em alturas diferentes e sem ser necessário terem estado no local onde sucederam os acontecimentos.

Efetivamente, a evolução dos recursos tecnológicos permitiu uma melhoria no processo de observação.

O filme é uma sequência de imagens paradas que, apresentadas a uma velocidade rápida, causam a impressão de movimento contínuo. O recurso da imagem em movimento é produzido mediante o aproveitamento da limitação de velocidade do olho humano para perceber alterações de imagens (Tarouco et al., 2003).

A gravação permite-nos ter uma percepção mais clara do movimento espontâneo e rever aspetos de caráter técnico, metodológico, pedagógico e didático das aulas que, por vezes, passam despercebidos. O vídeo tem a vantagem de poder ser ampliado e transformado de forma a ser melhor observado.

Após a observação do vídeo, o estagiário escreve um resumo sobre o que foi observado, evidenciando as cenas de maior interesse. No entanto, é também possível aproveitar o vídeo para fazer fotos ou pequenos vídeos de demonstração.

### **Capítulo 5 – Apresentação e Análise de Dados**

Este capítulo dedica-se à apresentação dos dados referentes aos aspetos de organização, metodologias e de índole relacional, tal como à análise de indicadores alusivos às ferramentas, de forma a possibilitar uma reflexão em torno da prática pedagógica desenvolvida.

## 5.1 Aspetos Organizativos

Foram adotadas condutas de organização com o intuito de obter os resultados desejados. Desta forma, foram criadas tabelas de organização e calendarização (Tabela 13)

Tabela 13 – Aspetos de Organização

Pré estágio	1º Período	2º Período	3º Período
Apresentação do Projeto de Estágio na Escola Superior de Dança;  Entrar em contacto com o Ginásio Escola de Dança para marcar reunião.	Reunião no Ginásio Escola de Dança com a direção e professora cooperante;  Definição e organização do estágio;  Revisão bibliográfica.	Início do estágio (5 de janeiro de 2018);  Participação acompanhada (5 de janeiro a 12 de janeiro de 2018);  Lecionação e observação (19 de janeiro a 23 de março);  Recolha de dados: questionário, Diário de Bordo, Grelhas de Observação e videogravação;  Outras atividades: Divulgação nas escolas primárias da localidade com as sequências criadas em aula.	Análise dos dados recolhidos;  Continuação da escrita do relatório de estágio.

## 5.2 Metodologias

Foi fundamental determinar as metodologias diferenciadas para cada parte do estágio, assim como para cada turma. Foi também necessário adaptar as práticas de observação estruturada, participação acompanhada e lecionação, mais precisamente de acordo com as cargas horárias, salas e programa da disciplina, de forma a atingir as metas pretendidas.

### 5.2.1 Observação Estruturada

O objetivo desta fase foi observar e refletir sobre o desenvolvimento da turma e as aprendizagens que adquiriram até ao 3º ano. Assim, esta fase foi realizada ao longo de todo o estágio, objetivando-se compreender quais as metodologias, pedagogias e didáticas

aplicadas, quais as aptidões, atributos e características dos alunos e quais as finalidades a atingir.

Tendo como objetivo observar uma turma de 3º ano e lecionar no 1º e 2º ano, foi possível observar o desenvolvimento destes alunos, quer a nível mais técnico, quer a nível da criatividade e da criação coreográfica. Foi também importante para entender qual o foco da escola e quais as finalidades a atingir para o início de um 3º ano. A maior dificuldade foi ter uma turma que tinha iniciado o ciclo apenas a partir do 2º ano do EAE, por ser a primeira turma a existir no polo de Arouca. A turma apresentava algumas dificuldades técnicas, as quais estavam claramente a ser pacificadas pela professora titular da turma e por toda a equipa que lecionava naquela turma. Em pequenas reuniões eram debatidas formas de colmatar os obstáculos e, aos poucos, a turma evoluiu.

Em termos criativos, no entanto, a turma apresentava características muito elevadas e tinham já componentes de movimento, estavam à vontade com técnicas de exploração e improvisação de movimento, com base em estímulos ou temáticas.

A recolha de dados permitiu conhecer as turmas com mais clareza e entender como funcionavam enquanto grupo de trabalho, entender as motivações individuais de cada aluno e quais as suas características, conhecer quais as capacidades técnicas e quais seriam as espectáveis para o momento, observar a sua habilidade para descobrir respostas diferenciadas aos estímulos criativos.

### **5.2.2 Participação Acompanhada**

Nesta etapa, os discentes estavam concentrados, motivados e curiosos pela dinâmica do livro e de que forma este poderia estar relacionado com a disciplina Técnicas de Dança Contemporânea. Foi muito interessante entender que um livro que, à partida, não apresenta imagens tão lúdicas o quanto estamos habituados para estas idades, pode, de facto, entusiasmar pela sua escrita e pela forma que é abordado. Em conversa com a Professora Titular (Prof. Inês Negrão), definimos como iríamos abordar o livro e de que forma iríamos colocá-los a refletir sobre como pode ser interpretada uma tela ou escultura e que história pode, de facto, estar por trás das mesmas. Rapidamente os alunos ficaram curiosos e não paravam de se questionar. Esta fase foi, sem dúvida, bastante entusiasmante para todos.

Nesta fase também ficou definida com a professora titular a planificação e adaptação ao programa curricular das turmas, de forma a ser uma mais valia para estas. Neste período, as aulas foram partilhadas, apesar de serem preparadas pela estagiária, que em

seguida relatava as suas ideias com a professora titular para as definir de um modo definitivo. Foi estabelecida, assim, uma cooperação total entre as duas professoras.

Os alunos e a professora titular tinham já uma empatia bastante grande, a qual rapidamente se foi estabelecendo também com a estagiária, sendo facilitada pela professora titular.

Foi pedido, e a cada aluno, para fazer pequenas tarefas no fim de cada história que era lida ou através da imagem apresentada, tais como seleccionar cinco palavras que lhe viessem à memória através da observação da imagem, que história dariam àquela tela ou escultura e, só depois, era lida a história da autora. No final, recolhia-se todo o material obtido com o objetivo de estimular para a criação coreográfica. Este processo foi realizado com os alunos sentados em roda, a ler e a debater ideias. Por vezes, escreviam individualmente ou em pequenos grupos, e ainda experimentaram desenhar.

Nesta fase, os instrumentos de recolha de dados utilizados foram os diários de bordo, onde foram descritas as reações dos alunos perante as tarefas propostas, assim como algumas reflexões.

### **5.2.3 Lecionação**

Após a participação acompanhada, a leitura e interpretação do livro “Do Outro Lado do Quadro”, de Mónica Baldaque, era a altura de colocar em prática. A partir de exercícios de processos criativos, improvisações e construções de sequências de movimentos criativos, e através do estímulo das várias histórias e imagens do livro, em amálgama com o programa curricular da disciplina, foi possível chegar a um conjunto de sequências que deram uma criação final com todos os alunos da turma. Ao longo deste processo existiu sempre o cuidado de trabalhar a reflexão do processo, o qual era sempre executado com a professora titular. As ferramentas de trabalho eram sempre as mesmas nas duas turmas, embora as didáticas e pedagogias a utilizar fossem variadas e adaptadas às características de cada turma. Nesta fase, os alunos demonstraram bastante interesse e os resultados foram bastante variados, pois cada aula era uma novidade, com resultados bastante criativos e diferentes. A maior dificuldade foi manter a harmonia entre os grupos de trabalho e manter o nível de ansiedade equilibrado. No entanto, as explorações de movimento apareciam de forma espontânea e organizada, tornando as tarefas propostas mais fáceis de executar.

Como resultado final, as frases de movimento construídas pelos alunos, individuais e/ou em pequenos grupos, mais as palavras, frases e histórias criadas ao longo do processo originaram uma pequena coreografia.

#### **5.2.4 Outras atividades**

A estagiária participou na divulgação do curso às escolas primárias, sendo que, e para esta atividade, a professora titular, e em conjunto com a estagiária, juntaram as pequenas frases de movimento até então construídas e que resultaram numa pequena apresentação, servindo enquanto amostra para divulgação nas escolas primárias. Foram também selecionados alunos para ajudar no aquecimento e, no final, houve tempo para conversar e tirar algumas dúvidas sobre o funcionamento da escola e do curso de EAE.

### **5.3. Outros aspetos relacionados com o estágio**

A estagiária manteve sempre uma boa relação, quer com os alunos, quer com a professora titular da disciplina, e ainda com os restantes professores e com o coordenador das turmas, o que proporcionou, por sua vez, uma relação de confiança e de à vontade entre todos os intervenientes. A professora titular esteve sempre disponível para eventuais dúvidas, sugestões, ideias e *feedback*, e acompanhou todo o processo com curiosidade e entusiasmo. Durante o ano letivo, a estagiária sentiu-se sempre apoiada e parte da equipa que leciona as turmas do polo de Arouca. Alguns aspetos de comportamento, bem como preocupações existentes relativamente a determinados alunos, eram sempre resolvidos e debatidos entre todos, sendo que a intervenção era sempre realizada em conjunto, minimizando as situações.

### **5.4 Análise dos Instrumentos**

Após a recolha de todas as informações, foi necessário dar início ao processo de seleção e análise dos dados. Neste sentido, selecionaram-se as informações mais relevantes para o relatório e congruentes com os objetivos propostos. Tal como foi referido anteriormente, a recolha de dados foi realizada através do diário de bordo, de grelhas de observação, do questionário e da vídeogravação, instrumentos estes muito importantes para o desenvolvimento de todo o estágio.

