



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**A importância da introdução do Contacto-improvisação como
prática regular de desenvolvimento de competências no currículo
do ensino Vocacional.**

**Alunos de 4º,5º e 6º ano do Conservatório de Dança do Vale do
Sousa**

Sara Bernardo

Orientação

Professora Doutora Madalena Xavier

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

Setembro de 2018



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

**A importância da introdução do Contacto-improvisação como
prática regular de desenvolvimento de competências no currículo
do ensino Vocacional.**

**Alunos de 4º,5º e 6º ano do Conservatório de Dança do Vale do
Sousa**

Sara Bernardo

Orientação

Professora Doutora Madalena Xavier

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

Setembro de 2018

DEDICATÓRIA

*À minha avó,
por todos os dias me ensinar uma lição de coragem e perseverança.*

AGRADECIMENTOS

A toda a equipa do Conservatório de dança do Vale do Sousa, e especialmente aos alunos que embarcaram nesta aventura comigo, de corpo e alma.

À Bianca Tavares, por estar sempre disponível e por sempre ajudar a transformar problemas em desafios.

À minha orientadora, Madalena Xavier, pelo tempo que me dedicou e por me dar uma força extra sempre que precisava.

Aos meus pais, que sempre me apoiaram em todas as minhas escolhas e me ensinaram a nunca desistir.

À Margarida e à Rita, por, de diferentes formas, termos dado tantos passos juntas.

Ao Pedro, pelo apoio incondicional. Sem ti não era possível.

A todos, um sincero obrigada!

ÍNDICE

Dedicatória	ii
Agradecimentos	iii
Índice de gráficos	vii
Índice de anexos	ix
Lista de siglas e abreviaturas	ix
Resumo	x
Abstract	xi
Notas introdutórias	xii
Introdução	1
Capítulo I - Enquadramento Geral	3
1. Caracterização da Instituição de acolhimento	3
2. Descrição dos Recursos Físicos	3
3. Plano Curricular	4
4. Identificação da temática	5
5. Objetivos Gerais e Específicos	7
6. Caraterização da amostra	8
Capítulo II - Enquadramento teórico	9
1. A dança através dos tempos	9
2. Improvisação e Contact Improvisation na formação de jovens bailarinos	13
3. Fundamentos do Contact Improvisation	15
Capítulo III - Metodologia de Investigação	20
1. Metodologia de investigação	20

1.1. Instrumentos e técnicas de recolha de dados	20
2. Plano de Ação	23
3. Interpretação dos resultados	24
3.2. Participação Acompanhada	27
3.3. Lecionação Supervisionada	30
4. Análise de dados – Autoavaliação inicial	31
4.1. Bloco I	32
4.2. Bloco II	33
4.3. Bloco III	35
5. Análise de dados – Autoavaliação Final	37
Capítulo IV Conclusão	40
Conclusão	40
Bibliografia	42
Apêndices	I
Anexos	LVII

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Carga horária dos alunos do 3º, 4º,5º e 6º ano	5
Tabela 2. Calendarização do Estágio	24
Tabela 3. Tabela de Observação	25
Tabela 4. Planificação da lecionação acompanhada - Momento de Relaxamento	28
Tabela 5. Planificação da lecionação acompanhada - Momento de Aquecimento	29

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Média da avaliação na fase da observação estruturada	26
Gráfico 2. Autoavaliação Inicial	31
Gráfico 3. Autoavaliação Final	37
Gráfico 4. Evolução- Média	38
Gráfico 5. Evolução Técnica Individual	39

ÍNDICE DE APÊNDICES

APÊNDICE A Tabela de Observação	I
APÊNDICE B Tabela de Observação	II
APÊNDICE C Tabela de Observação	III
APÊNDICE D Tabela de Observação	IV
APÊNDICE E Tabela de Observação	V
APÊNDICE F Tabela de Observação	VI
APÊNDICE G Tabela de Observação	VII
APÊNDICE H Tabela de Observação	VIII
APÊNDICE I Tabela de Observação	IX
APÊNDICE J Formulário de Consentimento	X
APÊNDICE K – Planificação da lecionação supervisionada	XI
APÊNDICE L - Planificação da lecionação supervisionada	XIII
APÊNDICE M - Planificação da lecionação supervisionada	XV
APÊNDICE N - Planificação da lecionação supervisionada	XVII
APÊNDICE O - Planificação da lecionação supervisionada	XIX
APÊNDICE P - Planificação da lecionação supervisionada	XXIII
APÊNDICE Q - Planificação da lecionação supervisionada	XXVIII
APÊNDICE R - Planificação da lecionação supervisionada	XXX
APÊNDICE S - Planificação da lecionação supervisionada	XXXIII
APÊNDICE T -Planificação da lecionação supervisionada	XXXVIII
APÊNDICE U - Planificação da lecionação supervisionada	XL
APÊNDICE V - Planificação da lecionação supervisionada	XLIII
APÊNDICE W - Planificação da lecionação supervisionada	XLVI
APÊNDICE X - Planificação da lecionação supervisionada	XLVIII
APÊNDICE Y - Questionário de autoavaliação inicial	L
APÊNDICE Z - Resultados da auto-avaliação inicial	LII
APÊNDICE AA - Questionário de autoavaliação final	LIII
APÊNDICE BB - Resultados da autoavaliação final	LV
Apêndice CC – Registo audiovisual	LVI

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO A – Plano Curricular presente no programa da disciplina de TDCONT do Conservatório de Dança do Vale do Sousa _____	LVII
ANEXO B – Metodologia e Conteúdos programáticos do Programa da disciplina de TDCONT do Conservatório de Dança do Vale do Sousa _____	LVIII

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

CDVS – Conservatório de Dança do Vale do Sousa

CI – *Contact Improvisation*

TDCONT – Técnica de Dança Contemporânea

Resumo

Entre os anos 60 e 70 notou-se uma quebra com os conceitos tradicionais da dança e as suas formas e imagens pré-concebidas, que resultou numa maior consciencialização do próprio corpo, da sua energia e do ambiente que o rodeia. Cresceu a importância da improvisação e da simbiose com o parceiro. Este movimento foi chamado de *Contact Improvisation*. Desde então a importância da prática regular do *Contact Improvisation* tem sido estudada no âmbito da formação de novos bailarinos.

O objetivo principal deste estudo foi provar que a prática regular do *Contact Improvisation* promove a otimização dos aspetos necessários para a formação de bailarinos versáteis. De maneira a cumprir o objetivo principal analisou-se o impacto desta prática em alunos do ensino articulado no Conservatório de Dança do Vale do Sousa, nomeadamente na dinâmica de grupo, autoconfiança, hétero confiança, cooperação e evolução técnica. Para isso reuniram-se 4 alunos do 4º ano, 3 alunos do 5º ano e 1 aluno do 6º ano que perfizeram um total de 9 alunos, 8 do sexo feminino e 1 do sexo masculino.

Com base nas metodologias de investigação-ação e com apoio em tabelas de observação, questionários de avaliação e registo audiovisual foi elaborado um perfil de cada aluno e analisados os pontos fortes e mais fracos da amostra. Esta análise serviu para elaborar os planos de aula com vista a melhorar o desempenho dos alunos através de exercícios de *Contact Improvisation*.

Os resultados da aplicação dos planos de aula mostraram que todos os alunos perceberam evolução técnica, melhoria na sua autoconfiança e confiança nos colegas e também um aumento na sua motivação enquanto bailarinos.

Concluiu-se que a inclusão da prática regular do *Contact Improvisation* no currículo do ensino artístico é um fator importante na formação de bailarinos mais versáteis, capazes, ágeis e conhecedores.

Palavras-chave: Dança; Improvisação; *Contact Improvisation*; Ensino Vocacional; Versatilidade.

Abstract

The 60s and 70s showed a mind shift that led to an abandonment of traditional dance preconceptions, form and concepts. As a consequence, self-awareness about the body, its energy and the space surrounding it, arose. This movement was called Contact Improvisation. Since then the impact of Contact Improvisation regular practice in the education of new dancers has been a study topic.

This study's main objective was to prove that practicing Contact Improvisation regularly promotes the optimization of all the aspects that work towards forming versatile new dancers. To achieve this main objective, the impact of Contact Improvisation regular practice was studied on vocational school students currently enrolled at Conservatório de Dança do Vale do Sousa, particularly its impact on group dynamics, self-confidence, confidence in peers, cooperation and technical improvement. The data set was composed by 4 4th grade students, 3 5th grade students and 1 6th grade student making a total of 9 students, 8 girls and 1 boy.

Each student's individual profile was developed using action-research methodologies supported by observation tables, evaluation questionnaires and audiovisual recordings ultimately arriving at the sample's strong and weaker points. With those, a plan was drawn aiming to improve student performance using Contact Improvisation.

The implementation of the course plan resulted in all students perceiving technical improvement, an increase in self-confidence and confidence in their peers as well as finding higher motivation in their activities as dancers.

It was proved that including the regular practice of Contact Improvisation in artistic schools' programs is a deciding factor in shaping versatile, capable, agile and educated new dancers.

Keywords: Dance; Improvisation; Contact Improvisation; Vocational School; Versatility.

NOTAS INTRODUTÓRIAS

1. Este Relatório de Estágio foi redigido com a utilização do Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa, que entrou em vigor em Janeiro de 2012.
2. Neste Relatório de Estágio, foram utilizadas as normas para realização de citações e referências bibliográficas segundo o estilo científico da APA – American Psychological Association (6ª ed.).

Introdução

O presente Relatório de Estágio foi elaborado durante o ano letivo 2017/2018, no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa. O estágio, inserido inicialmente na unidade curricular de Técnica de Dança Contemporânea (TDCont), pretendeu explorar e aprofundar o Contacto Improvisação. Este decorreu no Conservatório de Dança do Vale do Sousa, com um grupo de alunos que frequentam o 4º,5º e 6º anos do Curso Básico de Dança, correspondendo, respetivamente aos 8º,9º e 10º anos do Ensino Regular. Esta temática surgiu, após alguma experiência a lecionar em contexto de ensino vocacional, ao constatar que esta prática, presente nos programas da disciplina, é de alguma forma colocada em segundo plano. Porém, defendemos e procuramos fundamentar que o trabalho de dueto e de improvisação é de extrema importância para todas as disciplinas práticas inseridas no currículo e para a formação de futuros bailarinos. Após alguma reflexão e investigação, optou-se por fazer um estágio que demonstrasse a extrema importância de incluir esta disciplina no currículo, apresentando factos inegáveis quanto aos benefícios da prática da mesma, assim como verificar a existência da relação desta prática e a melhoria da prestação noutras disciplinas, assim como a nível pessoal e social. A escolha desta instituição de ensino deve-se ao facto de a estagiária lecionar na mesma, e estar familiarizada com os alunos e com o currículo da escola. Estes aspetos foram mais valias para a realização deste estágio em termos de planeamento e resultados, assim como trouxeram claramente inúmeras vantagens para os alunos e para a sua evolução, formando alunos mais versáteis e com um nível de conhecimento na dança mais aprofundado.

Tendo em conta que o 5º ano é o ano em que se termina um ciclo, e os conhecimentos adquiridos durante o curso vocacional se aprofundam enquanto os alunos se aproximam de uma reta final - o término do 3º ciclo e a entrada para o ensino secundário. Os conhecimentos provenientes da unidade curricular de Técnica de Dança Contemporânea foram necessários para a realização dos objetivos do estágio, assim como alguma maturidade e disponibilidade mental e física, que não é tão comum em menores idades. Posto isto, a decisão de criar um grupo de alunos que tivesse estas características (disponibilidade mental, física e motivação para aprender mais sobre a prática de *Contact Improvisation*), em vez de inserir esta prática numa aula de Técnica de Dança Contemporânea, foi deveras essencial para a realização

com sucesso desta investigação e pesquisa. Reunir um grupo que demonstrou disponibilidade e motivação desde o início foi muito importante para obter resultados visíveis a todos os níveis, como será aprofundado mais à frente neste Relatório.

A metodologia utilizada foi a investigação-ação de carácter qualitativo. Dada a natureza do estágio, esta dá-nos a possibilidade de observar o grupo e os seus comportamentos, analisar os problemas e reformular a ação pedagógica com vista a otimizar o processo e ir de encontro aos objetivos traçados. Para solidificar esta metodologia utilizam-se instrumentos de recolha de dados como a observação participante, os questionários, revisão bibliográfica e registo audiovisual. Tendo esta metodologia uma natureza ativa, recolhendo os dados e reformulando a ação com vista aos problemas que estes suscitaram, foi necessário atualizar o título proposto na proposta de projeto de estágio entregue previamente. Tendo iniciado a investigação, foi possível constatar que o estágio se deveria focar mais profundamente no trabalho de *Contact Improvisation* e não no trabalho de dueto, que teria uma natureza muito mais técnica, retirando alguma liberdade que o trabalho de improvisação pode proporcionar. Posto isto, o título foi alterado para se focar nos aspetos trabalhados durante o estágio.

O presente relatório está dividido em capítulos. No Capítulo 1- Enquadramento Geral, descreve-se a instituição onde o estágio decorreu, respetivos recursos físicos, plano de estudos, identificação da temática, objetivos e caracterização da amostra. No Capítulo 2 – Enquadramento teórico, é onde se faz a revisão bibliográfica e se explica a metodologia de investigação e respetivos instrumentos de recolha de dados. No Capítulo 3 – Apresentação e análise dos resultados faz-se a apresentação do processo de estágio e respetiva análise dos resultados. Por último, no Capítulo 4 – Conclusão, apresentam-se as reflexões e conclusões relativas ao estágio.

CAPÍTULO I - ENQUADRAMENTO GERAL

1. Caracterização da Instituição de acolhimento

O Conservatório de Dança do Vale do Sousa situa-se no Norte do país, no Concelho de Paredes. Nasceu em 2005, com apenas 32 alunos, nas instalações do União Sport Clube de Paredes, e cresceu exponencialmente, abrindo em 2008 novas instalações situadas em Mouriz.