Em termos mais detalhados, este processo passou por três fases distintas:

**Fase exploratória da pesquisa** – fase em que foram interrogados aspetos referentes aos objetivos, aos pressupostos, às teorias pertinentes, à metodologia apropriada e às questões operacionais necessárias para desencadear o trabalho de campo;

**Trabalho de campo** - consistiu em alguns momentos descritos empiricamente e material teórico elaborado em contexto de sala de aula. Foi nesta fase que se combinou as várias técnicas de recolha de dados, como questionário, observações, vídeogravação e pesquisa bibliográfica;

**Tratamento do material recolhido em campo** – englobou a ordenação, a classificação e a análise de todo o material recolhido, bem como o resumo das informações mais importantes para uma leitura mais rápida.

Efetivamente, esta pesquisa qualitativa não foi simples, visto que foi um processo semanal, permitindo, porém, a criação de dados confiáveis sobre o estágio e a apresentação das intuições da estagiária de um modo fidedigno.

#### **5.4.1 Diários de Bordo**

Os diários de bordo, e tal como foi referido anteriormente, servem para relatar a experiência da investigação em causa, as suas características e particularidades, assim como todo o desenvolvimento em geral. É onde a estagiária terá relatado todas as etapas da observação estruturada, participação acompanhada e lecionação. Nestes diários de bordo encontra-se informação relacionada com: planos de aula, descrição dos resultados e reações dos alunos aos exercícios, reflexões finais e descrição de atividades. Este documento mostrou-se de extrema importância, não só porque acarreta toda a informação do estágio, mas também porque reúne opiniões empíricas de acontecimentos e fatores importantes para o relatório. Em anexo apresenta-se um exemplar dos diários de bordo (ver exemplar no apêndice B).

#### **5.4.2 Grelhas de Observação**

Durante a fase de observação da estrutura foi elaborada uma grelha de observação igual para as 3 turmas, de forma a serem registadas todas as informações relacionadas com as características da turma e suas particularidades, assim como as metodologias e didáticas utilizadas na prática pedagógica. (ver exemplar no apêndice C)

### 5.4.3 Questionário (fechado)

O questionário referido neste ponto foi aplicado a alunos que frequentam o ensino especializado de dança, do 1º e 2º ano do polo de Arouca do Ginásio Escola de Dança. Foram distribuídos em formato de papel (ver exemplar no apêndice D) e em contexto de sala de aula, tendo-se obtido uma amostra de 31 respostas válidas em cada pergunta, o que perfaz um total de 310 respostas válidas. O inquérito encontra-se dividido em duas partes: a primeira dedica-se à identificação dos inquiridos e a segunda está relacionada com as questões sobre hábitos relativos à prática da dança, à leitura e cultura geral. Na formulação e preparação deste método de recolha de dados foi tida em consideração a confidencialidade/anonimato na gestão dos dados dos inquiridos, descrevendo-se, de igual modo, o objetivo do questionário.

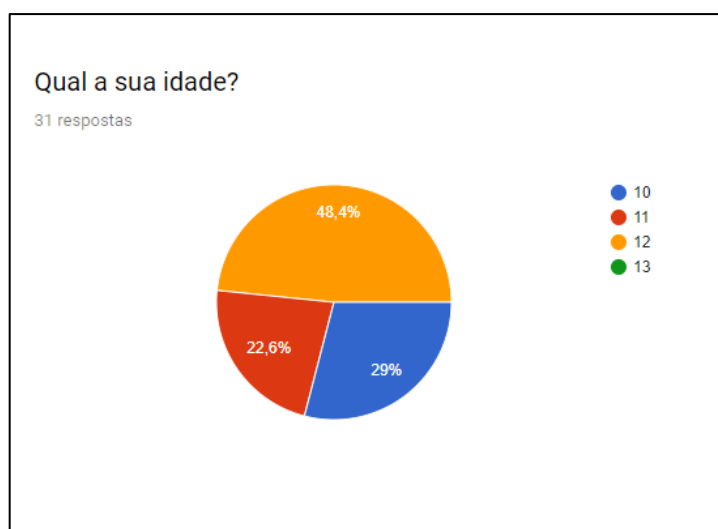
Este questionário foi pertinente, no sentido em que ajudou a compreender melhor cada situação implícita ao estágio. Este questionário é composto por dez questões fechadas com o intuito de obter respostas que permitam uma reflexão acerca da prática de estágio em causa.

Em súpula, foi possível entender quais as motivações, dificuldades e vivências dos alunos no âmbito da disciplina, e em estreita relação com o tema do estágio. Em seguida, apresentar-se-ão, e de forma gráfica, todos os dados relativos a cada uma das questões.

As duas primeiras questões dedicam-se à identificação dos inquiridos:

**1ª Questão:** nesta questão constata-se que 48,4% dos inquiridos tem 12 anos, devido ao facto de os alunos da turma do 2º ano já terem completado essa idade. Já os alunos do 1º ano têm 10 (9 alunos) e 11 anos (7 alunos).

Figura 1 – Questão nº 1



**2ª Questão:** relativamente às respostas obtidas nesta questão, constata-se que o número de alunos do género feminino é superior ao número de alunos do género masculino, mais concretamente em cerca de 80%.

Figura 2 – Questão nº 2



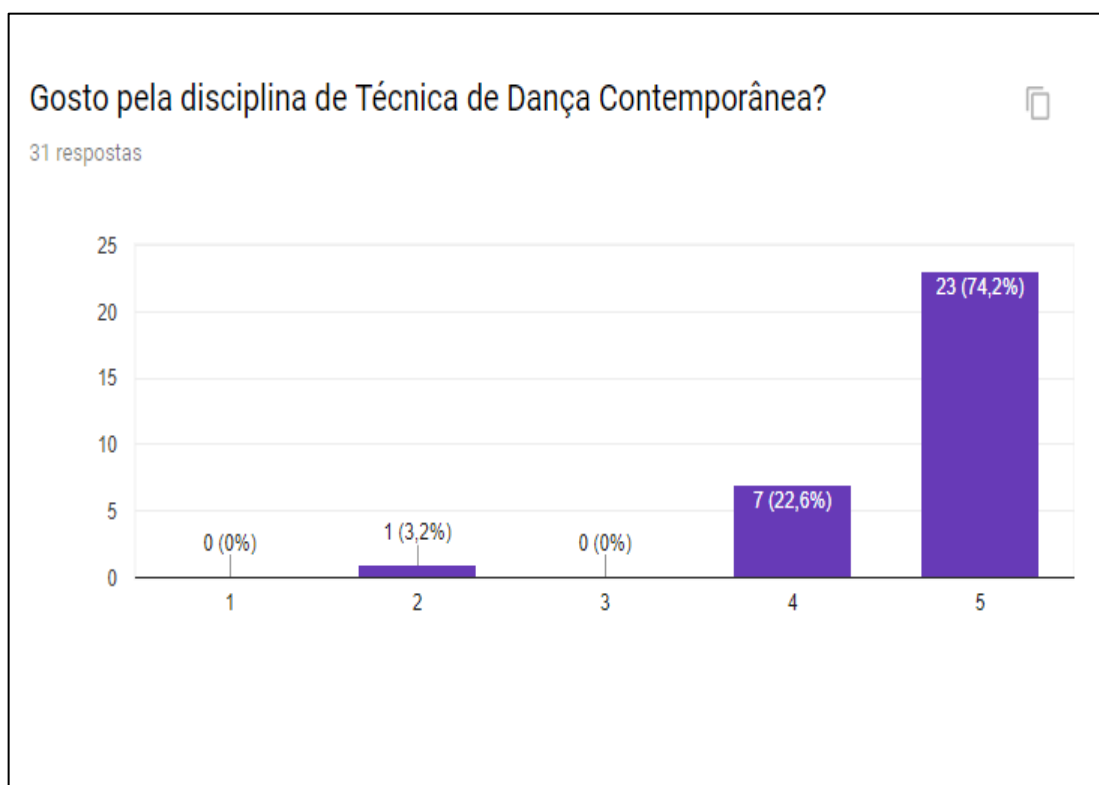
Da questão número 3 à questão número 10, os dados obtidos relacionam-se com os hábitos de prática de dança, de leitura e de cultura geral.

**3ª Questão:** relativamente às respostas obtidas nesta questão, sobre o gosto pela disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, vinte e oito (28) alunos responderam que gostavam mesmo muito, sete (7) gostavam muito e um (1) gosta mais ou menos. Visto que a maioria gosta mesmo muito ou muito da disciplina, podemos concluir que as 2 turmas, e em geral, gostam da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea.