Apenas 2 anos depois, em 2010, tornou-se uma escola do Ensino Oficial de Dança, financiada pelo POPH. Em 2016 passa a denominar-se Conservatório de Dança do Vale do Sousa (CDVS). A nível de formação conta com duas vertentes: Cursos Livres de Dança, em regime extracurricular, que abrangem diversas disciplinas como sapateado, Hip Hop, Dança Moderna, Jazz, Teatro Musical, entre outros; e com o Curso Oficial de Dança, em regime articulado sob protocolo com a EB2/3 de Paredes, que forma alunos do 2º e 3º ciclo, assim como do Ensino Secundário. Distribuídos por ambos os cursos, o CDVS conta com cerca de 300 alunos, sendo que no Curso Oficial de Dança, atualmente conta com turmas do 1º ao 6º ano, o equivalente a do 5º ao 10º ano do Ensino Regular.

A Direção Pedagógica está a cargo de Bianca Tavares e Andrea Gaipo.

O CDVS aposta numa formação diversificada para os seus alunos, e conta com 7 professores para o Curso Básico de Dança, que lecionam, conforme a sua especialidade, Técnica de Dança Clássica, Contemporânea e Moderna, Expressão Criativa e Música. Para além disso, conta todos os anos com vários professores convidados, com currículos distintos, de forma a enriquecer a formação dos alunos desta instituição. A escola conta também com 3 técnicos administrativos, 1 técnico de limpeza e 6 docentes dos Cursos Livres.

O CDVS é, portanto, uma instituição com mais de 10 anos de vida, que tem crescido exponencialmente, trazendo a educação artística à região de Paredes, e ao Norte de Portugal.

2. Descrição dos Recursos Físicos

O Conservatório de Dança do Vale do Sousa possui umas instalações renovadas, situadas na Rua do Monte da Póvoa, perto da Estação de comboios de Paredes. Neste

edifício são lecionadas todas as aulas referentes ao Curso vocacional de dança. As suas instalações contêm:

- Salas de aula práticas: 3;
- Sala de aulas teóricas: 1;
- Sala de Professores e reuniões: 1;
- Sala da Direção Pedagógica: 1;
- Sala de Figurinos e Adereços: 1;
- Arrecadação: 1;
- Secretaria: 1;
- Espaço convívio dos alunos: 1;
- Jardim: 1;
- WC, Balneário e vestiário feminino de alunos: 2;
- WC, Balneário e vestiário masculino de alunos: 1;
- WC deficientes: 1;
- WC comum: 1;
- WC, Balneário de professores feminino: 1;
- WC, Balneário de professores masculino: 1.

Cada sala de aula (prática) tem mais de 150m² e contém barras fixas e móveis, luz natural e elétrica, aparelho de ar condicionado, sistema de som e espelhos. Duas têm linóleo, enquanto que a terceira tem chão de madeira. Existe também um piano numa das salas. A sala de aulas teóricas tem também luz natural e elétrica, e está equipada com projetor, tela, quadro e várias mesas e cadeiras.

3. Plano Curricular

O Conservatório de Dança do Vale do Sousa aposta em dar uma formação variada aos seus alunos, fundamentada sempre com uma forte base de Técnica de Dança Clássica. No Curso Oficial, como disciplinas práticas, para além da Técnica de Dança Clássica os alunos têm acesso a Expressão Criativa no 1º e 2º ano, e a partir do 3º ano a formação técnica torna-se mais forte, tendo Técnica de Dança Contemporânea (TDCONT) e Técnica de Dança Moderna.

Abaixo, uma tabela que demonstra a divisão da carga horária semanal por Técnica, para os alunos do Curso Oficial de Dança, do 3º,4º,5º e 6º ano - no Ensino Secundário os

alunos devem escolher a Vertente Clássico ou Contemporâneo. Os dados abaixo referidos são referentes ao Curso Vertente Contemporâneo.

Tabela 1. Carga horária dos alunos do 3º, 4º,5º e 6º ano

	Técnica de Dança Clássica	Técnica de Dança Contemporânea	Técnica de Dança Moderna
3º Ano	5x/semana	1x/semana	1x/semana
4º Ano	5x/semana	2x/semana	1x/semana
5º Ano	4x/semana	3x/semana	2x/semana
6º Ano	5x/semana	4x/semana	1x/semana

Como se pode observar na tabela, a carga horária de Técnica de Dança Contemporânea torna-se cada vez maior à medida que os alunos vão evoluindo, com o passar dos anos. Verifica-se, assim, que é uma disciplina que tem cada vez maior importância para os alunos, tornando-se exponencialmente uma possível saída profissional a ser explorada pelos mesmos.

4. Identificação da temática

Tendo em conta que a técnica de dança Contemporânea é cada vez mais procurada pelos alunos dos cursos vocacionais de Dança, e é vista como uma possível saída profissional para os mesmos, é de extrema importância incentivar os futuros bailarinos a explorarem o maior número de linguagens de dança, criar maior versatilidade física e mental de forma a educar bailarinos mais completos. Whittier (2018), suporta esta noção, afirmando que “Experimenting with and interpreting the steps and vocabulary in personal and innovative ways illuminates different aspects of the technique and develops a student’s physical skills”.

O programa de 4º,5º e 6º anos (anexo B), na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea do Curso Básico de Dança do Conservatório de Dança do Vale do Sousa procura, de forma abrangente, dar a conhecer aspetos importantes de várias técnicas de dança, como Cunningham, Limón, Graham e Release, para formar alunos versáteis e tecnicamente fortes. Este programa debruça-se fortemente sobre a vertente técnica,

nomeando vários passos e exercícios que os alunos devem aprender durante cada período. O programa inclui também uma pequena referência ao *Contact Improvisation* e ao trabalho de Composição Coreográfica, porém, observou-se que essa referência é pouco clara quanto aos objetivos e planificação da introdução deste trabalho. No programa é referido que “A metodologia utilizada será o resultado de experiências humanas e vividas na área da Dança, que contribuíram e contribuem para uma sistematização de informação em permanente atualização e evolução, que serão aplicadas de uma forma versátil e sensível, e elaborado de acordo com cada turma.” Os professores da disciplina, num calendário apertado, onde no 4º e 5º anos têm apenas, respetivamente, duas e três aulas por semana, conseguem introduzir algumas noções base do *Contact Improvisation* durante um curto período de tempo (normalmente na semana após a época de exames ou espetáculo), porém a limitação temporal não permite aos professores aprofundarem aspetos que apenas poderiam ser trabalhados através da prática regular, nem aos alunos aprenderem os princípios necessários para utilizarem o *Contact Improvisation* como ferramenta no futuro. Sendo que os objetivos do programa se focam maioritariamente em aspetos técnicos, e não havendo uma aula especificamente dedicada ao *Contact Improvisation*, torna-se natural que esta prática seja apenas levemente abordada durante o ano letivo.

Note-se que durante o 4º, 5º e 6º anos de Dança, começa a existir maior necessidade de criar duetos, trios, coreografias que envolvam contacto, de forma a apresentar ao público, seja em espetáculo ou concursos, ou mesmo como parte integrante da formação. Após a estagiária se ter deparado com a necessidade de criar vários duetos e trios durante o ano letivo, apercebeu-se que, mesmo os alunos que tinham melhores resultados nas aulas de técnica, os mesmos deparavam-se com muitas dificuldades técnicas relativas ao trabalho a dois, como por exemplo executar *lifts* simples, sendo na qualidade de quem efetua o *lift* não saber como colocar o corpo ou distribuir a força, ou até na qualidade de quem é elevado, não saber como ajustar a energia de forma a criar leveza ou cooperação, mas também demonstravam outras dificuldades a nível de comunicação, energia, excesso de tensão, rigidez mental (não ser capaz de encontrar uma solução sem esta ser pedida pelo professor), entre outras. Posto isto, coloca-se a questão: **Qual é a importância de introduzir trabalho de *Contact Improvisation* desde cedo e de forma regular no currículo académico dos jovens bailarinos? De que forma este trabalho poderia melhorar aspetos técnicos, sociais, pessoais e artísticos nos adolescentes que praticam dança?**

Após reflexão sobre esta questão, concluiu-se que provavelmente a prática regular de *Contact Improvisation* se demonstraria extremamente benéfica para complementar a

formação técnica dos alunos do Conservatório de Dança do Vale do Sousa, e também para criar melhores competências sociais e de relacionamento interpessoal.

5. Objetivos Gerais e Específicos

Partindo das questões acima colocadas, concluiu-se que os objetivos gerais e específicos do estágio seriam os seguintes:

Objetivo Geral

- Aprofundar noções de improvisação a solo e em contacto, promovendo a otimização de vários aspetos necessários para a formação de bailarinos versáteis.

Objetivos Específicos

- Capacidade de improvisação a solo ou em grupo
- Otimização do uso da gravidade (saber como cair, assim como utilizar o *momentum* para melhorar a agilidade dançando a solo ou em grupo);
- Otimização do movimento natural, eliminando tensões excessivas e criando maior disponibilidade física;
- Melhoria da capacidade de atenção e rapidez de reação, na improvisação a solo ou em grupo;
- Criar uma dinâmica de grupo positiva, auto e hétero-confiança e cooperação;
- Introdução das bases necessárias para efetuar *lifts* e trabalho de dueto.

6. Caracterização da amostra

O estágio decorreu num grupo de alunos entre o 4º e 6º anos do Curso Básico de Dança, que demonstraram disponibilidade e motivação para desenvolver este trabalho. Inicialmente havia sido proposto que o estágio tivesse lugar na turma de 5º ano, porém esta demonstrou vários problemas a nível de motivação, disponibilidade e dificuldade em assumir compromissos, o que levou a que se optasse por abrir este estágio a alunos do 4º e 6º, que demonstrassem vontade de participar no mesmo. Visto que o horário curricular destas 3 turmas é bastante distinto, optou-se por criar um horário à parte do plano curricular, no qual todos os alunos interessados pudessem participar. Desta forma, no estágio participaram 4 alunos da turma de 4º ano, 3 alunas da turma de 5º ano e 1 aluna do 6º ano, perfazendo o total de 8 raparigas e 1 rapaz, com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos. O grupo demonstrou sempre disponibilidade e vontade de aprender, e de forma geral boa assiduidade. Apenas uma das alunas do 4º ano demonstrou menor assiduidade, e, por conseguinte, menores resultados.

A nível técnico o grupo era bastante heterogéneo, onde tinha, dividido pelas diferentes faixas etárias alunos com um nível técnico acima da média e outros com maior dificuldade, sendo este o caso de uma das alunas do 4º ano e da aluna de 6º ano, que apenas ingressou no ensino vocacional de dança no início do ano letivo. A nível de maturidade o grupo também se demonstrou um pouco heterogéneo, destacando-se duas alunas do 4º ano, que demonstraram no início alguma dificuldade de concentração, que se traduzia na pobre execução dos exercícios de relaxamento propostos, e na seriedade com que encaravam os exercícios propostos. Com o decorrer da lecionação a estagiária deduziu que esta falta de maturidade vinha de uma baixa autoestima e fraca confiança em si próprias, e foram utilizadas várias estratégias de forma a melhorar estes parâmetros. Os restantes participantes demonstraram-se sempre dispostos a aprender e encararam positivamente todas as propostas efetuadas no decorrer do estágio. Este grupo, no início da lecionação, demonstrou-se pouco comunicativo, mas sempre recetivo. Sendo um grupo que não estava acostumado a trabalhar em conjunto, os alunos demonstravam menos à-vontade com os colegas das outras turmas e alguma inibição quando se tratava de participação verbal, ou mesmo quando tinham de trabalhar a pares, portanto, durante o estágio, um dos principais objetivos foi criar uma dinâmica de grupo positiva, auto e hétero-confiança e cooperação.

CAPÍTULO II ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. A dança através dos tempos

A dança desde sempre foi uma forte forma de expressão, assim como uma forma de contextualização social e cultural através dos tempos. Olhando para diferentes estilos de dança criados em épocas específicas conseguimos ter uma compreensão sobre como se vivia na altura, quais eram as preocupações da sociedade no geral e que revoluções estavam a ser vividas. Como tal, a dança é um espelho cultural da sociedade em que se insere. “To explore dance in some of its complexity as human thought, feeling and action is to explore the nature of being human: such is the challenge” (Hanna, 1987, p.19)

Os *structured movement systems*, aos quais Cynthia Novack se refere em “*Looking at Movement as Culture: Contact Improvisation to Disco*” (1988) tais como as danças sociais, dança-teatro, desporto, entre outros, ajudam a criar imagens sobre como as pessoas e as suas vidas são, codificando ideias e valores acerca de ações que cada um faz. Compreender o movimento requer um entendimento de significados e associações que formam o mesmo. “Contact Improvisation, an American dance form, provides an example of a structured movement system whose features are part of a shifting cultural landscape” (Novack, 1988, p.104). Podemos entender então que *cultural landscape* são os padrões de movimento que tornam identificáveis épocas históricas ou culturas em particular. Estes sistemas são padronizados, mas estão em constante evolução e metamorfose, assim como a cultura.

Como exemplo, temos a dança clássica ou *ballet*. Esta era uma dança extremamente hierarquizada, tinha ideais completamente utópicos de perfeição e beleza, o que nos leva directamente à época e cultura onde nasceu: a nobreza europeia em plena época renascentista. É claramente um exemplo de espelho cultural: numa sociedade com camadas sociais distintas, em que os pobres eram muito pobres e viviam muito mal e em que os ricos tinham todas as regalias da alta sociedade e viviam uma vida de sonho, a dança clássica é uma dança elitista, criada apenas para a camada social mais alta, espelhando a vida perfeita e despreocupada que esta vivia. Hoje em dia este tipo de dança ainda se mantém fiel às origens, podendo ser dito que é um sistema de movimento estruturado, dentro de uma *cultural landscape* que foi sendo modificada desde o Renascimento até à atualidade.