**Tabela 14** – Designação dos números e do seu significado (ver Figura 3)

1	2	3	4	5
Nada	Mais ou menos	Gosto	Muito	Mesmo muito

**Figura 3** – Questão nº 3

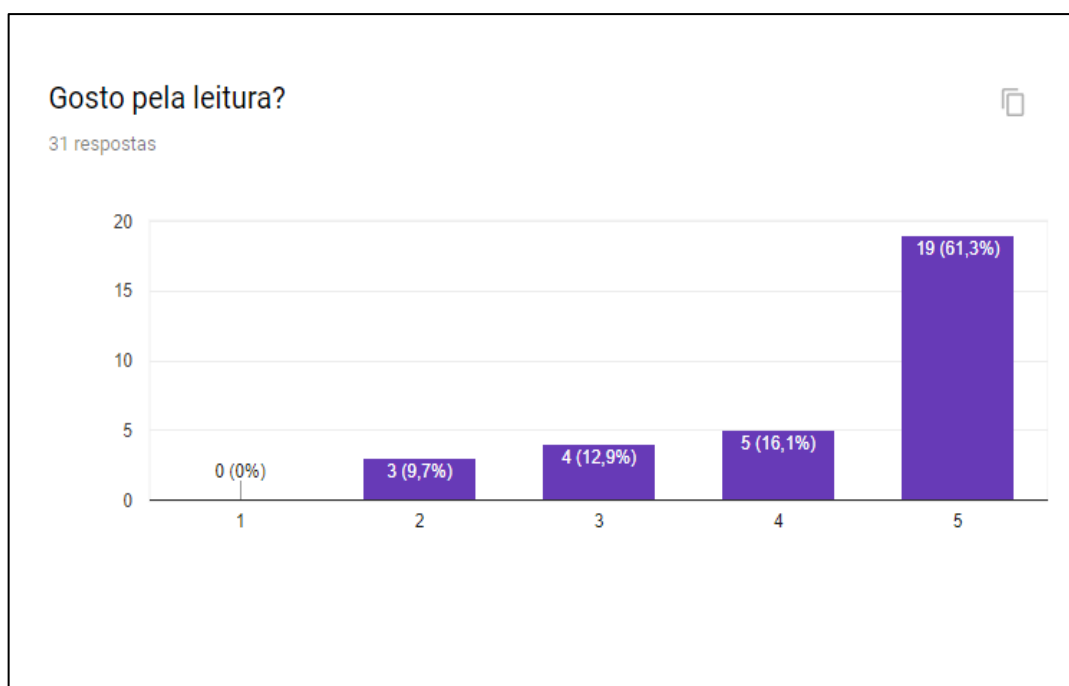


**4ª Questão:** relativamente às respostas obtidas nesta questão, sobre o gosto pela leitura, dezanove (19) alunos responderam que gostavam mesmo muito, cinco (5) gostavam muito, quatro (4) apenas gostavam e três (3) gosta mais ou menos. Visto que a maioria gosta mesmo muito ou muito, podemos concluir que as 2 turmas, e em geral, gostam de ler.

**Tabela 15** – Designação dos números e do seu significado (ver Figura 4)

1	2	3	4	5
Nada	Mais ou menos	Gosto	Muito	Mesmo muito

Figura 4 – Questão nº 4

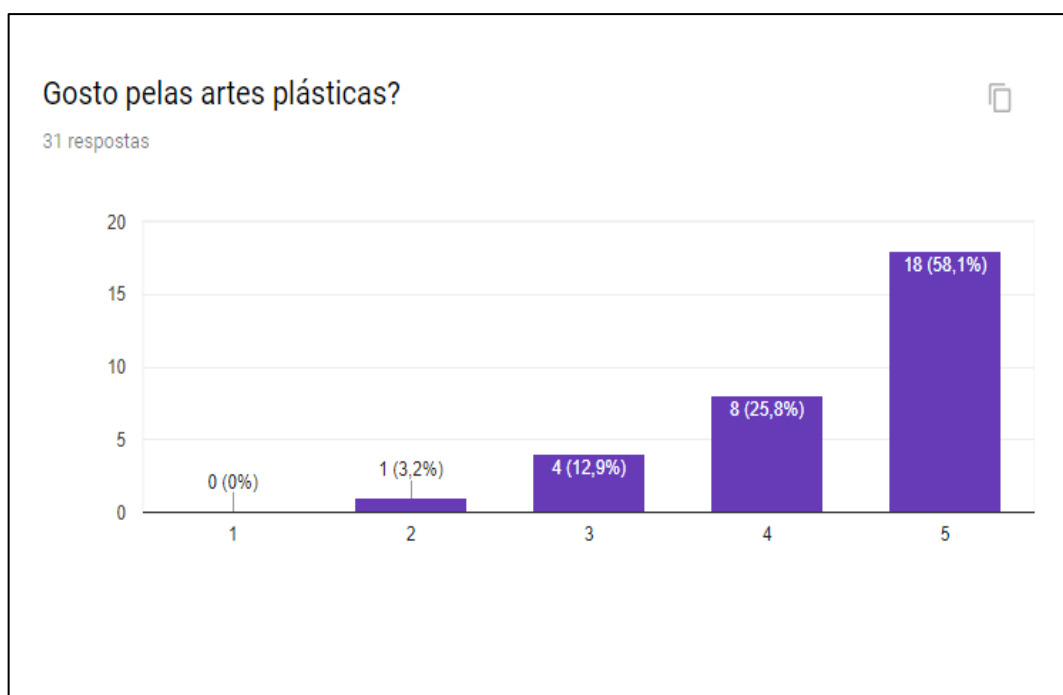


**5ª Questão:** relativamente às respostas obtidas nesta questão, sobre o gosto pelas artes plásticas, dezoito (18) alunos responderam que gostavam mesmo muito, oito (8) gostavam muito, quatro (4) apenas gostavam e um (1) gosta mais ou menos. Visto que a maioria gosta mesmo muito ou muito, podemos concluir que as 2 turmas, e em geral, gostam de artes plásticas.

Tabela 16 – Designação dos números e seu significado (ver Figura 5)

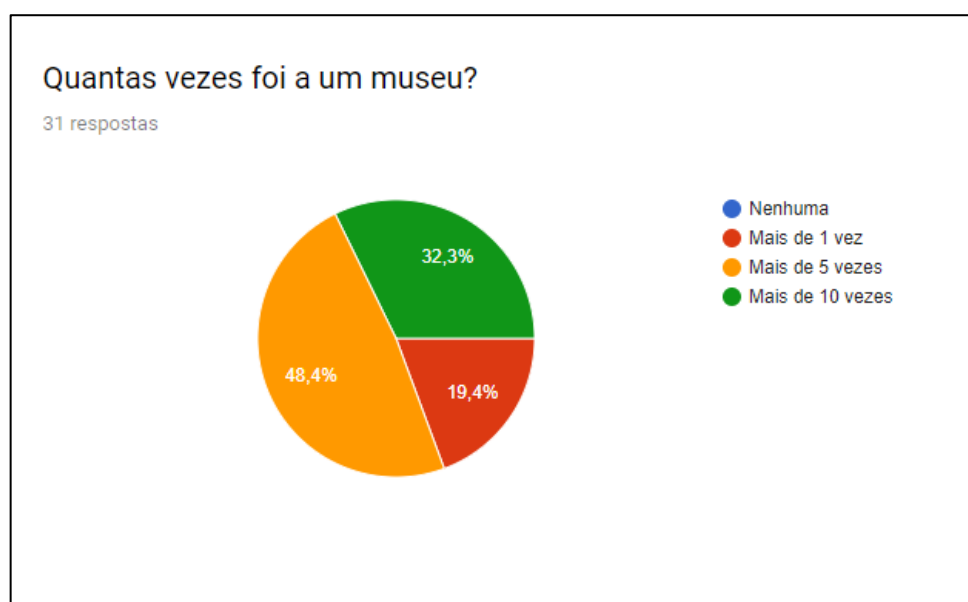
1	2	3	4	5
Nada	Mais ou menos	Gosto	Muito	Mesmo muito

Figura 5 – Questão nº 5



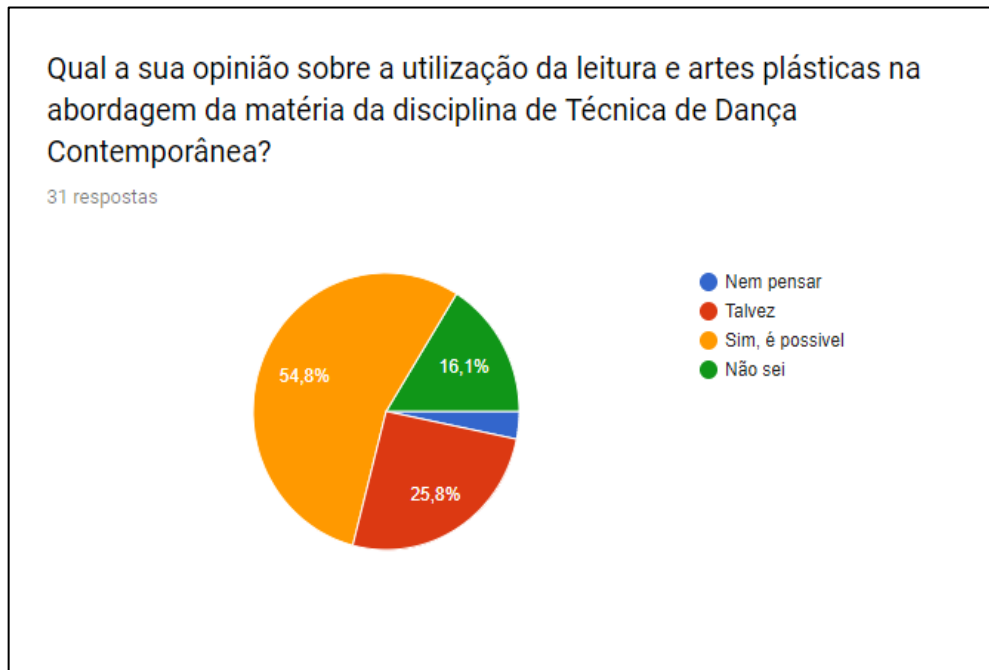
**6ª Questão:** nesta questão, 48,4% dos alunos já foi mais de cinco vezes a um museu, 32,3% já foi mais de 10 vezes e 19,4% já foi mais de uma vez. Isto significa que mais de 80% dos alunos já foi mais de 5 vezes a um museu, o que traduz a curiosidade e a vontade de visitar e conhecer destas crianças.