Vendo agora pelo ponto de vista dos executantes, o *ballet* pertence igualmente a uma classe fechada. Esta técnica tem requisitos físicos específicos, como magreza e membros longos e o corpo ideal para se ser sucedido nesta técnica tem de ter agilidade, destreza, força e ao mesmo tempo uma leveza e elegância que parecem sobrenaturais. The ballet body emphasises line, placement and visual spacial design. (...) The body in western culture (...) has been objectified through a range of discursive practices. The ballet body provides a striking example of this process of objectification through its celebration of the ideals of visualism and the pursuit of the mastery of the body over nature” (Thomas, 2003,p.108). A prática da dança clássica deve ser iniciada em tenra idade, enquanto criança, e o treino tende a ser intensivo e focado apenas nesta técnica. O bailarino passa, desta maneira, vários anos da sua vida a tentar chegar a um corpo ideal, em que os atributos físicos e técnicos se conectam extraordinariamente. Segundo Susan Leigh Foster, “Training thus, creates two bodies: one, perceived and tangible; the other, aesthetically ideal”, “The dancer’s ideal body may specify size, shape and proportion of its parts, as well as expertise at executing specific movements” (Foster, 1995, pp. 482,483). Desta forma, identificam-se dois corpos: o corpo perceptível e compreendido, e o corpo ideal esteticamente. Ambos estão interligados com o esqueleto, o sistema muscular e nervoso através de influências mútuas: a percepção corporal é inicialmente apreendida através de informações relativas aos órgãos sensoriais, sendo a mais relevante a percepção cinestésica. No período em que o bailarino começa a treinar o seu corpo para uma técnica em específico, existem vários percalços, onde por vezes o corpo não corresponde ao que lhe é pedido, mas após esta fase, o bailarino começa a ter reacções mecânicas, em que o corpo já corresponde às instruções dadas, obtendo assim a técnica. Mesmo assim ainda existirão momentos em que pode parecer que o corpo está a ter uma regressão, e outros em que haverá um perfeito controle sobre o corpo, criando a imagem do corpo ideal. Obtêm-se então os dois corpos, o compreendido e o ideal. Onde o compreendido está ligado ao sistema muscular e esquelético, e o ideal está preso à imagem utópica, incutida no seu sistema nervoso. Existe ainda um outro corpo, o corpo demonstrativo, corpo esse que transmite a incorporação das capacidades através da demonstração correta ou incorreta do movimento. Enquanto o corpo ideal ilude o bailarino para a sua perfeição, o corpo demonstrativo enfatiza, com propósitos didáticos as ações necessárias para o desenvolvimento de um corpo dançante.

Susan Leigh Foster defendia a existência de um outro corpo, primário aos anteriormente referidos, o *body of ideas*. Para além dos corpos instruídos, mecanizados para o movimento, existe também o corpo mecanizado segundo os padrões culturais vigentes de, por exemplo, andar, sentar, comer, entre muitos outros, ações que Marcel Mauss chama de “técnicas corporais”. Em cada cultura há padrões que regem o que é de bom tom falar, fazer

e também o que não se deve fazer. O corpo de ideias é o corpo que todos temos, é um corpo vivido, aprendido e instruído.

Sendo que a dança clássica é uma dança para classes sociais e corporais restritas que renegam o *body of ideas*, existem em oposição outras técnicas de dança, como o *Contact Improvisation* ou a técnica de Isadora Duncan. Isadora Duncan defendia o corpo natural. Inspirava-se nos movimentos da relva ao sabor do vento ou da água e reproduzia movimentos que para ela eram naturais. O seu objetivo era criar um tipo de dança baseada na cultura americana contemporânea e ao mesmo tempo baseada na cultura grega, na qual estava muito presente a relação entre o Homem e a Natureza (na arquitectura os gregos tinham ornamentos florais nas colunas, em todas as casas existiam jardins, a escultura e a pintura eram inspiradas na natureza, onde muitas vezes aparecia o homem nu, no seu estado natural). Segundo Duncan, citada por Fazenda (1996), “Seria errado apelidar a minha arte de grega. As pessoas pensam que eu copiei as posturas e gestos das estátuas gregas e das urnas etruscas. Mas parece-me que a minha arte é mais universal (...) No seu sentido estritamente nacional, a arte grega não é a minha arte. Eu quero falar a linguagem da humanidade, não o dialeto de um povo”.

Duncan, como perscrutora do movimento natural, era uma forte opositora à rígida dança clássica, em que todos os movimentos eram codificados e precedidos de uma forte instrução técnica. A sua dança era universal e com esta defendia valores que iam contra a exclusão social. Era uma dança democrática, na qual qualquer corpo era válido e dançável. “Quando alguns intelectuais admitiam já que o ballet com as “suas acrobacias” e “tutus” se encontrava em franco declínio, reclamando para a dança algo mais que um “mero entretenimento”, Isadora Duncan cria uma “nova dança” como ela a designava.”(Fazenda, 1996, p.142)

A América encontrava-se numa altura de transformações sociais, sendo uma delas a emancipação da mulher, que Duncan apoiava com a sua dança. “Insurgindo-se contra a mistificação, descorporalização e artificialismo a que a dança clássica tinha votado o corpo do bailarino, e, em particular, da bailarina, Duncan proclama a descoberta do corpo “natural”.”(Fazenda, 1996, p.142). Esta dança objetivava libertar-se de tudo o que era artificial, desde as sapatilhas de pontas e os corpetes, até aos constrangimentos sensitivos que a técnica causava, e promovia um movimento espontâneo, emotivo, um movimento natural que vinha da alma. Este é mais um exemplo de que a dança é uma metáfora à situação social e cultural actual: enquanto estavam a ser feitas revoluções emancipatórias da mulher, a dança seguia também esta vibração revolucionária, revolucionando-se.

Mais tarde, nos anos 60 e 70, Steve Paxton voltou a utilizar os ideais de naturalidade de Isadora Duncan, adaptando-os ao contexto social atual. Paxton defendia que, como na

Natureza, onde tudo está interligado, os bailarinos deviam prestar mais atenção aos seus corpos, ouvi-los e utilizar a sua própria energia em contacto com outro corpo para se exprimirem. Esta dança, denominada de *Contact Improvisation*, apoiava-se nas leis da gravidade, assim como Duncan, para criar o chamado *momentum*, pretendia utilizar a energia presente em cada corpo e como o próprio nome indica, era improvisada, para que os praticantes se abstraissem de formas e imagens esteticamente pré-concebidas e apenas se concentrassem nas sensações de toque e peso de e no parceiro. “The dancers are supposed to be absorbed in experiencing the movement and sensing (largely through touch) the experience of their partners; in order to allow momentum to develop, dancers have to keep their energy freely flowing, abandoning self-control in favor of mutual trust and interaction” (Novack, 1988, pp.104, 105). O Contact Improvisation podia ser praticado por qualquer um, bailarino ou não, contrastando com a ideia de *ideal body*. O corpo ideal nesta prática era apenas um corpo natural, despido de artifícios e sensitivo.

Esta dança tinha como intuito ensinar os praticantes uma nova forma de vida, através da transferência dos conhecimentos do *Contact Improvisation* para a vida quotidiana. “The experience of the movement style and improvisational process itself were thought to teach people how to live (to trust, to be spontaneous and “free”, to “center” oneself and to “go with the flow”)...” (Novack, 1988, p.105).

O *contact improvisation*, como não podia deixar de ser, era um filho do seu tempo. Para além de inculcar ideais de espontaneidade, confiança, liberdade, era uma dança que também combatia os ideais da sociedade contra os quais esta lutava, como por exemplo o estigma de um dueto ter um elemento feminino e um masculino (desde sempre presente na dança, até então). O *contact improvisation* defendia a igualdade e contrariava os estereótipos, rejeitando desta forma os papéis sexuais tradicionais; defendia também a individualidade dentro de um grupo, e era de certa forma uma maneira de oposição à autoridade e uma forma de rebelião. “How we move constitutes a part of our past and our future” (Novack, 1988, p.115). Com o passar dos tempos, os bailarinos tornaram-se cada vez mais versáteis, deixando de se concentrar apenas na aprendizagem de uma técnica de dança, para a aprendizagem do maior número possível de técnicas ou métodos. Isto explica-se pela razão de vivermos num mundo cada vez mais internacional e interligado, em que todas as culturas têm influências de outras culturas, e onde a informação é um veículo que corre à velocidade da luz.

Steve Paxton teve um passado marcado com um número de variadas experiências físicas. Começou o seu treino na ginástica e artes marciais e apenas mais tarde começou a praticar dança, tendo praticado diversos estilos. A sua experiência traduziu-se na técnica que

criou, o *Contact Improvisation*, que claramente tinha influências destas suas vivências. “The movement material used in Contact Improvisation is not exactly commonplace, though specific moments often look familiar. It is movement that originates in a variety of duet situations, ranging from handshakes to making love to brawling to martial arts to social dancing to meditation.” (Banes, 1987, p.65) Paxton via no *body of ideas* o potencial para ultrapassar as barreiras hierárquicas e impostas pela sociedade sobre como a dança deveria ser: um local de experimentação individual e social, onde os corpos em sintonia desafiavam a gravidade, os estigmas e a forma.

2. Improvisação e Contact Improvisation na formação de jovens bailarinos

Segundo Blom e Chaplin (2000), “The body knows many things and can learn many more as various systems work together”, posto isto, pode-se aferir que a prática do CI é importante para o desenvolvimento de um jovem bailarino, que está acostumado a executar a forma, sem por vezes entender a sensação. Com esta prática, o bailarino propõe-se a explorar aspetos transversais a todas as técnicas de dança, como por exemplo, de acordo com Blom e Chaplin (2000): a **auto-percepção**, que engloba a propriocepção do corpo no espaço, lateralidade, verticalidade, distâncias, relação de partes do corpo, equilíbrio, tensões, entre outros; e o **sentido temporal**, onde está presente o ritmo, reflexos e transições do movimento. Todos estes aspetos são trabalhados diariamente pelos jovens bailarinos durante as aulas de técnica, porém por norma estes são impostos pelo professor, através da demonstração e subsequente cópia. Segundo Thomas (2003), “The student/teacher relation in contact improvisation is again different from that in ballet. In the former, the teacher acts as an adviser or 'guide', not as a master or tutor as in the ballet class”, o que significa que os professor pode guiar, corrigir alguns aspetos gerais e propôr que os alunos explorem certos aspetos de movimento de uma certa forma, porém a sensação interna e a forma de fazer é o mais importante, em vez de como fazer, como é um exemplo nas aulas de ballet. Posto isto, a formação corporal através da técnica também é importante, pois dá aos bailarinos maiores conhecimentos sobre o que o seu corpo pode fazer. Aliando estes conhecimentos com a prática de improvisação cria bailarinos mais conhecedores do seu corpo. Esta afirmação é suportada por Butterworth, J. and Wildschut, L.(2017), que afirmam “Improvisers draw on their past training and skill, their implicit knowledge of movement, when responding to improvisation tasks. At the same time, they also need to become aware of this implicit knowledge in order to push beyond it, respond to new kinds of information (...)and grow as dancers”. Ao utilizar ferramentas de improvisação é possível melhorar os aspetos acima referidos, crescendo enquanto bailarino. Segundo Wendell Beavers, citado por Schwartz (2000) referindo-se ao

trabalho de improvisação, “all of this work includes learning to work with body feedback and self-observation on the subtle level of sensing, perceiving and doing”. Na formação de um jovem bailarino é importantíssimo encontrar estratégias onde os próprios consigam explorar e perceber o seu corpo em constante mutação, para criar uma sensação de autoconhecimento mais profunda através da memória não só cinestésica, mas também sensorial.

“CI trains attention and awareness to physical sensations. It calls for attention to different qualities of touch between two or more bodies moving. The dance explores improvising, creating rhythms and unique motion paths in the in-between space that connects and separates the dancers. It creates a range of relations and encounters from which rise body- and self-manifestations, while each dancer is moving in relation to his- or herself and to others.” (Gil, 2018)

Cvejić (2015) refere-se à dimensão terapêutica da improvisação afirmando que esta aumenta a capacidade de auto-percepção, operando tanto na dança como noutros aspetos. Sendo a adolescência uma fase da vida onde nos transformamos enquanto indivíduos e aprendemos vários valores necessários para a vida, a prática do CI torna-se também importante relativamente ao aspeto social que proporciona. Segundo Maria João Alves, “Sawyer (2001) caracteriza a improvisação em grupo como de grande complexidade e interesse desenvolvendo ideias importantes sobre a atuação individual, a ação social e a natureza da criatividade”, todos estes fatores de grande importância no desenvolvimento de um indivíduo e de um bailarino.

Atualmente, os professores de dança focam-se cada vez mais em inculcar sentido artístico e explorar a criatividade dos alunos, de forma a proporcionar-lhes ferramentas necessárias para o seu futuro. Segundo Cadence Whittier (2018), aprender a explorar o movimento dá oportunidade aos bailarinos de aumentar a sua sensibilidade artística ao executar coreografias marcadas e leva-os a desenvolver capacidades de performance mais sofisticadas. Thomas (2003) sublinha a necessidade de versatilidade nos bailarinos atuais: “(...) The 'hired body' in contemporary dance means that dancers are increasingly required to have a 'flexible' body that can adapt to the demands of different choreographic styles”.

A prática de CI torna-se assim uma ferramenta adaptável a todas as técnicas, proporcionando capacidades de improvisação, adaptação, *partnering* e criatividade aos seus praticantes.

“A improvisação representa uma competência organizacional identificável e inestimável que permite desenvolver o pensamento divergente, e permitirá, em última

análise contribuir para a versatilidade de respostas perante os problemas de criação de movimento. Nesse sentido, deverá ser um imperativo no ensino-aprendizagem de dança em todos os níveis de prática e em todas as faixas etárias promover uma utilização mais equitativa da estratégia de improvisação com a estratégia de recordação motora.” (Alves, 2011, p.186)

3. Fundamentos do Contact Improvisation

O *Contact improvisation*, apesar de não ser uma técnica codificada como Graham, Cunningham ou Limón, baseia-se em fundamentos que permitem que esta prática mantenha os seus princípios desde o momento em que foi criada, até ao presente. Segundo Pallant (2006), Steve Paxton descreveu o *Contact Improvisation* como um trabalho em progressão, que contém seis elementos essenciais: atitude, noção temporal, orientação espacial, orientação para o outro, visão periférica e desenvolvimento muscular. Tendo estes elementos em conta, aprofundam-se estas definições:

Atitude

Para a prática de CI, os praticantes devem estar disponíveis física e mentalmente. Sendo uma improvisação por natureza, significa que os participantes devem estar atentos ao que se passa no interior dos seus corpos tanto quanto no exterior. Esta sensação de vigília deve estar sempre presente. Para além disso, devem estar dispostos a por vezes deixar que a improvisação tome o seu curso, para que coisas novas aconteçam. “The particulars of CI are determined moment to moment, partners allowing the smooth or bumpy course of the dance to emerge on the spot.”(Pallant, 2006, p.27). Propicia-se que os bailarinos estejam atentos, concentrados no momento da improvisação, e não no movimento que vem a seguir. Segundo Pallant (2006), a improvisação encoraja uma abordagem aberta e aceita a impulsividade. Desta forma movimentos ou fisicalidades novas surgem na improvisação, criando uma memória muscular mais abrangente, e por conseguinte, um repertório de movimentos maior. Por vezes pode ser confuso para bailarinos menos experientes em improvisação, o facto de na prática do CI não existirem movimentos certos ou errados, pois desde muito cedo se habitua a seguir exercícios ou coreografias marcadas pelos seus professores, porém, esta prática poderá trazer-lhes bastantes benefícios para a sua fisicalidade. “Improvisation encourages returning to an attitude of a beginner’s mind and discovering the world without prejudice, moving in ways that may unnerve us initially”(Pallant, 2006, p.30). Significando que com a atitude certa, vontade e motivação, ao praticarem CI, os bailarinos ultrapassam algumas barreiras psicológicas, que principalmente na adolescência

estão tão vincadas (o que está certo ou errado, se é bonito ou feio...) e assim tornando-se bailarinos e seres humanos mais completos.