Figura 6 – Questão nº 6



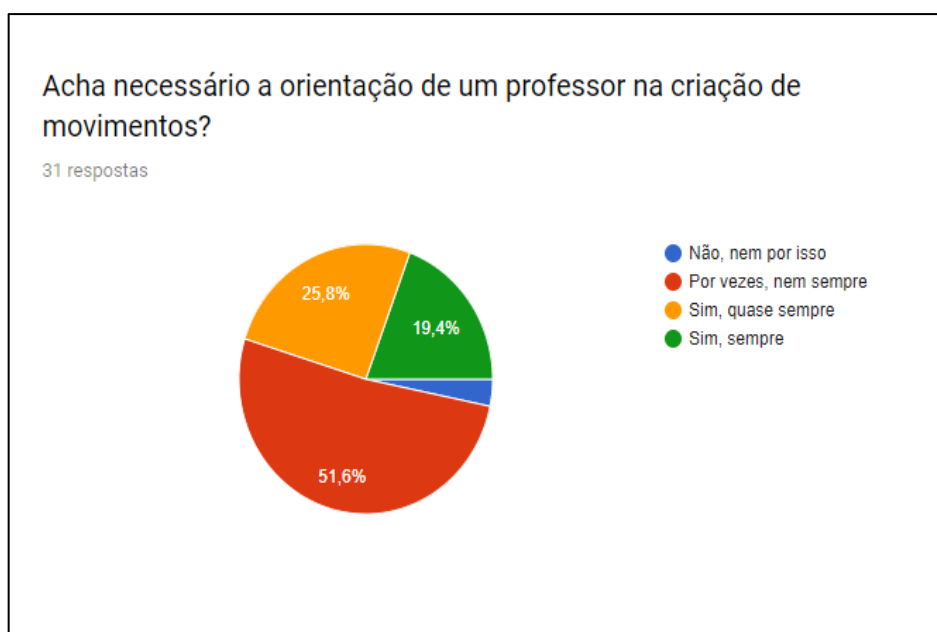
**7ª Questão:** esta questão analisa a situação dos alunos estarem abertos a novas experiências e procura compreender como seria uma abordagem a outras áreas. Nesta questão, 54,8% dos alunos respondeu que sim, que era possível, o que corresponde a mais de metade. Já 25,8% considera que talvez seja positivo, 16,1 % não sabe e 1 aluno não demonstra abertura para tal.

**Figura 7 – Questão nº 7**



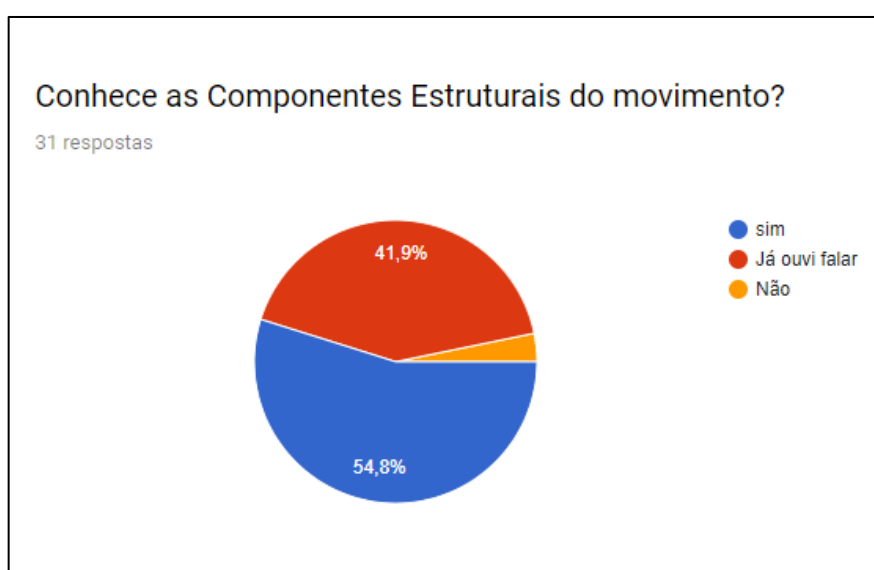
**8ª Questão:** relativamente às respostas obtidas nesta questão, sobre as necessidades que os alunos sentem a nível das orientações que são fornecidas pelo professor no que diz respeito a trabalhos criativos, a maior parte, cerca de 51,6%, referiu “por vezes, nem sempre”, 25,8% dos alunos respondeu que “sim quase sempre”, 19,4% respondeu que são sempre necessárias as orientações, e apenas 1 aluno mencionou que não eram importantes as indicações do professor.

Figura 8 – Questão nº 8



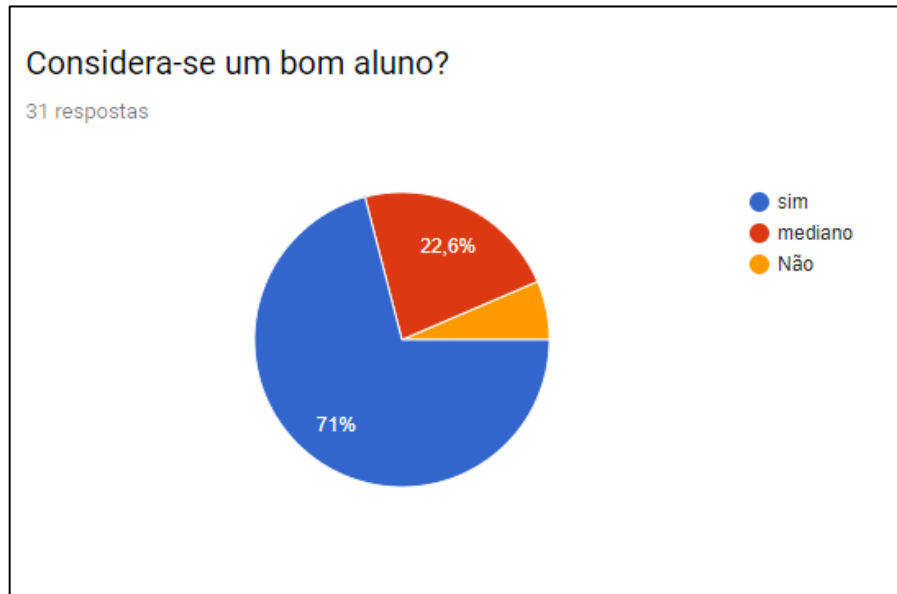
**9ª Questão:** esta questão procura analisar o conhecimento que os alunos têm, ou não, acerca das componentes estruturais do movimento. Constata-se que 54,8% tem conhecimento, 41,9% já ouviu falar e 3,3% nunca ouviu falar. Assim, entende-se que a maioria conhece as componentes estruturais de movimento, pressupondo-se que estes devem pertencer ao 2º ano, dado que já terão abordado esta matéria ao longo do seu 1º ano.

Figura 9 – Questão nº 9



**10ª Questão:** esta questão demonstra as características do aluno, sendo que, e comparativamente às notas reais, acaba por demonstrar a capacidade do aluno em ser objetivo e realista. Assim, 71% dos alunos considera ser bom aluno, 22,6% considera ser mediano e 6,4% não se considera bom aluno.

**Figura 10** – Questão nº 10



## 5.5 Conclusões

Considera-se que, e perante a aplicação do questionário, as respostas obtidas demonstram que os alunos, e apesar de viverem numa zona geográfica um pouco distante dos meios mais urbanos, têm, através do curso de dança, a mais de valia de obter experiências e conhecimentos diferentes. Estes relatam terem gosto pela leitura, pelas disciplinas artísticas e curiosidade em visitar museus.

Relativamente à análise final do questionário, entende-se que, apesar de os alunos estarem já bastante entendidos nas matérias do programa da disciplina, a abordagem selecionada foi, sem dúvida, gratificante para as duas turmas. O estímulo através da leitura e imagens do livro e a desenvoltura da imaginação e criatividade foram postas à prova numa abordagem diferente da habitual, trazendo vontade e abertura para novos métodos de aprendizagem.

Ao longo deste estágio, a investigação e a ação esteve sempre presente e de uma forma quase autónoma. O planificar, observar, agir e refletir fazem parte da vida de um

professor. Esta investigação foi sempre desenvolvida em conjunto com a professora titular, com os professores da turma, com o coordenador, com os alunos e com a orientadora. A envolvimento de todos no processo fez com que o estágio fosse coeso e tranquilo.

Conclui-se que os objetivos propostos para o estágio foram atingidos e que se verificaram transformações em todos os intervenientes, estabelecendo-se relações de confiança, de ajuda e de compreensão entre os docentes, e relação de confiança, curiosidade, respeito e utilização e desenvolvimento de estímulos criativos resultantes de uma pequena coreografia com todos os elementos da turma.

É possível refletir que foi um processo de aprendizagem com uma equipa excelente e com alunos disponíveis e interessados, que rapidamente criaram empatia com o estagiário e que acreditaram no seu trabalho. Foi, sem dúvida, um momento de crescimento pessoal e num ambiente gratificante.

## Capítulo 6 – Reflexões

### 6.1 Reflexão

*Once children’s creative experiences are enriched, they can feel comfortable with their bodies and with their self-confidence to express themselves through movement.*  
(Cheung, 2010).

Desenvolver este trabalho de pesquisa foi, para mim, um grato desafio. Com o processo de procurar um tema que me impulsionasse a ir à descoberta, de investigar, de me aventurar e que me envolvesse por completo foi, sem dúvida, “a semente”, a “compra do vaso” e o “regar” de uma projeto que nasceu e que me vai ensinar mais um pouco todos os dias. Poder interligar a Dança com o Português, a leitura, a criação coreográfica, a expressão, a pintura e escultura, a pedagogia, a metodologia, a reflexão e a análise, no mesmo trabalho, propõe-me um constante questionamento sobre tudo.