Noção temporal

Desde cedo, a noção temporal e musicalidade são inculcadas nos bailarinos. Aprendem a contar os tempos das músicas e como utilizar a música a seu favor. Os jovens bailarinos estão acostumados a este estímulo externo enquanto parte do seu dia a dia, e enquanto catalisador da sua dança. Mesmo sem música, cada bailarino tem no seu corpo variados padrões rítmicos, pausas e dinâmicas, normalmente explorados nas aulas de técnica onde habitualmente têm de seguir uma música e um ritmo em específico para cada exercício. Na prática de *Contact Improvisation*, grande parte das vezes a música não é utilizada, para permitir aos bailarinos encontrarem no seu corpo o seu próprio ritmo. Isto dá aos bailarinos a possibilidade de perceberem quais são os padrões dinâmicos que inconscientemente repetem, e em certo ponto, a capacidade de os quebrarem, trazendo ao seu corpo e à sua dança um novo elemento. “The body simply responds to its own knowledge of movement linkage and organization. It knows how movements belong together and creates phrases without being consciously directed to do so. The quality and the subtlety of this knowledge increase with movement experience and can be cultivated through guided improvs.”(Blom e Chaplin, 2000, p.19). Através de padrões dinâmicos variados, ritmos e pausas, a qualidade da dança aprofunda-se.

Orientação espacial

Um dos aspetos mais importantes na dança é o uso do espaço. De acordo com a teoria de Rudolf von Laban, “The whole complexity of movement and dance can be deduced to basic directions which derive from our basic orientation in space related to the verticals and horizontals of the three dimensions.”(Maletic, 1987,p.58). Isto significa que o aspeto mais básico para o bailarino é a orientação do seu corpo, ou de partes do corpo no espaço. Através da organização do corpo no espaço, surge a dança. Um bailarino que tenha plena noção do seu corpo em relação aos níveis, planos e direções que este pode adotar, é um bailarino conhecedor das infindáveis variáveis que uma dança pode ter, e assim um bailarino com maior capacidade de as utilizar criativamente. Na prática de CI, para além da noção do corpo no espaço, aprofunda-se a capacidade de observar e reagir aos outros corpos no espaço, através da visão periférica e noção do grupo.

Orientação para o outro

No *Contact Improvisation*, como o seu próprio nome indica, requer que exista uma ação básica que induza a improvisação: contacto. Na sua forma mais básica, o contacto pode ser feito a partir de uma parte do corpo com uma outra superfície – o chão, uma parede, ou, na maioria dos casos, uma parte do corpo de outro praticante. Através desta ação de contacto, é possível rolar, deslizar, empurrar, girar, entre outros. A partir do momento que o contacto é efetuado, o praticante deixa de ter atenção só ao seu corpo e à sua fisicalidade, passando a ter atenção aos dois corpos em movimento. “the close proximity of bodies sharing weight and skin, bony and soft surfaces (...) all provide an endless stream of information about the physical condition of the dancers and where the dance can go.”(Pallant, 2006, p.22). Isto significa que no CI a capacidade de escutar o que o corpo do outro e o nosso próprio corpo precisam torna-se imperativa. Esta é uma dança a dois que precisa de algum equilíbrio entre ouvir e fazer-se ouvir. É também uma prática que naturalmente ensina valores de cooperação e de trabalho em equipa. Pallant (2006) afirma que a formação de alianças sólidas onde os interesses e qualidades de todos são apoiados e bem-vindos é raro, porém esta dinâmica de respeito e concordância mútuos é a base do *Contact Improvisation*. Através deste princípio torna-se mais fácil confiar em si e nos outros, o que leva a que a disponibilidade mental também melhore, pois o receio de errar, de parecer ridículo ou qualquer outro medo inconsciente dissipam-se à volta da energia criada pelo grupo. “When contacters engage in the dance, support and trust work hand in hand.” (Pallant, 2006, p.105). Desta forma os participantes tornam-se mais ativos e arriscam na improvisação, dando lugar a que momentos especiais e únicos aconteçam, pois sentem-se seguros de si próprios e confiantes no seu parceiro. Pallant (2006) afirma também que a intimidade do *Contact Improvisation* e os limites que esta ultrapassa contribuem para construir confiança e melhorar a comunicação. Este tipo de trabalho dá as ferramentas para melhorar variados aspetos sociais e relacionais, como a auto e hétero confiança, o apoio mútuo, a não-crítica e a criação de laços afetivos, que são importantíssimos para a construção de cada indivíduo enquanto ser humano, em qualquer faixa etária.

Visão Periférica

A visão periférica é trabalhada pelos bailarinos desde cedo, começando nas aulas, onde cada um deve ter atenção ao espaço em que o próprio e os outros se encontram, e é importantíssima nas coreografias de grupo, onde sem olhar diretamente para os outros, o

bailarino consegue ver onde tudo se situa em relação a ele. Por outras palavras, a visão periférica é necessária para todas as técnicas e práticas de dança, pois permite o bailarino ter noção espacial e consciência dos outros no espaço. Este princípio é extremamente necessário e aprofundado no *Contact Improvisation*.

Desenvolvimento Muscular

Para além de todos os aspetos anteriormente referidos, o *Contact Improvisation* oferece também a possibilidade de tonificar e fortalecer os músculos, ligamentos e articulações, mas acima de tudo, permite que o bailarino ganhe maior consciência das cadeias musculares que envolve no movimento. Tendo a particularidade de ser uma dança improvisada e em contacto, esta prática permite que diversos estímulos surjam, e com eles, ainda mais diversos tipos de movimento. Posto isto, por vezes não é fácil ter resistência para uma sessão de CI, mesmo para o praticante mais em forma, devido ao facto de os praticantes não terem noção do esforço desnecessário que estão a fazer envolvendo outras partes do corpo, da sua respiração, tensões do dia-a-dia, entre vários outros fatores. A prática regular aviva estas noções no bailarino, e isto permite-lhe neutralizar esforço desnecessário, concentrar-se na respiração, e desta forma conhecer melhor o seu corpo. Para além disso, durante a prática, os exercícios a pares ou em grupo ajudam a fortalecer o *core* e a ganhar maior noção de equilíbrio e centro de gravidade, a perceber como utilizar o *momentum* para facilitar o movimento, e quedas e rolamentos são trabalhados até ao ponto em que se tornam um instinto. O corpo ganha memória muscular transversal a várias técnicas de dança e aguça a fisicalidade.

“When dancers spend innumerable hours pressed by the weight of one another, bodies transform. Muscles awaken and enlarge, weight shifts, bones strengthen, posture shifts. As the body changes, so too does one’s thinking, mind and body inextricably entwined.”(Pallant, 2006.p.17)

Através da prática regular de CI todos os sistemas corporais entram em metamorfose, construindo bailarinos mais conhecedores de si próprios e do outro.

Jam sessions

Todos os fundamentos referidos acima são inicialmente compilados num conjunto de diferentes exercícios com vista a preparar o praticante para as *jam sessions*. Estas são descritas por Pallant (2006) como reuniões informais onde grupos de praticantes se

encontram regularmente para aprofundar a sua exploração de movimento através do CI. Estas sessões podem acontecer em lugares formais ou informais como centros artísticos, academias, ou até igrejas, desde que tenham espaço suficiente e um chão apropriado para o efeito. Quando o *Contact Improvisation* surgiu, as *jam sessions* eram muitas vezes abertas ao público, como demonstrações artísticas e espontâneas da prática, porém o foco sempre foi criar uma comunidade de pessoas que se encontravam para praticar, pensar e falar sobre o CI. “A form with touch at its center, whose prime aim is not to appeal to an audience but to generate a spontaneous, authentic physical conversation between performers” (Pallant, 2006, p.4). Segundo Pallant (2006), nesta altura o CI não era ainda bem visto no mundo da dança, porém hoje em dia está presente em várias escolas de dança enquanto técnica para treino físico e é até utilizado como ferramenta para composição coreográfica. As *jam sessions* são, assim, momentos de extrema importância, onde os bailarinos se encontram para pôr em prática todos os princípios fundamentais do *Contact Improvisation* e onde podem refletir sobre os mesmos.

CAPÍTULO III - METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO

1. Metodologia de investigação

A metodologia de investigação utilizada para a elaboração do presente relatório de estágio é a investigação-ação, de carácter qualitativo. Tendo em conta a natureza do estágio, a investigação de carácter qualitativo será a mais indicada, pois “centra-se na compreensão dos problemas, analisando os comportamentos, as atitudes ou os valores.” (Sousa e Baptista, 2011, p. 56). Centrando a análise na observação dos fenómenos que foram ocorrendo durante o estágio, e adaptando a prática à medida que este decorria, focamo-nos no método de investigação-ação, que por sua vez supõe o decorrente ajuste da planificação e consequente ação, de forma a atingir os objetivos desejados. Uma vez que o objeto de estudo é um grupo de adolescentes que praticam dança, é pressuposto que esta seja a melhor forma de ação para que o estágio decorra da melhor forma. “a investigação-ação (...) pressupõe a melhoria das práticas mediante a mudança e a aprendizagem a partir das consequências dessas mudanças, permitindo ainda a participação de todos os implicados” (Sousa e Baptista, 2011, p. 65). Através desta metodologia, o estagiário consegue adaptar a sua prática de acordo com as necessidades dos seus alunos, sendo o foco o processo de aprendizagem tanto para ele como para os seus alunos. Com o método da investigação ação, o investigador desenvolve “uma espiral de ciclos” que abrange a “reflexão, ação, observação e planificação” (Sousa e Baptista, 2011, p. 65).

“A investigação-acção é participativa e colaborativa, no sentido em que implica todos os intervenientes no processo. O investigador não é um agente externo que realiza investigação com pessoas, é um co-investigador com e para os interessados nos problemas práticos e na melhoria da realidade.” (Sousa e Baptista, 2011, p. 65).

1.1. Instrumentos e técnicas de recolha de dados

Segundo Sousa e Baptista (2011), na investigação qualitativa existem três grandes grupos de técnicas de recolha de dados. São estes a entrevista, observação e análise documental, que por sua vez se desdobram em diversos tipos e métodos. Para a realização do presente relatório e respetiva análise dos dados, foram utilizadas as técnicas abaixo descritas.

Revisão bibliográfica

Para a preparação do estágio e consequente relatório de estágio em questão, foram abordadas várias referências bibliográficas e publicações relacionadas com o tema. Estas foram de grande importância para a percepção da viabilidade do estudo e apoiaram a sua execução.

Questionários

Para facilitar e agilizar o processo de recolha de dados, optou-se por distribuir aos alunos, no momento inicial e final do estágio, um pequeno questionário, com maioritariamente questões de resposta fechada, e algumas de resposta aberta. Estes questionários tiveram o intuito de entender como os alunos se auto-avaliavam em aspetos fulcrais relativos ao *Contact Improvisation*, no momento prévio às aulas, e no momento póstumo a toda a lecionação. Com esta informação foi possível adaptar a lecionação de acordo com os dados recolhidos inicialmente, e também avaliar como os alunos haviam sentido a evolução no momento final do estágio.

Observação Participante

A observação participante foi outro método de recolha de dados utilizado no decorrer do estágio. A sua natureza, como o nome indica, participante, refere-se ao tipo de abordagem que o investigador utiliza para obter os dados necessários. Segundo Sousa e Baptista (2011), “na observação participante é o próprio investigador o instrumento principal de observação”. No âmbito na lecionação de dança é extremamente necessário que o professor esteja envolvido no processo de ensino a um nível mais próximo do que por exemplo numa aula de matemática. A criação de empatia e confiança com o professor poderá levar os alunos a sentirem-se mais à vontade para colocar questões, dúvidas, e mesmo a envolverem-se mais profundamente no processo. No caso específico deste estágio tornou-se necessário que o professor estivesse bastante presente, observando e tirando as suas induções, mas simultaneamente pronto para exemplificar sensações ou técnicas com os seus alunos. “Neste tipo de observação, o investigador vive as situações e fará os seus registos dos acontecimentos, de acordo com a sua perspetiva/leitura.” (Sousa e Baptista, 2011, p.89). Através de tabelas onde estavam descritos os exercícios planejados para cada aula, no final de cada sessão efetuou-se o registo de várias situações, dificuldades ou mesmo exercícios que não haviam sido efetuados, para utilizar como material de reflexão para a planificação da próxima aula, pondo assim em prática a metodologia de investigação ação acima referida.

Este processo de anotação de dados tornou-se muito útil para ter uma noção clara das metas e objetivos atingidos durante o estágio.

Registo audiovisual

Para além dos instrumentos acima descritos, foi efetuada em momentos chave, a gravação em vídeo de partes da aula. Esta gravação foi apenas utilizada posteriormente à lecionação, como registo da evolução dos alunos. Através deste instrumento é possível ter dados visuais referentes ao processo, que provaram ser bastante úteis para a realização do relatório. O registo foi efetuado de acordo com todos os parâmetros da nova regulamentação de proteção de dados, tendo os alunos e respetivos encarregados de educação assinado a cedência de direitos de imagem para efeitos de investigação.