Unir a prática com a teoria foi um procedimento interessante e também de inúmeras descobertas. Acredito que esse reconhecimento da procura pela sintonia já existia, mesmo antes de iniciar a pesquisa teórica. Porém, e após algumas leituras, pude vivenciar uma espécie de consciência sobre algo que já conhecia. O mergulho na pesquisa sobre o corpo e sobre a educação mostrou-me, também, o quanto podemos colaborar enquanto docentes do ramo artístico e na formação do indivíduo.

A disciplina de Técnica de Dança Contemporânea deve ser aplicada com a metodologia adequada e com consciência pedagógica, especialmente quando se trata do EAE. É nesta disciplina, no Ginásio Escola de Dança, que os alunos têm oportunidade de experimentar, arriscar e exprimir todos o movimentos e sentimentos/emoções adquiridas ao longo da vida. É o local onde não existe certo ou errado. No entanto, não devem ser vagas as orientações dos conteúdos programáticos e deve haver um cuidado especial na preparação das aulas para que os temas e as estratégias utilizadas nos variados temas sejam adequados e adaptados à turma ou a cada aluno.

Assim, a dança, entendida como a arte de expressão em movimento, destaca na educação a ótica da sensibilidade, da criatividade e da expressividade como uma nova direção que se quer dar para a razão, a ética, a cultura, e a estética – pelo saber através do sentir, da intuição, objetivando a formação integral do aluno. Uma educação baseada na sensibilidade, na vivência, no sentir o outro e na própria sensação de si mesmo (Fernandes, 2009).

Após a concretização deste estágio, e no final deste ano letivo, chegou o momento da reflexão e análise do ocorrido. Desta forma, acredito que os objetivos propostos para este estágio foram todos cumpridos, na medida em que se pretendia fomentar o gosto pela leitura, abrangendo outras áreas artísticas e através de exercícios de dança, com o Método de Laban, método utilizado no programa da disciplina de Técnicas de Dança Contemporânea no Ginásio Escola de Dança para o 2º ciclo.

Considera-se, ainda, que a hospitalidade por parte da escola cooperante foi, em geral, bastante afável, o que facilitou nas várias intervenções ao longo do estágio. A forma como a relação entre professores e a entreajuda já existia fez com que a minha integração fosse fácil. A cumplicidade na solução e partilha de conhecimento ajudou a estabelecer uma prática pedagógica mais autónoma, ainda que com confiança e assertividade.

A planificação das aulas, a participação acompanhada, a observação e a lecionação foram sempre alvo de registos escritos, permitindo, e numa fase posterior, refletir e analisar, almejando-se o estabelecimento e a adaptação das estratégias, pedagogias e didáticas necessárias. A prática pedagógica envolveu os alunos do EAE de uma forma criativa e mantendo o estímulo da leitura como foco nas intervenções.

O mais gratificante deste processo foi poder ver, ao longo das aulas, a evolução e simpatia com o tema abordado. A história “Do Outro Lado Do Quadro” fomentou a curiosidade dos alunos e fez com que estes se questionassem sobre como observam as coisas em geral. A apresentação final foi o resultado do criar, analisar, questionar, refletir e propor. Os professores assistiram à apresentação final e mostraram-se bastante entusiasmados.

Pode-se considerar que o estágio cumpriu com os seus objetivos e foi organizado segundo as normas e regulamento do Estágio do Mestrado em Ensino de Dança, e embora tenha sido aplicado o tempo satisfatório para cada período do processo, poderia ter-se destinado mais tempo para a criação coreográfica final de forma a fazer melhorias na interpretação do mesmo.

Como ponto menos favorável, aponta-se o facto de ter apenas um período letivo para efetuar a prática pedagógica, que por um lado obrigou a rever o proposto e a concentrar as matérias mas que por outro lado fez com que a estagiária desenvolvesse capacidades de adaptação às novas propostas.

As estratégias utilizadas ao longo estágio foram sempre tendo em vista o programa da escola cooperante em amálgama com o previsto na proposta de estágio. Utilizar as fundamentações de Laban e juntar aos capítulos abordados no Livro “Do Outro Lado do

Quadro” foi uma proposta que criou entusiasmo por parte dos discentes. Criar histórias através das telas e esculturas expostas no livro foi também um desafio interessante.

Pode-se concluir que este desafio, durante este ano letivo especificamente, tendo em conta a situação em que a estagiária se encontrava foi claramente uma prova de força de vontade. Chegar ao fim desta tarefa e conseguir terminar com orgulho mostra que o empenho e dedicação junto com a vontade de ensinar realmente podem ser bons aliados e que apesar de o tempo ser escasso, com organização tudo é possível.

## 7. Referências

- Arce, C., & Dácio, G. (2007). A Dança Criativa e o Potencial Criativo: dançando, criando e desenvolvendo. *Aboré*, (3), 16. Retrieved from [http://www.revistas.uea.edu.br/old/abore/artigos/artigos\\_3/Carmen Arce e Gabriela Dacio.pdf](http://www.revistas.uea.edu.br/old/abore/artigos/artigos_3/Carmen_Arce_e_Gabriela_Dacio.pdf)
- Baldaque, M. (2012). *Do outro lado do Quadro* (3ª Edição). Alfragide: Edições Asa.
- Diane E. Papalia, R. D. F. e S. W. O. (2001). *O mundo da criança* (11ª edição). Mcgraw-Hill.
- Fazenda, I. C. A. (1993) (Org). *Interdisciplinaridade: um projeto em parceria*. São Paulo: Loyola
- Fernandes, M. de M. (2009). Dança escolar: sua contribuição no processo ensino-aprendizagem. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 135*.
- Ginasiano (2017), Retrieved from <http://www.ginasiano.pt/gca/index.php?id=2>
- Laban, R. Von. (1990). *Dança Educativa Moderna*. São Paulo: Summus.
- Lacerda, T. & Elsa Gonçalves (2009). Educação estética, dança e desporto na escola. Universidade do Porto.
- Marques, A. S. (2017). *composição coreográfica - MED - 6ª Edição*.
- Marques, A. S., & Xavier, M. (2013). Criatividade em Dança: Conceções, Métodos e Processos de Composição Coreográfica no Ensino da Dança. *Revista Portuguesa de Educação Artística* 3, 47–59.
- Nanni, D. (2003). *Ensino da Dança*. Rio de Janeiro: Shape.
- Read, H. (1982). *Educação pela Arte*. Lisboa: Edições 70, Ida.
- Sousa, A., (2009). *Investigação em educação*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Smith-Autard, J. M. (2002). *The Art of Dance in Education*. A&C Black.
- Thorton, Samuel (1971). *Laban's theory of movement: a new persepective*. London: Mcdonald&Evans



## Apêndices

### Apêndice A – Consentimento livre e informado

#### CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO

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

---

Em função da Proposta de Estágio intitulada “Do outro lado do Quadro”: As disciplinas de Expressão Criativa e Português numa abordagem interdisciplinar no Ginásio Escola de Dança”, com alunos do 2º ciclo realizado por Ana Gonçalves Silva Nunes, segundo a orientação de Ana Silva Marques, é requerido um pedido de autorização de captação de imagens dos alunos do 1º e 2º ano do Pólo de Arouca, aos Encarregados de Educação.

Este estágio pretende, avaliar as diferentes interpretações sobre o mesmo tema consoante a evolução dos alunos. Ou seja, a partir de um livro abordar a matéria proposta para o ano letivo e avaliar quais os resultados consoante as matérias já adquiridas em cada turma, comparando-as.

De modo a este ser validamente executado, solicita-se a autorização de captação de imagens (vídeo e fotografia) do seu educando, referindo que estas serão de uso exclusivo académico e no contexto de estágio, sendo um apoio à elaboração do relatório de estágio pertencente ao Mestrado em Ensino de Dança.

Após a leitura das informações contidas neste documento, eu \_\_\_\_\_, Encarregado de Educação do/a \_\_\_\_\_, aluno/a do Ginásio, declaro que autorizo a captação de imagens do meu educando durante a aula de Técnica de Dança Contemporâneo para fins académicos.

Local e Data: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

## Apêndice B – Exemplo de Diário de Bordo

<b>Escola Cooperante:</b> Ginásio Escola De Dança – Pólo de Arouca	<b>Data:</b> 05/01/2018
<b>Horário:</b> 8h25m – 9h55m	<b>Turma:</b> 2º ano (6º ano escola regular)
<b>Contexto Educativo:</b> Técnica de Dança Contemporânea – (Observação)	<b>Professora Titular:</b> Inês Negrão

**Características da turma:** 14 meninas e 1 menino, todos com um ano letivo de experiência, bastante concentrados, já se sabem colocar sozinhos e sem grandes dificuldades.

**Nota:** uma das alunas vai estar a assistir o período inteiro devido a uma lesão grave na coluna

**Apresentação da Estagiária:** primeira abordagem feita pela professora titular, seguida de uma apresentação pessoal e do tema a abordar no estágio.

**Aquecimento:** Andar pela sala, a professor escolhe uma aluna para emitir um som que faz com que as alunas:

- Deitam e levantam;
- Deitem de costas no chão e façam movimentos articulares (pés e joelhos);
- Abdominais com flexão de joelhos;
- Elefante (caminhar com 4 apoios pernas esticadas);
- Prancha temporizada (2min);

**Notas:**

- Os alunos executaram este exercício com motivação;
- O professor explicou com clareza o aquecimento;
- Os alunos estavam concentrados e não havia barulho dentro da sala de aula;
- O professor teve a preocupação de interagir com a aluna lesionada de forma a esta participar ativamente na sala de aula.