2. Plano de Ação

O plano de ação para a realização do estágio vai de encontro ao disposto no Regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança – ESD, IPL, Art.9º, onde se propõe que a calendarização preveja, num total de 60 horas anuais, as seguintes etapas:

- 8 horas de observação estruturada;
- 8 horas de participação acompanhada;
- 40 horas de lecionação supervisionada;
- 4 horas de colaboração em outras atividades pedagógicas realizadas na escola cooperante.

Indo de encontro a esta proposta de calendarização, o estágio teve início no dia 4 de janeiro e terminou no dia 30 de junho de 2018.

Tendo em conta que, como referido anteriormente, ter surgido a necessidade de abarcar mais do que uma turma para a realização do estágio, em colaboração com a professora cooperante decidiu-se que a melhor opção para efetuar a fase da Observação Estruturada, seria em dividir as horas pelas 3 turmas que demonstraram interesse em participar no mesmo. Assim, nesta primeira fase, a observação foi feita nas aulas de TDC das turmas de 4º,5º e 6º ano.

A Participação Acompanhada também foi dividida pelas três turmas, de forma a poder dar oportunidade a todos os interessados de participar desde o início nesta investigação. Isto significa que os professores titulares, neste caso, foram as professoras que lecionavam nessas turmas: La Salete Vieira e Cláudia Santos.

Quanto à fase da Lecionação Supervisionada, foi criado um horário específico para esta decorrer, que mensalmente foi ajustado de acordo com as necessidades da escola e disponibilidade dos alunos.

A seguinte tabela demonstra a distribuição por horas e por turma em cada uma das fases.

Tabela 2. Calendarização do Estágio

Fase	Calendarização	Total de Horas
Observação Estruturada	<p>4 Jan - 5º ano (90min) - 6º ano (90min)</p> <p>11 Jan - 5º ano (90min) - 6º ano (90min)</p> <p>5 Jan - 4ºano (90min)</p> <p>12 Jan - 4ºano (90 min)</p>	Total = 9 horas
Participação Acompanhada	<p>19 Jan - 5º ano (90min) - 6º ano (90min)</p> <p>26 Jan - 5º ano (90min) - 6º ano (90min)</p> <p>20 Jan - 4ºano (90min)</p> <p>27 Jan - 4ºano (90 min)</p>	Total = 9 horas
Lecionação Supervisionada	<p>- 16 Fev (2h30)</p> <p>- 23 Fev (2h30)</p> <p>- 2 Mar (2h30)</p> <p>- 9 Mar (3h)</p> <p>- 16 Mar (3h)</p> <p>- 27 Abr (2h30)</p> <p>- 4 Mai (2h30)</p> <p>- 18 Mai (3h)</p> <p>- 25 Mai (3h)</p> <p>- 2 Jun (3h)</p> <p>- 8 Jun (3h)</p> <p>- 15 Jun (3h)</p> <p>- 22 Jun (3h)</p> <p>- 30 Jun (1h30)</p>	Total = 38 horas

3. Interpretação dos resultados

3.1. Observação estruturada

Nesta primeira fase, o objetivo foi observar os alunos em questão, e averiguar se os objetivos colocados anteriormente estavam em concordância com as necessidades dos alunos e se faziam sentido para a lecionação do estágio, ou se haveria necessidade de alterar

alguns pontos, de forma a haver maior foco em certos aspetos, para criar uma planificação que fosse de encontro aos aspetos que demonstravam ser urgentes trabalhar. Foi elaborada uma tabela para avaliação de vários aspetos individuais, inerentes à Técnica de Dança Clássica, mas transversais aos conceitos trabalhados na prática de CI.

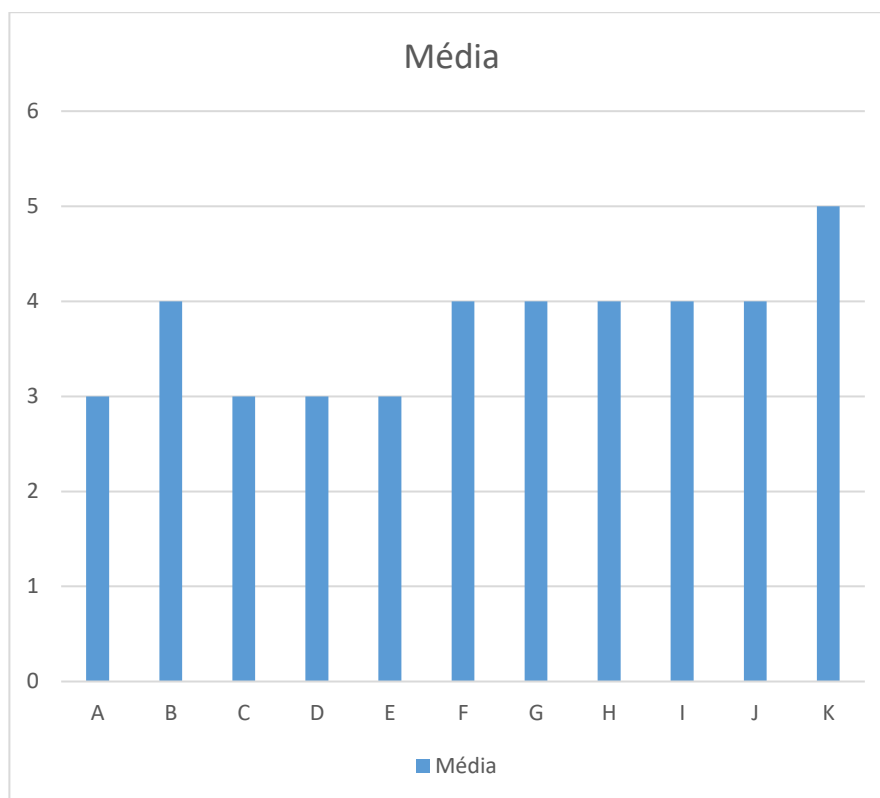
Tabela 3. Tabela de Observação

Tabela de observação					
Aula nº _ , Aluno _					
	1	2	3	4	5
a) Contacto dos pés ou do corpo com o chão					
b) Resposta rápida às correções dadas na aula					
c) Uso do <i>plié</i> no início e final de saltos					
d) Uso do <i>plié</i> no início e final de <i>pirouettes</i>					
e) Suavidade na iniciação e finalização de grandes impulsos					
f) Utilização das dinâmicas corretas para facilitar a execução do movimento					
g) Fluidez de movimento					
h) Controlo do core					
i) Transferências de peso					
j) Perceção espacial e uso do espaço					
k) Respeito e cooperação (colegas e professor)					

Legenda: 1–Fraco 2-Insuficiente 3-Suficiente 4-Bom 5-Muito bom

Após o preenchimento da tabela de observação, efetuou-se um gráfico que demonstra os parâmetros onde os alunos demonstram maior ou menor capacidade.

Gráfico 1 - Média da avaliação na fase da observação estruturada



No gráfico pode-se observar a média da avaliação dos alunos, com valores de 1 a 5, consoante os parâmetros de avaliação (de A a K), como demonstra a tabela 3.

Reflexão

Após observação dos alunos foi possível concluir que iria trabalhar com um grupo bastante heterogéneo a nível técnico, onde há alunos com muito boas bases técnicas e outros com maior nível de dificuldade.

Concluiu-se também que, a nível técnico, a maior dificuldade de uma forma geral era no aprofundamento do *plié* no início e término de saltos e *pirouettes*. O contacto com os pés no chão por vezes era feito de forma “dura”, tornando o *plié* rígido e curto. Outra questão que foi observada, e embora não conste na tabela de avaliação acima apresentada é necessário mencionar: a grande maioria dos alunos apresenta tensão muscular quando esta não é requerida, e esta prejudica a execução do movimento. Dando alguns exemplos, ao saltar e girar existe uma excessiva concentração de tensão na zona do pescoço, ombros e trapézio, ao fazer *plié* existe contração muscular na zona das coxas no movimento de flexão e falta de tónus no momento de extensão. Esta tensão também é visível na parte respiratória, pois a

maioria dos alunos executa um exercício de saltos sem controlo da respiração, o que resulta em fadiga no final.

Todos estes aspetos foram tomados em conta para serem abordados na lecionação, que, numa fase inicial deverá incluir bastante trabalho de relaxamento completo, de forma a permitir que os alunos comecem a adquirir consciência corporal para que mais tarde consigam entender onde estão as tensões “extra” durante qualquer aula, e as abandonem. O trabalho de consciencialização do relaxamento deverá passar por momentos de abandono total e, quando este estado estiver adquirido, ir introduzindo ações, até que o aluno seja capaz de se sentir disponível e relaxado para fazer qualquer movimento sem tensão desnecessária e prejudicial à sua performance.

Após este trabalho de consciencialização, os alunos devem começar a sentir-se mais à-vontade consigo próprios e com o grupo em que estão inseridos, e aí introduzir-se-á o trabalho de dueto e CI onde, como parte integrante, será abordado o aprofundar do *plié*, o contacto dos pés com o chão, assim como o trabalho de relaxamento ativo de outras partes do corpo.

3.2. Participação Acompanhada

Tendo em conta as observações e reflexões durante a fase da Observação Estruturada, concluiu-se que todos os alunos demonstravam excesso de tensão, principalmente na zona do trapézio, ombros e pescoço. Depois de breve conversa com as professoras titulares, que concordaram com esta opinião, foi proposto um momento de relaxamento no final da primeira aula com cada turma, e outro de relaxamento ativo/ aquecimento para o início da segunda aula.

De seguida são apresentados os exercícios efetuados em ambas as sessões.

Tabela 4. Planificação da lecionação acompanhada - Momento de Relaxamento

Explicação / Observações	Duração	Objetivo
<p>A Pares, um deita-se de barriga para cima de olhos fechados, e o outro irá começar por levantar as extremidades do colega de forma a que ele perceba o seu peso. O que está a elevar as partes do corpo pode abanar (suavemente), balançar ou até deixar cair (sempre com a outra mão pronta a receber a queda) o membro em questão. Daqui irá evoluindo para partes maiores e mais pesadas, sempre com cuidado para não bater com nada no chão, protegendo sempre o colega. Nesta parte, pede-se que para além de sentirem o peso da parte do corpo em questão, que alonguem de uma forma muito suave a musculatura do colega – pode-se dar alguns exemplos de como. Quando tiver passado por todo o corpo, seguir-se-á de uma massagem vigorosa e rápida, de forma a acordar todo o corpo. Enquanto massaja, vai elevando o colega até estar de pé, suportando o peso dele – primeiro sentar, depois levantar. Termina com o “ovo” no topo da cabeça, com a energia a descer rapidamente até aos pés.</p> <p>Troca de par e repete.</p>	15+15 minutos	Relaxar, sentir o peso das diferentes partes do corpo. Começar a criar consciência do próprio corpo (o seu peso, como é o “meu” estado de relaxamento, como é a passagem de deitado para de pé com o mínimo de tensão possível?...)

Tabela 5. Planificação da lecionação acompanhada - Momento de Aquecimento

Explicação/ Observações	Duração	Objetivo
<p style="text-align: center;"><u>Exercício de <i>mindfulness</i></u></p> <p>Pede-se aos alunos que se deitem de barriga para cima, com as pernas ligeiramente afastadas e as palmas da mão viradas para cima, de olhos fechados.</p> <p>Concentram-se na respiração – ritmo, profundidade, visualizam o ar a entrar e sair dos pulmões.</p> <p>De seguida, concentram-se na textura e temperatura do chão, das roupas que têm vestidas.</p> <p>Começamos o <i>scan</i> corporal, concentrando-se nas sensações de cada parte do corpo – se está dorido, tenso, em contacto com o chão. Passa-se por todas as partes do corpo, dos pés até ao topo da cabeça.</p>	10 minutos	Consciência do corpo e das diferentes tensões.
<p style="text-align: center;"><u>Mobilização sem tensão</u></p> <p>Pede-se aos alunos que comecem a movimentar cada parte do corpo – começando nos pés, acrescentando cada parte do corpo seguinte até chegar ao topo da cabeça. Ao longo do exercício reforça-se a ideia de o movimento ser efetuado com o mínimo de tensão possível, e chama-se a atenção para todas as partes do corpo estarem a movimentar.</p> <p>(Nesta altura já estarão de olhos abertos) Pede-se que comecem a executar movimentos nos quais normalmente sentem maior tensão/stress/dificuldade. Adverte-se para que tenham atenção a partes do corpo que não estejam diretamente envolvidas com o movimento, reduzindo a tensão ao máximo, e também para que percebam exatamente de que forma cada parte do corpo reage ao movimento (como estão os pés, as mãos, os ombros...)</p>	20 minutos	Mobilização/ aquecimento gradual; Consciência de tensão e descontração; Consciência corporal.

Diminuindo a música, vão diminuindo a intensidade do movimento até estarem parados, mas com a sensação interior do movimento.		
---	--	--

Reflexão

Durante a lecionação dos exercícios acima descritos, a estagiária deparou-se com vários aspetos que viriam a tornar-se importantes para a preparação metodológica e pedagógica da próxima fase, e que foram transversais a todas as turmas. Notou-se que no exercício de relaxamento no final da aula, a maioria dos alunos não entendia como o seu corpo relaxado seria. O momento de deitar no chão transparecia sempre tensão residual e poucos conseguiam abandonar o corpo por completo quando manipulados pelos colegas, sendo visível um misto de tensão por todo o corpo e fraca confiança no colega que manipula (havia sempre momentos de contração desnecessária quando manipulados).

Na primeira parte do exercício de relaxamento ativo, verificou-se de novo bastante tensão muscular quando deitados no chão – não existia sensação de abandono do corpo. Na segunda parte começou a ser visível maior relaxamento, mas também maior tensão em partes opostas do corpo. Ou seja, durante a movimentação, enquanto a concentração do relaxamento estava, por exemplo, nos pés, o resto do corpo reagia em bloco, não havendo capacidade de relaxar a maioria das cadeias musculares e ativar apenas as requeridas. Com o desenrolar do exercício estes aspetos tornaram-se bastante evidentes.

Com a fase da participação acompanhada concluída, tornou-se óbvio que para conseguir chegar aos objetivos propostos, seria necessário trabalhar vários aspetos como o relaxamento total, utilizando diferentes técnicas de massagem com maior duração, para que os alunos conseguissem começar a consciencializar-se do seu corpo relaxado, tornando a passagem do estado “ normal” para o estado disponível cada vez mais rápida e eficaz; improvisação a solo e elementos psicossociais como aumento da autoconfiança e confiança no grupo. Estes serão os aspetos a trabalhar durante as primeiras sessões de Lecionação Supervisionada.

3.3. Lecionação Supervisionada

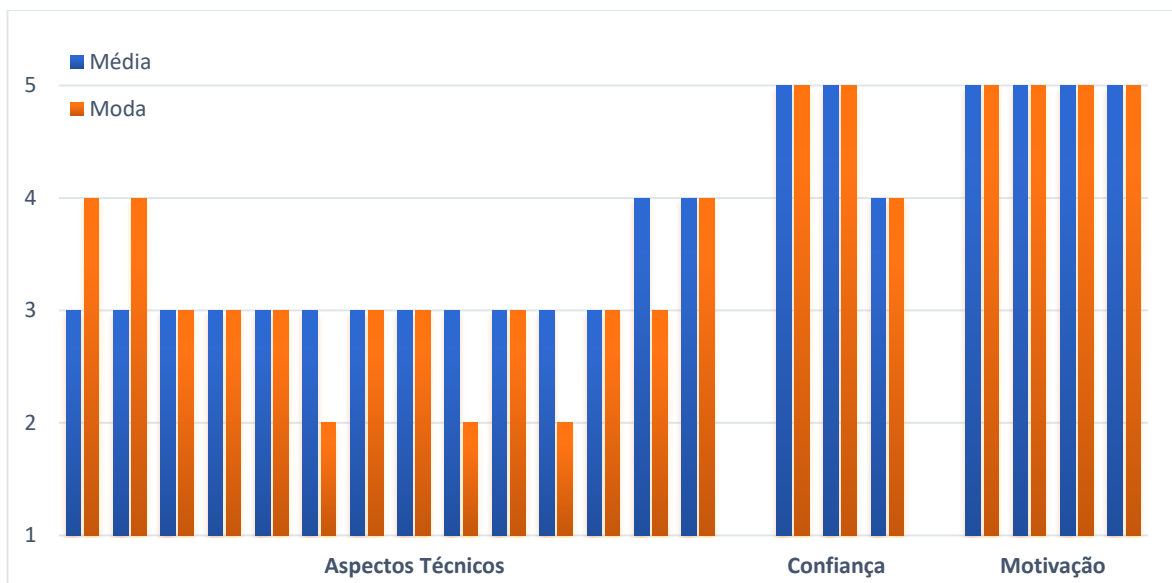
No início desta fase foi pedido aos alunos que preenchessem um pequeno formulário de autoavaliação (Apêndice Y), para que fosse possível conhecer os seus pontos de vista em relação às suas capacidades e motivações para as sessões de CI que iriam começar. Estes

foram informados que os formulários eram anónimos e seriam utilizados apenas para efeitos de investigação durante o Estágio. Estes inquéritos, em conjunto com todas as informações recolhidas anteriormente na Observação Estruturada e Participação Acompanhada, foram de facto instrumentos que permitiram ter uma noção bastante aprofundada das necessidades e dificuldades deste grupo, do ponto de vista docente e discente.

4. Análise de dados – Autoavaliação inicial

De acordo com os dados recolhidos na autoavaliação inicial, elaborou-se o seguinte gráfico, que representa os valores médios para cada questão, onde os alunos se avaliavam de 1 a 5, sendo 1 representante de muita dificuldade e 5 de muita facilidade. Nesta autoavaliação estavam presentes 14 parâmetros relativos a aspetos técnicos relacionados com CI, 3 parâmetros relacionados com a auto e hétero confiança e 4 relacionados com a motivação. No gráfico pode também observar-se a moda, que representa o valor no qual mais alunos se autoavaliaram numa determinada questão.

Gráfico 2. Autoavaliação Inicial



Observando o gráfico, pode-se aferir que todos os alunos se encontravam motivados. Em relação à confiança, a questão onde se detetaram os valores mais baixos era relativa à autoconfiança. Nos aspetos técnicos, a média das avaliações teve o valor 3, o que significa que a maioria dos alunos tinha poucas noções relativas a vários princípios base referentes ao CI. Com estes dados foi possível perceber onde os alunos se situavam em relação aos aspetos técnicos, de confiança e motivação, o que foi importante para ter em conta durante

a lecionação. Apesar de os aspetos técnicos terem sido onde se encontrou os valores mais baixos, a discrepância entre a confiança no grupo e a confiança em si próprios era, de forma geral, grande. Posto isto, para além do foco nos aspetos técnicos, as primeiras aulas foram programadas de forma a aumentar a autoconfiança e estabelecer o sentido de grupo. Tendo em conta que o grupo de trabalho se caracterizava por ter alunos de diferentes turmas que não estavam habituados a trabalhar em conjunto, e sobrepondo o facto de estas faixas etárias, por norma, terem maior tendência a agruparem-se em grupos fechados, um dos objetivos principais do estágio foi também criar uma dinâmica de grupo onde prevalecesse a camaradagem, confiança e onde todos se sentissem responsáveis pelo bem estar de si mesmos e dos outros. Só através deste sentido de grupo foi possível iniciar a prática de CI, que por si só já seria um desafio para este grupo.

4.1. Bloco I

Numa fase inicial, num bloco de seis aulas, o foco foi trabalhar as capacidades de improvisação individuais e relaxamento em grupo. Tendo em conta que as sessões tinham entre 2 horas e 30 minutos e 3 horas, houve tempo para trabalhar ambos os aspetos em cada aula. No início e fim de cada aula, pelo menos 30 minutos eram dedicados a exercícios de massagem e meditação, com o objetivo de dar tempo aos alunos para realmente chegarem ao estado de relaxamento necessário para disponibilizar o corpo e treinar a memória física do mesmo. Neste primeiro bloco, o outro objetivo foi criar uma base sólida de improvisação a solo, introduzindo gradualmente o contacto com os colegas, gerando confiança, através de variados exercícios com diferentes propostas de movimento, como por exemplo:

- Locomoção com contacto visual e de olhos vendados (Confiança)
- Improvisação em espelho (Imitação)
- Pergunta e Resposta em movimento (Relações, improvisação)
- Locomoção com relaxamento de tensão (Relaxamento ativo)
- Improvisação com diferentes apoios (Pesquisa de movimento, Níveis)
- Locomoção, aproximação e afastamento (Criação de confiança)
- Costas que conversam (Introdução de contacto)
- Círculo da confiança (Confiança, Introdução de contacto)
- Líder/liderado (Introdução de contacto, Confiança)

- Quedas (Confiança, Capacidade de reação rápida)

Reflexão

Nesta primeira fase da lecionação o grupo ainda se estava a conhecer e a redescobrir as suas capacidades de improvisação, o que se traduziu em algumas dificuldades a nível comportamental – alguns alunos em situações desconhecidas ou novas tendem a defender-se através do riso, demonstram alguma timidez ou bloqueiam com receio de errar. Estes fatores foram tomados em conta para serem continuamente trabalhados, até se obter a dinâmica de grupo e individual desejada. Nos primeiros exercícios de relaxamento e improvisação os alunos mantinham a tendência de tensionar demasiado a musculatura, e também demonstravam alguma dificuldade em sair das suas zonas de conforto, não arriscando e fazendo apenas movimentos que sabiam serem corretos tecnicamente. Quanto a estes aspetos, a estagiária durante todas as aulas relembra que a forma do movimento não era tão importante, e que nestas sessões eles poderiam realmente arriscar nos momentos de improvisação, pois nada estaria errado. Por volta da quarta aula já se conseguiam identificar pequenas diferenças individuais, e na sétima já era visível uma evolução significativa na grande maioria dos alunos, enquanto indivíduos e enquanto grupo. Os exercícios de relaxamento começaram a dar frutos, sendo que a passagem para o estado relaxado era muito mais rápida, as dificuldades ao nível da vergonha ou timidez estavam a ser ultrapassadas e o grupo já se relacionava de uma forma um pouco mais coesa e harmónica. Sentindo que esta fase introdutória estava a dar alguns resultados, passámos à próxima fase da lecionação.

4.2. Bloco II

Tendo já adquirido bastantes bases e princípios físicos durante a primeira fase da lecionação, passamos à fase seguinte, num bloco de quatro aulas que se concentrou em utilizar as aprendizagens anteriores e começar a encaminhar a lecionação para o objetivo final: a prática de *Contact Improvisation*. Nesta fase o objetivo principal foi melhorar ainda mais a dinâmica de grupo e a confiança, desta vez recorrendo mais consistentemente a diferentes exercícios em contacto. Não obstante a evolução observada no primeiro bloco de aulas, decidiu-se continuar a prática de exercícios de massagem e relaxamento no início e final de cada aula, visto que apesar de o grupo já demonstrar bastantes melhorias a este nível, ainda demonstrava necessidade de continuar com esta prática para todos os alunos

estarem com a disponibilidade certa para os exercícios propostos no decorrer de cada sessão.

Durante este bloco foram propostos variados exercícios, que se enquadram maioritariamente dentro das seguintes categorias básicas do *Contact Improvisation*:

- Contrapeso,
- Improvisação em contacto (pontos de contacto, líder/liderado)
- *Lifts* (a pares e em grupo).

Reflexão

Durante esta fase da lecionação, foi possível observar que a maioria dos alunos demonstrava dificuldades em vários aspetos que esta abrangia. As capacidades de dar o próprio peso, de saber contrabalançá-lo com o do colega, de como pegar ou ser pegado por alguém, de uma forma geral eram bastante fracas, e por isso investiu-se bastante tempo a clarificar várias questões e ultrapassar dificuldades. A maioria dos alunos debateu-se sobre como ultrapassar a forma e passar para a sensação. Por exemplo, num exercício básico de contrapeso, havia uma dificuldade geral em conseguir realmente entregar o peso ao colega de forma a criar um equilíbrio através da anulação de ambas as forças, ou, por outro lado, perceber que há uma diferença entre empurrar e dar o seu próprio peso. Outro aspeto onde demonstravam grande dificuldade, foi durante os *lifts*, não serem capazes de ativar o centro, de forma a evitar sobrecarregar as extremidades com tensão muscular e uso de força desnecessária. Com o avançar da lecionação, estas dificuldades rapidamente começaram a desaparecer, dando lugar a cada vez maior capacidade de efetuar estes exercícios.

Quanto à confiança individual e de grupo e à dinâmica de grupo, foi aproximadamente a meio desta fase onde se observou maior evolução. Por essa altura, quase todos os alunos já efetuavam as propostas com qualquer outro colega (o que no início não acontecia), e era visível o à-vontade com que se começavam a relacionar.

Na última aula deste bloco, os alunos demonstravam uma grande evolução em relação aos exercícios de contacto. Havendo apenas dois indivíduos que demonstravam ainda alguma dificuldade em entender os princípios do contrapeso e *lifts* – estes dois alunos tiveram uma assiduidade mais fraca, e eram quem no início demonstrava maior dificuldade na grande maioria dos aspetos físicos e mentais inerentes à prática -, grande parte do grupo conseguiu ultrapassar as suas dificuldades, trabalhando sempre com grande empenho e dedicação nos

aspectos mais frágeis da sua prática. Os exercícios de contrapeso já eram efetuados com maior naturalidade e menor tensão e atenção à forma, os *lifts* já surgiam espontaneamente em exercícios de improvisação e os alunos já arriscavam mais nestes momentos, sem receio de errar e demonstravam uma curiosidade bastante saudável em relação a todos os exercícios propostos durante as sessões.

Neste bloco de aulas o foco em estabelecer estas bases do CI, em conjunto com a continuação da criação da dinâmica de grupo e confiança foram aspetos importantíssimos para a preparação da fase final.

4.3. Bloco III

Após observação da evolução do grupo e dos indivíduos durante as últimas aulas do segundo bloco, decidiu-se que nas quatro aulas que restavam até ao final, a prática iria incidir mais fortemente na forma mais reconhecível e primordial do *Contact Improvisation : jam sessions*. Estas aulas dividiam-se em três momentos-chave:

- 1 – Relaxamento inicial /Massagem
- 2 – Exercícios de contacto
- 3 – *Jam session*

A decisão de dividir este bloco nestes três momentos foi com vista a criar uma estratégia pedagógica que conseguisse ir de encontro às necessidades do grupo, para que na hora da prática da *jam session* os alunos se encontrassem disponíveis mental e fisicamente, de forma a conseguirem sair da sua zona de conforto.

Nas *jam sessions* existiam algumas regras básicas, delineadas com vista a fazer que todos os alunos participassem de forma igual, e com o objetivo de que estas durassem o maior tempo possível. Estas regras eram as seguintes:

- Todos os alunos começam num círculo grande;
- Na improvisação, tudo é possível acontecer, e nada está errado;
- Deve haver sempre o mínimo de uma pessoa dentro do círculo;
- Cada aluno deve participar pelo menos três vezes;

Posto isto, na primeira *jam session* os alunos participaram todos dentro das regras, porém ainda não tinham percebido plenamente o que significava improvisar numa *jam session*. Neste momento era notório o facto de que todos achavam estranho que não houvesse algum parâmetro que ditasse o que era certo ou errado. A grande maioria participou com versões muito próximas dos exercícios propostos em aula, e a duração de cada improvisação era bastante curta, não havendo tempo necessário para cada proposta evoluir. No final da primeira *jam session* houve uma troca de ideias entre os alunos e a estagiária, onde foi sublinhado que os alunos deveriam encarar estes momentos como alturas em que podiam e deviam realmente expressar-se como quisessem, utilizando os conceitos aprendidos anteriormente, e que deveriam dar tempo a cada proposta para evoluir. Na sessão seguinte o grupo claramente deu ouvidos ao que havia sido dito e a *jam session* durou cerca de 45 minutos, sem paragens, onde todos improvisaram, levaram cada proposta a fundo e observava-se uma dinâmica de grupo bastante saudável e harmoniosa. Foi visível a evolução individual e do grupo quando todos os alunos apresentaram várias propostas de improvisação, indo de encontro a tudo que havia sido lecionado. Partindo das bases dadas em aula, cada aluno conseguiu utilizar os elementos de *lifts*, contrapeso, pontos de contacto, improvisação em solo e em grupo, atenção ao outro, imitação, pergunta e resposta, e dar-lhes o seu contributo pessoal. Este foi o marco onde culminou toda a leção, tendo sido um momento muito gratificante tanto para os alunos como para a estagiária.