**1º Exercício (total de 5min):** Linhas Retas e Curvas

Caminhar pela sala em linha reta e cada vez que os alunos decidem mudar de direção devem

emitir um som antes (definido pela professora).

Dançar em curvas por toda a sala.

**Notas:**

- A professora teve o cuidado de trabalhar a autonomia e poder de decisão e em simultâneo abordar

**2º Exercício:** Este exercício inicia com os alunos todos colocados em xadrez na sala, em pé com os pés em paralelo.

- Enrola a coluna;
- Desenrola a coluna;
- Rodar cabeça;
- Rodar ombros;
- Repete 4x

Notas:

**3º Exercício:** Este exercício inicia com os alunos em xadrez sentados em diamante costas alongadas e mãos no tornozelo.

- 1-2 - Enrola a coluna vertebra por vertebra em 2 tempos;
- 3-4 - Desenrola em 2 tempos;
- 5 - Enrola em 1 tempo;
- 6 - Alonga a coluna na diagonal (*flat back*) em 1 tempo;
- 7 - Fica 1 tempo;
- 8 - Volta à posição inicial e estica para sexta posição;
- 1-16 - % em sexta e em 2ª posição dos pés

**4º Exercício: "Gato"**

Inicia em 4 apoios (posição do "Gato")

Enrola a coluna como um "gato assanhado";

Espreguiça a coluna mantendo os quatro apoios

Desce o queixo até ao chão mantendo os cotovelos junto ao corpo e a anca para cima;

Alonga em prancha, trazendo o corpo sempre rente ao chão;

Traz o corpo para posição fetal com os braços alongados á frente de forma a alongar a coluna;

Transporta o corpo para o "Elefante", corpo em 4 apoios com as pernas esticadas.

Volta para a posição fetal;

Repete tudo 6 vezes.

**5º Exercício:** Inicia de costas no chão e pernas fletidas e paralelas ao chão

Esticar e fletir as pernas como se estivesse a andar numa bicicleta (pés esticados quando o movimento é para a frente e pés fletidos quando o movimento é para trás)

**6º Exercício: “Estrela”**

Inicia-se em posição de “Estrela” (Deitado de barriga para cima, pernas e braços alongados formando uma estrela)

1-4 – fecha em posição fetal lateral direita;

5-8 – Abre de novo para a posição inicial

1-8 - % para a esquerda

1-24 - % 3 vezes

1-16 - % 4 vezes a 2 tempos

1-16 - % 8 vezes a 1 tempo

**7º Exercício: Rolamentos**

Inicia-se de joelhos e numa das laterais da sala

1-2 – Rolamento lateral de joelhos para o lado direito;

3.-4 - %

5-6 – Coloca mãos na lateral frente drt

7-8 – Transporta as pernas em slide para perto das mãos

% até ao fim da lateral

**NOTA:** Atenção ao foco nos rolamentos e atenção á colocação das mãos no slide lateral.

**8º Exercício: “Concha”**

Inicia-se em posição fetal para a lateral direita

1-2 Vira para posição fetal costas no chão;

3-4 abre para estrela;

5-6 Fecha posição fetal para a esquerda;

7-8 Abre em estrela de barriga para o chão;

1 Vira para posição fetal costas no chão;

2 Abre para estrela;

3 Fecha posição fetal para a esquerda;

4 Abre em estrela de barriga para o chão;

**Notas dadas pela prof. Titular no quadro:** Atenção aos tempos musicais

 Fecha	 Abre	 Fecha	 Abre	 Fecha	 Abre
<b>Alongamento:</b> Alongamento de pernas e tronco.					
<b>9º Exercício: <i>Pliés ou Knee Bends</i></b> 1- Plié; 2- Estica; 3-4 - % 5-6 – Enrola parte cima da coluna 7-8- Desenrola 1 – Plié com curve 2 – Desenrola e estica pernas 3– Plié com curve 4 – Deixa cair as costas, mãos para o chão 5-8 – Volta por <i>flat back</i> 1 – Relevé 2 - Desce 3-4 – Desce por <i>flat back</i> até baixo 5-6 – Fica, fica 7-8 – Sobe por flat back. 1-2 – Desce relaxado até baixo 3-4 – Sobe com as mãos a passar pelo tronco como se tirasse uma camisola % 3 vezes					

**Observações:**

- A professora titular troca de filas durante toda a aula e ao fim de cada exercício.
- Os alunos estão motivados e atentos;
- Esta aula apresenta exercícios técnicos devido à reduzida prestação dos alunos a nível técnico, por serem uma turma que apenas terá iniciado o ciclo a partir do segunda ano;
- Os alunos mostram-se motivados e mantêm uma relação excelente com o professor titular;
- O equilíbrio entre o respeito e a existência de uma boa relação afectiva e emocional são exemplares;
- Os exemplos de imagens é uma constante.

## Apêndice C – Exemplo da Tabela de Observação

<b>CrITÉrios de ObservaÇão dos Alunos</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>RelaÇão PedagÓgica Professor/Discentes</b>					
Equilibra um ambiente agradável promovendo a aprendizagem relacionando o desenvolvimento social, emocional e afectivo dos discentes					
Existem regras de convivência					
Os discentes interagem, participam e cooperam					
Os discentes respeitam o professor					
Apresenta receptividade para ouvir e apoiar os alunos					
Repete informação mais complexa					
O professor reforçar a auto-estima dos discentes					
<b>Metodologia e Didática utilizadas</b>					
Obedece às metas do plano curricular					
Aborda os conteúdos programáticos de forma criativa					
Estimula a criatividade					
Cuida da individualidade de cada discente					
Pesquisa e utiliza recursos distintos de acordo com os objetivos					
Proporciona momentos de reflexão e análise					
<b>Atitude e Comportamento dos alunos</b>					
Estão concentrados					
Respeitam os colegas					
Respeitam o professor					
Demonstram-se dedicados na realização de tarefas					
<b>Características Técnicas da Turma</b>					
Em geral existe consciência corporal					
Em geral existe consciência espacial					
São criativos					
Qualidade artística e do movimento					

<b>Características Artísticas Turma</b>					
São expressivos					
Desenvolveram competências de qualidade de movimento					
Desenvolveram capacidades técnicas que permita ter uma variedade de movimentos					
<b>Observações:</b>					

## Apêndice D – Questionário ao 1º e 2º ano do Ginásio Escola de Dança – Pólo de Arouca

### Formulário 1º e 2º ano

Técnica de Dança Contemporânea

**1. Qual a sua idade?**

*Marcar apenas uma oval.*

- 10  
 11  
 12  
 13  
 Outra: \_\_\_\_\_

**2. Qual o seu género?**

*Marcar apenas uma oval.*

- Feminino  
 Masculino

**3. Gosto pela disciplina de Técnica de Dança Contemporânea?**

*Marcar apenas uma oval.*

- 1    2    3    4    5

**4. Gosto pela leitura?**

*Marcar apenas uma oval.*

- 1    2    3    4    5

**5. Gosto pelas artes plásticas?**

*Marcar apenas uma oval.*

- 1    2    3    4    5

**6. Quantas vezes foi a um museu?**

*Marcar apenas uma oval.*

- Nenhuma  
 Mais de 1 vez  
 Mais de 5 vezes  
 Mais de 10 vezes

**7. Qual a sua opinião sobre a utilização da leitura e artes plásticas para a abordagem da matéria da disciplina de Técnicas de Dança Contemporânea?**

*Marcar apenas uma oval.*

- Nem pensar
- Talvez
- Sim, é possível
- Não sei

**8. Acha necessário a orientação de um professor na criação de movimentos?**

*Marcar apenas uma oval.*

- Não, nem por isso
- Por vezes, nem sempre
- Sim, quase sempre
- Sim, sempre

**9. Conhece as Componentes Estruturais do movimento?**

*Marcar apenas uma oval.*

- sim
- Já ouvi falar
- Não

**10. Considera-se um bom aluno?**

*Marcar apenas uma oval.*

- sim
- mediano
- Não

## **Apêndice E – Registo Audiovisual**

## **Anexos**

## **Anexo A – Conteúdos Programáticos do 1º ano**

Os conteúdos foram organizados de acordo com as categorias que compõem os princípios básicos de movimento definidos por Rudolf Laban.

### **CORPO:**

O que pode o corpo fazer?

***“O corpo, carrossel das espécies, traz inscrito em suas células todas as fases da evolução humana.” (Ivaldo Bertazzo)***

#### **X Movimentos fundamentais de locomoção**

→ Apoios corporais - contacto do corpo com o chão;

→ Transferências de peso;

→ Desenvolvimento das ações de locomoção e deslocações em diferentes níveis a partir da exploração de variados apoios.