Por esta altura o grupo já demonstrava uma evolução enorme em comparação com o primeiro dia de leção. Todos se relacionavam com todos, dentro e fora da sala de aula. A confiança e o sentido de camaradagem eram visíveis e, apesar de haver personalidades muito distintas, tratavam-se de igual para igual com mútuo respeito e carinho uns pelos outros, e demonstravam um sentido de ajuda muito grande. Estes aspetos sociais demonstraram-se importantíssimos, pois tornaram as sessões bastante prazerosas para os alunos, onde eles sentiam que estavam a aprender CI ao mesmo tempo que tornavam cada proposta um desafio saudável. Não havia um clima de competição, mas sim de curiosidade geral quanto à aprendizagem e à realização de algo novo todos os dias – era notório o gosto com que todos compareciam para mais um dia de aula. Havendo esta motivação, todas as limitações se tornaram secundárias, e a cada sessão os alunos aprendiam um pouco mais que o CI não é só uma prática desafiante, mas sim uma forma de estar em relação a si mesmos e aos outros, que pode ser aplicada em diversos contextos.

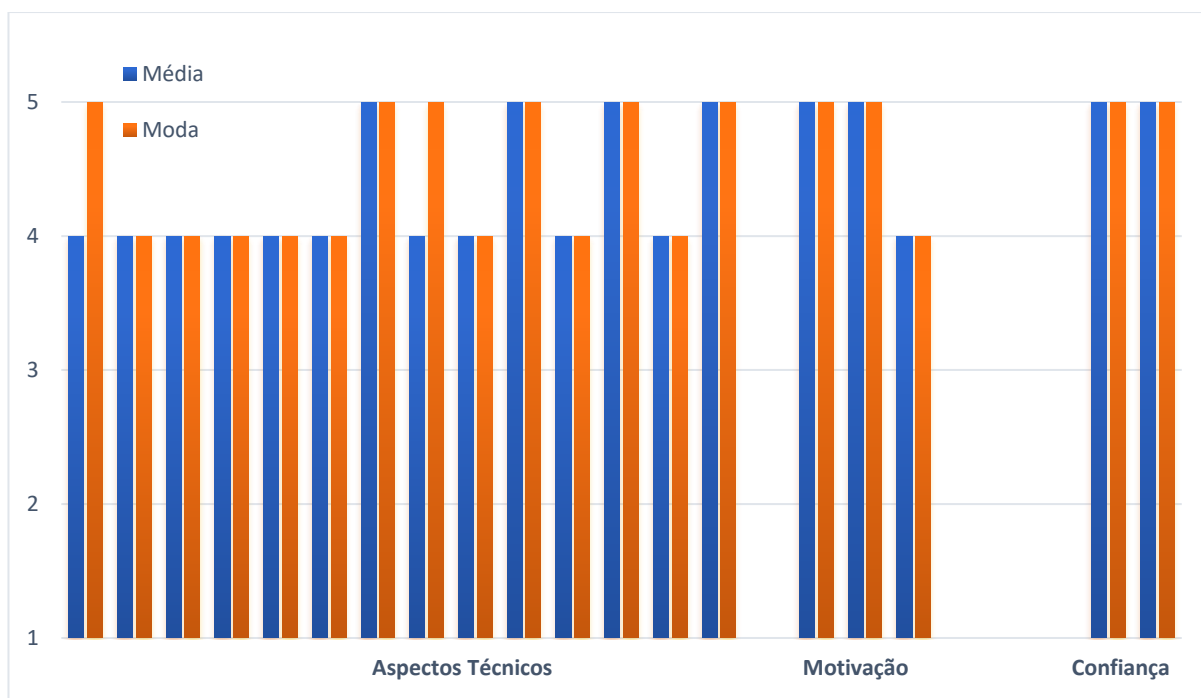
A última sessão decorreu dentro dos mesmos parâmetros, e os alunos continuaram a demonstrar evolução e apreensão de bases sólidas em todos os aspetos supracitados. No final desta, foram entregues formulários de autoavaliação idênticos aos que haviam sido

distribuídos no primeiro dia de lecionação, de forma a conseguir aferir de que forma cada aluno avaliava a sua evolução no estágio.

5. Análise de dados – Autoavaliação Final

Os dados recolhidos relativamente à autoavaliação final (Apêndice AA), foram tratados, resultando num gráfico idêntico ao da autoavaliação inicial. Neste questionário as questões relativas a aspetos técnicos e de confiança foram as mesmas, de forma a efetuar uma análise comparativa entre o início e final da lecionação. Algumas questões relativas à motivação foram retiradas, e ligeiramente modificadas as restantes, de forma a continuarem a fazer sentido, pois os alunos já não se avaliavam com base na expectativa, mas sim na lecionação que havia decorrido.

Gráfico 3. Autoavaliação Final

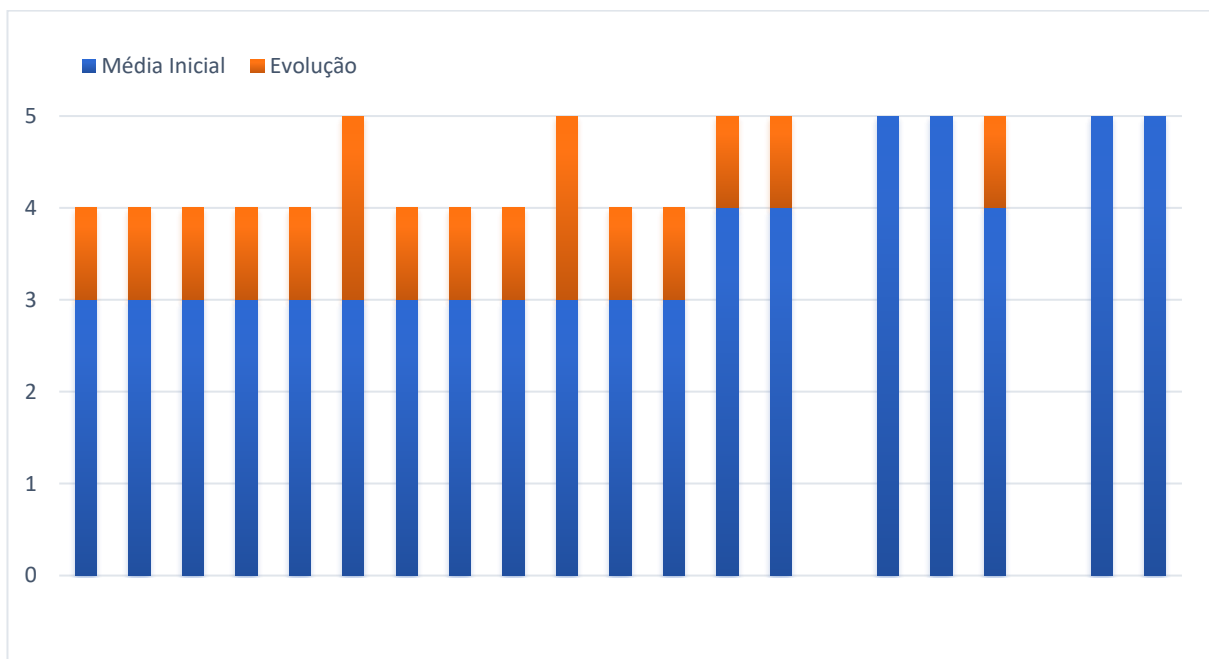


Como se pode observar no gráfico, os valores relativos à motivação mantiveram-se, e os da confiança também, sendo que o valor mais baixo na autoavaliação final referente à autoconfiança subiu, significando que os esforços em melhorar estes aspetos deram frutos. Os aspetos técnicos subiram todos pelo menos um valor, sendo o valor médio 4 ou 5, o que demonstra que os alunos realmente sentiram uma grande evolução em todos os parâmetros relativos à prática regular do *Contact improvisation*. Repare-se também que na autoavaliação inicial os valores eram mais díspares, por contraste com a autoavaliação final, onde a moda

demonstra coesão nas respostas. Isto significa que não só houve evolução enquanto indivíduos, mas também enquanto grupo. Este conseguiu tornar-se um grupo homogéneo, apurando o trabalho em equipa, auto e hétero-confiança.

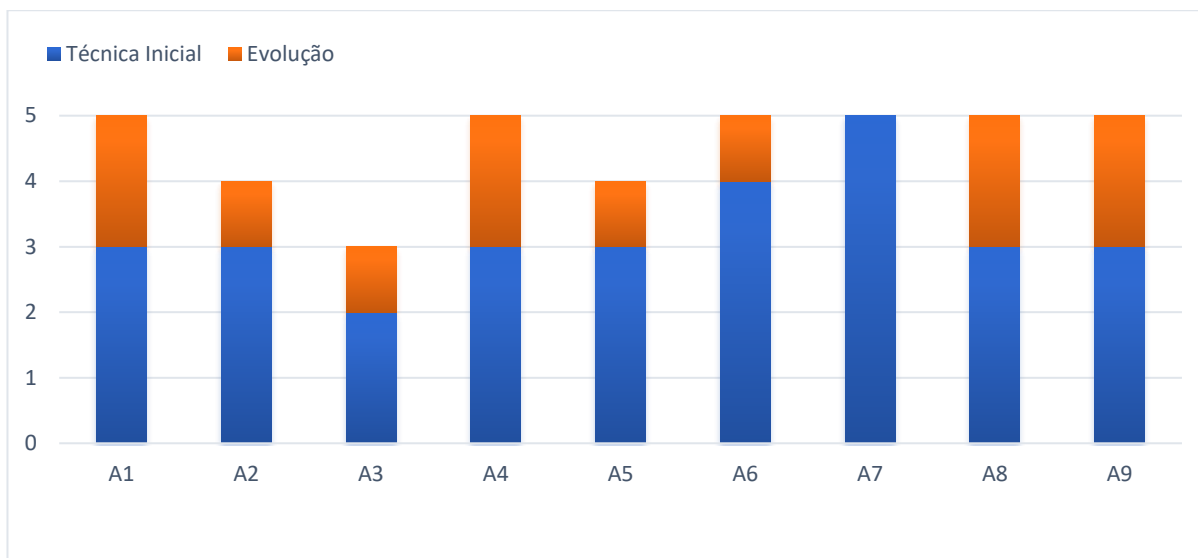
Para avaliar a evolução durante o estágio, efetuou-se um gráfico que demonstra a comparação entre o primeiro e último momento de avaliação. Neste gráfico pode-se observar a evolução em todos os aspetos técnicos e na autoconfiança.

Gráfico 4. Evolução- Média



Tendo em conta que os aspetos técnicos foram os que sofreram maior evolução, demonstra-se abaixo a evolução média de cada aluno.

Gráfico 5. Evolução Técnica Individual



Para além destas questões, colocaram-se algumas de resposta aberta, para que fosse possível avaliar quais os aspetos onde os alunos tinham sentido maior e menor evolução, e para que exprimissem o que o estágio tinha significado para eles. A maioria dos alunos referiu o aumento da confiança e melhoria da fluidez do movimento como aspetos onde sentiram maior evolução. Na questão final, “Em poucas palavras, descreve o que o estágio significou para ti”, apesar de todo o feedback positivo, como “Foi muito importante para mim pois consegui aprender coisas novas e consegui improvisar sempre que necessário” (A4) ou “uma experiência única” (A7), a aluna A9 conseguiu, de forma inocente, resumir os conceitos principais trabalhados durante o estágio, respondendo “Significou muito porque acho que sou melhor bailarina agora e porque, através das improvisações, consegui criar laços de amizade com os meus colegas”. Através destas afirmações pode-se constatar que vários objetivos foram cumpridos, nomeadamente o objetivo específico acerca da melhoria da auto estima, auto e hétero-confiança, e o objetivo geral ‘Aprofundar noções de improvisação a solo e em contacto, promovendo a otimização de vários aspetos necessários para a formação de bailarinos versáteis.’.

CAPÍTULO IV CONCLUSÃO

Conclusão

Terminado o período de estágio, encontra-se a necessidade refletir sobre todo o processo, desde a elaboração da proposta de estágio, que face às necessidades do grupo específico sofreu algumas alterações, até ao momento final onde todos os esforços culminaram.

Após observação do grupo em questão, foi necessário reformular objetivos e entender especificamente quais as reais necessidades dos alunos e assim promover uma experiência mais enriquecedora. Através do processo da observação estruturada e da análise dos questionários de autoavaliação foi possível verificar que o grupo, para além dos parâmetros técnicos, precisava de encontrar a sua autoconfiança e confiança no grupo. Após algumas sessões, foi possível ver pequenas melhorias nestes aspetos, o que se traduziu na confirmação que a reformulação inicial dos objetivos estava a ir de encontro às necessidades do grupo. Durante a lecionação observaram-se pequenas mudanças: de atitude, de auto-perceção, de fisicalidade e ao nível do grupo.

À medida que os alunos se começaram a libertar das ideias pré-concebidas que tinham acerca da técnica, foi possível observar uma melhoria nos diversos aspetos fundamentais do CI. Notou-se uma mudança a nível de atitude no grupo que começou tímido e repartido por grupos, e que se tornou um grupo unido, com indivíduos que se apoiavam mutuamente e olhavam para além das suas diferenças, fossem elas a nível técnico ou de personalidade. As improvisações começaram a ter ritmos diferentes, demonstrando por vezes rapidez, por outras pausas para respirar, demonstrando melhoria na noção temporal. A nível da orientação espacial, orientação para o outro e visão periférica, verificou-se que os alunos demonstraram maiores conhecimentos no que toca à utilização de diferentes níveis e direções, assim como perceção da sua cinesfera e dos colegas que os rodeavam. Os seus corpos adaptaram-se à prática, existindo uma minimização do impacto no término de *lifts*: aprofundando os plié. A tensão corporal visível na fase inicial desvaneceu e os corpos tornaram-se mais maleáveis e flexíveis tanto a nível anatómico como a nível técnico, demonstrando uma melhoria ao nível do desenvolvimento muscular.