#### **X Movimentação global:**

O corpo como uma unidade completa

→ Mover todo o corpo; moldar diversas formas com o corpo; o corpo volume, linhas e suas múltiplas formas: alongar, esticar, torcer, dobrar, contrair, relaxar, crescer, diminuir; curvas, extensões, espirais, linhas e outras;

→ Contração e distensão da forma do corpo;

→ Expansão e recolhimento da forma do corpo – irradiação centro/extremidades/ o corpo estrela e o corpo cruz;

→ Deslocamentos no chão com coordenação homolateral e contralateral;

→ Rolamentos posteriores, laterais, frontais;

- A **respiração**: o percurso do ar na inspiração e na expiração;

A respiração relacionada ao movimento de expansão (inspiração) e de recolhimento

(expiração)

**X Movimentação segmentada:**

- Mover partes distintas e isoladas do corpo
- Liderança de movimentos a partir de diferentes partes: olhar e apontar com partes do corpo
- O movimento articular; rotações; alavancas corporais; segmentação vertebral

**Segmentos Corporais:**

➤ Pé:

***“Os pés escutam a terra e nos enraízam na matéria” (Jean-Yves Leloup)***

- A localização, a função, o nome das partes que compõe o pé, características, expressividade.
- Mobilidade articular e flexibilidade do tornozelo, do peito do pé e dos dedos – alongar, flexionar, adução e abdução, rotação
- O contato dos pés no chão e a distribuição do peso do corpo sobre os pés
- Os apoios do pé: calcanhar, meia ponta, borda interna e borda externa
- Sustentação do arco do pé
- A localização e uso dos pontos que compõem o triângulo dos pés nas deslocções

➤ Perna:

- A localização, a função, o nome das partes que a compõe, características, expressividade.
- Alinhamento do conjunto perna: pés – tornozelos – joelhos - anca
- A mobilidade articular dos joelhos: extensão e flexão
- A articulação coxa-femoral: a rotação interna e externa
- A força e capacidade de sustentação da perna de base

▪ O desenvolvimento da marcha:

***“E esta é a minha doutrina: quem quiser um dia aprender a voar deve começar, antes de mais, por aprender a estar de pé e a caminhar, a correr, a saltar, a subir e a dançar.***

***A arte de voar não se aprende logo à primeira.” (Nietzsche)***

→ Utilização funcional dos apoios dos pés ao caminhar

→ Andar e correr de frente e de costas com fluidez utilizando a mobilidade articular e a flexibilidade dos pés, tornozelo, joelhos e da articulação coxa-femoral

**Trabalho técnico envolvendo:**

➤ **Pés e Pernas**

→ As posições paralelas e em rotação externa: 6ª, 1ª, 2ª, 3ª

→ Demi e grand plié em posições paralelas e/ou em rotação externa

→ Battement tendu e jeté de 6ª posição à frente e de 1ª posição à frente, lado, atrás

→ Grand battement de 6ª posição à frente e de 1ª posição à frente, lado, atrás

→ Sur le cou de pied, cou de pied em 6ª e 1ª paralela e em rotação externa

→ Elevé; relevé

→ Brushes, développé e enveloppé; passé e retiré

→ Sequências com uso do desdobramento dos pés: meia ponta - ponta

→ Alternância dos apoios dos pés em paralelo e em rotação externa

→ Transferências de peso com apoio em paralelo e em rotação externa

→ Saltos em paralelo e/ou rotação externa, com e/ou sem deslocções

→ Saltos sobre o mesmo apoio

→ Saltos de um pé para o outro

→ Salto de dois apoios para um

→ Salto de um apoio para dois: sautés, skips, pas de chat, assemblé, glissade, spring point

→Galopes, salto tesoura

→Combinação diferentes saltos

### **Mãos e braços**

***"... E só alcançamos até onde o nosso braço chega..." (Fernando Pessoa)***

→A localização, a função, o nome das partes que compõe a mão e o braço, características, expressividade, movimentos diversos.

→O posicionamento e alinhamento dos ombros, omoplatas, cotovelos e mãos.

#### **Trabalho técnico envolvendo mãos e braços:**

→Posições – preparatória, 1ª, 2ª 3ª e "V" para cima e para baixo,

→Posicionamento dos dedos das mãos – presença, energia, projeção.

→O contacto da mão no chão como apoio e sustentação

→As linhas retas e curvas, espiraladas, torcidas (formas que podemos assumir com os braços)

#### **➤ Coluna vertebral**

***"A coluna vertebral é a árvore da vida. Reencontrar a coluna vertebral é reencontrar o seu eixo e o eixo do mundo." (Jean-Yves Leloup)***

→A localização, alinhamento, verticalidade, curvaturas, a função, o nome das partes que compõem a coluna vertebral, características, expressividade, mobilidade, flexibilidade

→Os três volumes: cabeça, tórax, anca.

#### **Trabalho técnico envolvendo a coluna vertebral:**

- Enrolamentos e mergulhos frontais e laterais
- Torções; arcos e curvas.
- Introdução ao Tilt lateral
- Equilíbrio e mobilidade dos 3 volumes da coluna vertebral
- Trabalho de mobilidade da coluna em posturas nos níveis baixo, médio e alto.

- Organização e alinhamento da postura:

Estar de pé e saber organizar o corpo; aquisição de uma postura ativa e alerta, com presença, expressividade e energia.

### **X Equilíbrio**

***“O desequilíbrio não é uma derrota.***

***O equilíbrio não é uma conquista.***

***A vida é um diálogo entre o equilíbrio e o desequilíbrio.***

***Esse diálogo é a única coisa que permanece.”***

***(Rogério Manuel Gonçalves)***

- Jogos de equilíbrios em diferentes níveis; em diferentes apoios.
- Interrupção e sustentação da forma do corpo.
- A função do olhar na conquista do equilíbrio; a visão periférica

### **X Transferências de peso**

- Movimento pendular em posições paralelas e em rotação externa.
- Queda, suspensão e retorno.
- Transferência sobre o mesmo apoio ou com mudança de apoios.
- Transferência de peso com apoios em paralelo ou em rotação externa.

→Transferências frontais, laterais, posteriores; em diferentes níveis e apoios.

## **ESPAÇO:**

***"Sou o espaço onde estou." (Gaston Bachelard)***

Onde nos movemos?

→Os três níveis do espaço – alto, médio e baixo.

→Espaço global e espaço pessoal (cinesfera)

→Percepção e distribuição no espaço; projeção do corpo e do gesto no espaço

→Direções e sentido

→Os 8 pontos espaciais da sala.

→Construções de desenhos espaciais em pares e grupos - linhas e trajetórias no espaço: retas, curvas, ondulantes, ziguezagues.

→Construção de linhas, círculos, espirais

→O Foco nas ações de movimento: nos níveis espaciais, em relação ao espaço global.

## **QUALIDADES E DINÂMICAS DE MOVIMENTO**

***"O mesmo fluxo de vida que corre por nossas veias, noite e dia, corre pelo mundo e dança em pulsações ritmadas." (Tagore)***

Como nos movemos?

→Tempo – rápido e lento; espaço – direto e indireto; fluxo – contido e livre e peso – leve e forte.

→Divisão rítmica – binária e ternária - do movimento e frases; tempos fortes e sustentados nos deslocamentos e saltos.

→A pulsação do movimento.

## **IMPROVISAÇÃO:**

***"Dançar é aventurar-se na grande viagem que é a vida." (Klaus Vianna)***

Exploração da movimentação natural e orgânica com resposta a diferentes estímulos e orientações.

## **RELACIONAMENTO:**

***"... O convite à dança contém a proposta de um exercício de aprendizagem coletiva. Onde pessoas dançam umas com as outras elas se educam e formam a si mesmas."***  
***(William Valle / Bernhard Wosien)***

Com quem nos movemos?

- Dançar com o outro (pares, trios, pequenos e grandes grupos)
- Dançar para o outro (relação com o público)
- Dançar para si (interiorização e consciencialização)

## **Anexo B – Conteúdos Programáticos do 2º ano**

*Grande parte dos conteúdos da Técnica de Dança Contemporânea, a nível de 2º ciclo, são transversais aos 1º e 2º anos de formação. No entanto no 2º ano os conteúdos são abordados de maneira mais complexa, com um crescente e significativo grau de complexidade, assim como são combinados de forma mais intensa vários conteúdos numa mesma proposta.*

### **CORPO:**

O que pode o corpo fazer?

***“O corpo, carrossel das espécies, traz inscrito em suas células todas as fases da evolução humana.” (Ivaldo Bertazzo)***

#### **X Movimentos fundamentais de locomoção**

→ Apoios corporais - contacto do corpo com o chão.

→ Deslocações em 4 apoios para frente e para trás.

→ Desenvolvimento das ações de locomoção e deslocações em diferentes níveis a partir de combinações e uso de apoios variados apoios.

#### **X Movimentação global:**

O corpo como uma unidade completa

→ Mover todo o corpo; moldar diversas formas com o corpo; o corpo volume, linha e suas múltiplas formas: alongar, esticar, torcer, dobrar, contrair, relaxar, crescer, diminuir; curvas, extensões, espirais, linhas e outras.

→ Contração e distensão da forma do corpo.

→ Expansão e recolhimento da forma do corpo – irradiação centro/extremidades/ o corpo estrela e o corpo cruz.

→ Expansão e recolhimento da forma do corpo em deslocações integradas ao uso dos níveis espaciais.

- Deslocamentos no chão com coordenação homolateral e contralateral.
- Rolamentos posteriores, laterais, frontais.
- Rolamentos sentados e deitados com o corpo em expansão e recolhimento.
- Rolamentos com slides laterais; rolamentos com slides e com suspensão sobre os braços.
- Quedas simples – posições sentados e de joelhos com suspensão.
  - A **respiração**: o percurso do ar na inspiração e na expiração;

A respiração relacionada ao movimento de expansão (inspiração) e de recolhimento (expiração)

### **X Movimentação Segmentada:**

- Mobilização articular: mover partes distintas e isoladas do corpo e possíveis combinações entre duas ou mais partes.
- Liderança de movimentos a partir de diferentes partes: olhar e apontar com partes do corpo.
- O movimento articular; rotações; alavancas corporais; segmentação vertebral

### **Segmentos Corporais:**

#### **➤ Pé:**

***“Os pés escutam a terra e nos enraízam na matéria” (Jean-Yves Leloup)***

- A localização, a função, o nome das partes que compõe o pé, características, expressividade.
- Mobilidade articular e flexibilidade do tornozelo, do peito do pé e dos dedos – alongar, flexionar, adução e abdução, rotação.
- O contato dos pés no chão e a distribuição do peso do corpo sobre os pés.
- Os apoios do pé: calcanhar, meia ponta, borda interna e borda externa.
- Sustentação do arco do pé.
- A localização e uso dos pontos que compõe o triângulo dos pés nas deslocções.

#### **➤ Perna:**

- A localização, a função, o nome das partes que a compõem, características, expressividade.
- Alinhamento do conjunto perna: pés – tornozelos – joelhos - anca.
- A mobilidade articular dos joelhos: extensão e flexão.
- A articulação coxa-femoral: a rotação interna e externa.
- A força e a capacidade de sustentação da perna de base.

▪ O desenvolvimento da marcha:

***“E esta é a minha doutrina: quem quiser um dia aprender a voar deve começar, antes de mais, por aprender a estar de pé e a caminhar, a correr, a saltar, a subir e a dançar.***

***A arte de voar não se aprende logo à primeira.” (Nietzsche)***

- Utilização funcional dos apoios dos pés ao caminhar.
- Andar e correr de frente e de costas com fluidez utilizando a mobilidade articular e a flexibilidade dos pés, tornozelo, joelhos e da articulação coxa-femoral.

**Trabalho técnico envolvendo:**

➤ **Pés e Pernas**

- As posições paralelas e/ou em rotação externa: 6ª, 1ª, 2ª e 3ª
- Demi e grand plié em posição paralela e/ou em rotação externa com coordenação de braços.
- Battement tendu e jeté de 6ª e 1ª posições: frente, lado, atrás.
- Battement tendu e jeté com retiré e cou de pied, com ¼ de volta como transição.
- Grand battement de 6ª e 1ª posições: frente, lado, atrás.
- Grand battement em deslocação frente e en dehors por 4ª posição.
- Sur le cou de pied, cou de pied em 6ª e 1ª posições.
- Elevé; relevé em posições paralelas e em rotação externa.

- Brushes, developpé e enveloppé; passé e retiré em posições paralelas e em rotação externa.
- Sequências com uso do desdobramento dos pés: meia ponta - ponta.
- Alternância dos apoios dos pés em en dehors e en dedans
- Bounces de pernas com pequenos saltos com  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  e volta inteira.
- Valsear com deslocação em ternário – frente e lado.
- Saltos em paralelo e/ou rotação externa, com e/ou sem deslocações
- Saltos sobre o mesmo apoio
- Saltos de um pé para o outro
- Salto de dois apoios para um
- Salto de um apoio para dois: sautés, skips, pas de chat, assemblé, glissade, spring point
- Galopes, salto tesoura
- Combinação diferentes saltos

➤ **Mãos e braços**

*“... E só alcançamos até onde o nosso braço chega...” (Fernando Pessoa)*

- A localização, a função, o nome das partes que compõe a mão e o braço, características, expressividade, movimentos diversos.
- O posicionamento e alinhamento dos ombros, omoplatas, cotovelos e mãos.

**Trabalho técnico envolvendo mãos e braços:**

- Posições – preparatória, 1ª, 2ª, 3ª e “V” para cima e para baixo;

- Posicionamento dos dedos das mãos – presença, energia, projeção;
- O contacto da mão no chão como apoio e sustentação;
- As linhas retas e curvas, espiraladas, torcidas (formas que podemos assumir com os braços);
- Swings de braços com e sem deslocação;
- Swings de braços incluindo tronco com e sem uso de demi plié.

### ➤ Coluna vertebral

***“A coluna vertebral é a árvore da vida. Reencontrar a coluna vertebral é reencontrar o seu eixo e o eixo do mundo.” (Jean-Yves Leloup)***

- A localização, alinhamento, verticalidade, curvaturas, a função, o nome das partes que compõem a coluna vertebral características, expressividade, mobilidade, flexibilidade
- Os três volumes integrados à coluna: cabeça, tórax, anca.

#### Trabalho técnico envolvendo a coluna vertebral:

- Enrolamentos e mergulhos frontais e laterais.
- Enrolamentos com deslocação; enrolamentos do tronco com uso de demi plié em posições paralelas e em rotação externa.
- Segmentação da coluna vertebral.
- Torções;
- Arcos e curvas.
- Tilt lateral e frontal
- Roll e flat back em posições paralelas e em rotação externa
- Equilíbrio e mobilidade dos 3 volumes da coluna vertebral.

→ Trabalho de mobilidade da coluna em posturas nos níveis baixo, médio e alto.

▪ Organização e alinhamento da postura:

• Estar de pé e ser capaz de organizar o corpo; aquisição de uma postura ativa e alerta, com presença, expressividade e energia.

### **X Equilíbrio**

***“O desequilíbrio não é uma derrota.***

***O equilíbrio não é uma conquista.***

***A vida é um diálogo entre o equilíbrio e o desequilíbrio.***

***Esse diálogo é a única coisa que permanece.”***

***(Rogério Manuel Gonçalves)***

→ Jogos de equilíbrios em diferentes níveis; em diferentes apoios.

→ Interrupção e sustentação da forma do corpo.

→ A função do olhar na conquista do equilíbrio; a visão periférica

### **X Transferências de peso**

→ Movimento pendular em posições paralelas e en de hors.

→ Queda, suspensão e retorno.

→ Transferência sobre o mesmo apoio e com mudança de apoios.

→ Transferência de peso com apoio em rotação interna ou externa

→ Transferências frontais, laterais, posteriores; em diferentes níveis e apoios.

→ Transferências de peso para diferentes apoios com dinâmica de swings.

### **ESPAÇO:**

### ***"Sou o espaço onde estou." (Gaston Bachelard)***

Onde nos movemos?

- Os três níveis do espaço – alto, médio e baixo.
- Espaço global e espaço pessoal (cinesfera)
- Percepção e distribuição no espaço; projeção do corpo e do gesto no espaço
- Direções e sentido
- Os 8 pontos espaciais da sala.
- Construções de desenhos espaciais em pares e grupos - linhas e trajetórias no espaço: retas, curvas, ondulantes, ziguezagues.
- Construção de linhas, círculos, espirais
- O Foco nas ações de movimento: nos níveis espaciais, em relação ao espaço global.

### **QUALIDADES E DINÂMICAS DE MOVIMENTO**

***"O mesmo fluxo de vida que corre por nossas veias, noite e dia, corre pelo mundo e dança em pulsações ritmadas." (Tagore)***

Como nos movemos?

- Tempo – rápido e lento; espaço – direto e indireto; fluxo – contido e livre e peso – leve e forte.
- Divisão rítmica – binária e ternária - do movimento e frases; tempos fortes e sustentados nos deslocamentos e saltos.
- Valsear – deslocação em ternário
- A pulsação do movimento.

### **IMPROVISAÇÃO:**

***"Dançar é aventurar-se na grande viagem que é a vida." (Klaus Vianna)***

Exploração da movimentação natural e orgânica com resposta a diferentes estímulos e orientações.

## RELACIONAMENTO:

***"... O convite à dança contém a proposta de um exercício de aprendizagem coletiva. Onde pessoas dançam umas com as outras elas se educam e formam a si mesmas."***

***(William Valle / Bernhard Wosien)***

Com quem nos movemos?

→ Dançar com o outro (pares, trios, pequenos e grandes grupos)

→ Dançar para o outro (relação com o público)

→ Dançar para si (interiorização e consciencialização)

## COMPETÊNCIAS

As competências esperadas para um aluno no final do 2º ciclo são:

- Alinhamento dos 3 volumes e a noção de eixo vertical em posição estática e em movimento;
- Articulação dos segmentos corporais em propostas de movimento;
- A ligação de posições corporais nos diferentes eixos, níveis e deslocamentos;
- A combinação das diferentes atitudes corporais face ao peso;
- As transferências de peso entre diferentes apoios;
- A coordenação de movimento entre diferentes planos, níveis e direções;
- A coordenação do olhar com o movimento (foco);
- O uso dos níveis, dos 8 pontos do espaço, das direções e sentidos e a capacidade de coordenação em deslocamento no espaço global e pessoal;
- As diferentes divisões temporais, andamentos, acentuações e suas articulações;
- O uso da expressividade e da interpretação em diferentes situações e contextos;
- O reconhecimento e a aplicação do vocabulário e terminologia;
- A memorização, a autocorreção e aprimoramento;
- Reflexão sobre o processo de aprendizagem;
- Responsabilidade, respeito e cooperação;
- Autonomia, interesse, curiosidade e participação activa em sala de aula e com o projecto da escola.
-

## **ESTRATÉGIAS DE ENSINO-APRENDIZAGEM**

Compreendemos que as estratégias devem ser elaboradas de acordo com as necessidades de cada grupo. No entanto, consideramos que algumas estratégias são recorrentes e transversais aos dois anos, nomeadamente:

- Criação, interpretação e observação de exercícios e sequências que desenvolvem o aprimoramento e o domínio dos conteúdos;
- Jogos e dinâmicas de grupo;
- Improvisação e criação de pequenas sequências individuais e em grupo;
- Observação de aulas e troca de experiências;
- Visionamento de vídeos, livros, imagens;
- Criação e produção plástica inspirada nos conteúdos e temas propostos;
- Partilha e troca de opiniões, registos das experiências vividas: diário de bordo;
- Momentos de avaliação e reflexão do trabalho;
- Contacto com diferentes reportórios da história da dança e com danças de carácter tradicional que estimulem a aprendizagem e o aprimoramento dos conteúdos programáticos.