A curiosidade e vontade com que cada indivíduo abordava cada proposta foram revigorantes e traduziam-se na vontade de, enquanto professora, dar-lhes cada vez mais. A dinâmica de grupo tornou-se cada vez mais envolvente, e nela cada aluno tinha momentos onde brilhava. As pequenas conquistas e a vontade incessante de aprender tornaram o grupo

cada vez mais unido, cada vez mais forte. Apesar da natureza fugaz do estágio, foi possível observar melhorias em todos os alunos, e, talvez o mais importante, deu-se hipótese a todos de questionarem, duvidarem e assim crescerem na dança. Encarando as dificuldades como desafios, os alunos cresceram. Para além do facto de melhorarem tecnicamente e aprenderem as bases para uma prática necessária enquanto ferramenta ou processo de composição, este estágio deu a oportunidade de construir melhores pessoas. Alunos que se demonstravam ansiosos ou com menores capacidades sociais no início aprenderam a parar, respirar fundo e olhar para uma proposta de cada vez. Passo a passo construíram-se personalidades mais fortes, altruístas e observadoras.

Na fase final, onde as *jam sessions* foram inseridas na prática, duravam cerca de 45 minutos, e no final todos os alunos pediam mais. Foi deveras recompensador ver a diferença que se pode fazer com algo tão simples. Os resultados provam isso. Todos os alunos melhoraram em pelo menos um aspeto que poderão utilizar no seu futuro, seja ele dentro de uma sala de aula ou não.

A nível de carga horária, apesar de ser o estipulado para este tipo de investigação, poderia ter sido um pouco mais alargada ao nível da lecionação, criando espaço para haver ainda maior evolução. Os objetivos foram cumpridos, porém com maior número de horas seria possível começar a quebrar algumas barreiras, concentrando-nos mais na parte física, uma vez que a parte psicológica já estava bem enraizada.

Ao nível profissional, este estágio ofereceu a possibilidade de refletir e melhorar vários aspetos. Através da sua componente teórica, permitiu aceder a muita informação relevante não só para a prática de CI mas também enquanto docente de Técnica de Dança Contemporânea. Permitiu dar espaço para 'ouvir' o que os alunos têm a dizer e refletir sobre o papel de um docente na vida dos mesmos. Criou motivação para o auto-aperfeiçoamento em todos os aspetos da vida profissional.

O Conservatório de Dança do Vale do Sousa sempre apoiou e ajudou em todos os aspetos necessários para que o estágio decorresse da melhor forma, e os alunos mostraram-se sempre disponíveis e motivados. Mesmo que não estejam ainda a decorrer planos para a reformulação do plano de estudos, visando a inclusão e foco na prática do *Contact Improvisation*, decerto haverá tempo e espaço no futuro para discutir esta possibilidade, visto que o processo e respetivos resultados se mostraram favoráveis e que o CDVS sempre se demonstrou disponível para atender às necessidades dos seus alunos, e melhorar a sua experiência na escola.

Bibliografia

- . Alves, M. J. (2012). *A improvisação no ensino da dança*. In E. Monteiro, & M. J. Alves (Eds.), Livro de Atas do SIDD 2011, Seminário Internacional Descobrir a Dança/ Descobrimo através da Dança, FMH, 10-13 NOV 2011 (pp. 174-187). Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana
- Ashley, L. (2005). *Dance theory in practice for teachers*. New Zealand: Essential Resources Educational Publishers Limited
- Banes, S. (2011). *Terpsichore in Sneakers: Post-Modern Dance*. Wesleyan University Press
- Biasutti, M. (2013). *Improvisation in dance education: teacher views*. FISPPA, University of Padova, Padova, Italy
- Blom, L.A. & Chaplin, L. T. (2000). *The moment of movement, Dance improvisation*. London:Dance Books
- Burrows, J. (2010) *A choreographers's handbook*. Routledge
- Butterworth, J. e Wildschut, L. (2017). *Contemporary Choreography - a critical reader*. Routledge
- Cvejić, B. (2015). *Choreographing problems*. Palgrave Macmillan
- Fazenda, M. J. (1996). *O Corpo Naturalizado: experiência e discurso sobre duas formas de dança teatral americanas*, in Miguel Vale de Almeida, org., *Corpo Presente: Treze Reflexões antropológicas sobre o corpo*. Oeiras: Celta pp. 141-153
- Foster, S. L. (1995). *Dancing Bodies*, in Jonathan Crary e Sanford Kwinter,orgs., *Incorporations*. Nova Iorque: Zone, pp. 481-496
- Gil, S. (Summer/Fall de 2018). *Contact Improvisation and Vipassana: Reflections from a journey of a moving psychic-body*. *Contact Quarterly*.
- Hanna, J. L. (1987). *To dance is human*. London: University of Chicago Press
- Maletic, V. (1987) *Body, space, expression: the development of Rudolph Laban's movement and dance concepts*. Mouton de Gruyter
- Novack, C. (1988). *Looking at Movement as Culture: Contact Improvisation to Disco*. *The Drama Review*, T120, pp. 102- 119
- Preston-Dunlop, V. & Sayers, L. (eds.) (2010). *The dynamic body in space. Exploring and developing Rudolph Laban's Ideas for the 21st Century*. Alton: Dance Books
- Schwartz, P. (2000). *Action Research : Dance Improvisation as dance technique*. *JOPERD*, Vol.71, n.5. Maio/Junho
- Smith-Autard, J. M. (2004). *Dance Composition (5a Ed.)*. London: A &C Black Publisher.(Obra original publicada em 1976)

- Sousa, M. J., & Baptista, C. S. (2011). *Como Fazer Investigação, Dissertações, Teses e Relatórios*. Lisboa: Pactor
- Thomas, H. (2003). *The body, dance and cultural theory*. Palgrave Macmillan
- Whittier, C. J. (2018). *Creative Ballet Teaching : Technique and artistry for the 21st Century Ballet Dancer*. Routledge

APÊNDICES

APÊNDICE A Tabela de Observação

Tabela de observação					
Aula nº1, Aluno A1					
	1	2	3	4	5
Contacto dos pés ou do corpo com o chão			X		
Resposta rápida às correções dadas na aula				X	
Uso do <i>plié</i> no início e final de saltos			X		
Uso do <i>plié</i> no início e final de <i>pirouettes</i>			X		
Suavidade na iniciação e finalização de grandes impulsos				x	
Utilização das dinâmicas corretas para facilitar a execução do movimento				x	
Fluidez de movimento				X	
Controlo do core				X	
Transferências de peso				X	
Perceção espacial e uso do espaço				X	
Respeito e cooperação (colegas e professor)					x

Legenda: 1-Fraco 2-Insuficiente 3-Suficiente 4-Bom 5-Muito bom

APÊNDICE B Tabela de Observação

Tabela de observação					
Aula nº1, Aluno A2					
	1	2	3	4	5
Contacto dos pés ou do corpo com o chão			X		
Resposta rápida às correções dadas na aula			X		
Uso do <i>plié</i> no início e final de saltos			X		
Uso do <i>plié</i> no início e final de <i>pirouettes</i>			X		
Suavidade na iniciação e finalização de grandes impulsos			X		
Utilização das dinâmicas corretas para facilitar a execução do movimento				X	
Fluidez de movimento				X	
Controlo do core				X	
Transferências de peso			X		
Perceção espacial e uso do espaço				X	
Respeito e cooperação (colegas e professor)					X

Legenda: 1-Fraco 2-Insuficiente 3-Suficiente 4-Bom 5-Muito bom

APÊNDICE C Tabela de Observação

Tabela de observação					
Aula nº1, Aluno A3					
	1	2	3	4	5
Contacto dos pés ou do corpo com o chão		X			
Resposta rápida às correções dadas na aula			X		
Uso do <i>plié</i> no início e final de saltos			X		
Uso do <i>plié</i> no início e final de <i>pirouettes</i>		X			
Suavidade na iniciação e finalização de grandes impulsos		X			
Utilização das dinâmicas corretas para facilitar a execução do movimento			X		
Fluidez de movimento			X		
Controlo do core			X		
Transferências de peso			X		
Perceção espacial e uso do espaço			X		
Respeito e cooperação (colegas e professor)					X

Legenda: 1-Fraco 2-Insuficiente 3-Suficiente 4-Bom 5-Muito bom

APÊNDICE D Tabela de Observação

Tabela de observação					
Aula nº1, Aluno A4					
	1	2	3	4	5
Contacto dos pés ou do corpo com o chão			X		
Resposta rápida às correções dadas na aula			X		
Uso do <i>plié</i> no início e final de saltos			X		
Uso do <i>plié</i> no início e final de <i>pirouettes</i>			X		
Suavidade na iniciação e finalização de grandes impulsos		X			
Utilização das dinâmicas corretas para facilitar a execução do movimento			X		
Fluidez de movimento		X			
Controlo do core			X		
Transferências de peso			X		
Perceção espacial e uso do espaço				X	
Respeito e cooperação (colegas e professor)					X

Legenda: 1-Fraco 2-Insuficiente 3-Suficiente 4-Bom 5-Muito bom

APÊNDICE E Tabela de Observação

Tabela de observação					
Aula nº1, Aluno A5					
	1	2	3	4	5
Contacto dos pés ou do corpo com o chão				X	
Resposta rápida às correções dadas na aula				X	
Uso do <i>plié</i> no início e final de saltos			X		
Uso do <i>plié</i> no início e final de <i>pirouettes</i>			X		
Suavidade na iniciação e finalização de grandes impulsos			X		
Utilização das dinâmicas corretas para facilitar a execução do movimento			X		
Fluidez de movimento				X	
Controlo do core			X		
Transferências de peso				X	
Perceção espacial e uso do espaço				X	
Respeito e cooperação (colegas e professor)					X

Legenda: 1-Fraco 2-Insuficiente 3-Suficiente 4-Bom 5-Muito bom

APÊNDICE F Tabela de Observação

Tabela de observação					
Aula nº1, Aluno A6					
	1	2	3	4	5
Contacto dos pés ou do corpo com o chão				X	
Resposta rápida às correções dadas na aula					X
Uso do <i>plié</i> no início e final de saltos				X	
Uso do <i>plié</i> no início e final de <i>pirouettes</i>			X		
Suavidade na iniciação e finalização de grandes impulsos				x	
Utilização das dinâmicas corretas para facilitar a execução do movimento					X
Fluidez de movimento					X
Controlo do core					X
Transferências de peso				X	
Perceção espacial e uso do espaço					X
Respeito e cooperação (colegas e professor)					X

Legenda: 1-Fraco 2-Insuficiente 3-Suficiente 4-Bom 5-Muito bom

APÊNDICE G Tabela de Observação

Tabela de observação					
Aula nº1, Aluno A7					
	1	2	3	4	5
Contacto dos pés ou do corpo com o chão				X	
Resposta rápida às correções dadas na aula					X
Uso do <i>plié</i> no início e final de saltos				X	
Uso do <i>plié</i> no início e final de <i>pirouettes</i>				X	
Suavidade na iniciação e finalização de grandes impulsos				X	
Utilização das dinâmicas corretas para facilitar a execução do movimento					X
Fluidez de movimento					X
Controlo do core				X	
Transferências de peso					X
Perceção espacial e uso do espaço					X
Respeito e cooperação (colegas e professor)					X

Legenda: 1-Fraco 2-Insuficiente 3-Suficiente 4-Bom 5-Muito bom

APÊNDICE H Tabela de Observação

Tabela de observação					
Aula nº1, Aluno A8					
	1	2	3	4	5
Contacto dos pés ou do corpo com o chão				X	
Resposta rápida às correções dadas na aula				X	
Uso do <i>plié</i> no início e final de saltos				X	
Uso do <i>plié</i> no início e final de <i>pirouettes</i>				X	
Suavidade na iniciação e finalização de grandes impulsos					X
Utilização das dinâmicas corretas para facilitar a execução do movimento					X
Fluidez de movimento					X
Controlo do core				X	
Transferências de peso				X	
Perceção espacial e uso do espaço				X	
Respeito e cooperação (colegas e professor)				X	

Legenda: 1-Fraco 2-Insuficiente 3-Suficiente 4-Bom 5-Muito bom

APÊNDICE I Tabela de Observação

Tabela de observação					
Aula nº1, Aluno A9					
	1	2	3	4	5
Contacto dos pés ou do corpo com o chão				X	
Resposta rápida às correções dadas na aula					X
Uso do <i>plié</i> no início e final de saltos				X	
Uso do <i>plié</i> no início e final de <i>pirouettes</i>				X	
Suavidade na iniciação e finalização de grandes impulsos				X	
Utilização das dinâmicas corretas para facilitar a execução do movimento				X	
Fluidez de movimento					X
Controlo do core				X	
Transferências de peso				X	
Perceção espacial e uso do espaço				X	
Respeito e cooperação (colegas e professor)					x

Legenda: 1–Fraco 2-Insuficiente 3-Suficiente 4-Bom 5-Muito bom

APÊNDICE J Formulário de Consentimento

Consentimento de tratamento de informação

Contacto-Improvisação: A importância da introdução do trabalho de dueto no currículo

No âmbito do Estágio do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança – IPL levado a cabo no Conservatório de Dança do Vale do Sousa pela estagiária Sara Bernardo e com a orientação da Prof. Dra. Madalena Xavier, serão efetuados questionários de autoavaliação, necessários para avaliar a evolução do aluno face às premissas do estágio. Estes serão o ponto de partida para a preparação da lecionação e perceção do grupo de trabalho, e serão uma ferramenta essencial para recolha de dados e posterior avaliação da evolução dos alunos. Os questionários são anónimos e focam-se na avaliação de vários aspetos sobre as bases técnicas dos alunos e sobre a sua perceção do grupo em que estão inseridos. Todos os dados obtidos nos questionários e durante o estágio serão utilizados exclusivamente para a realização do estudo em questão. Qualquer gravação de vídeo ou som será apenas para propósito de investigação e não será divulgada sem expressa autorização dos participantes e respetivos Encarregados de Educação.

.....

Eu, _____ declaro ter lido e compreendido este documento, e aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pela investigadora.

Assinatura _____ **Data:** / /

Se não for o próprio a assinar por idade ou incapacidade (se o menor tiver discernimento deve também assinar em cima, se consentir):

Nome _____

BI/CC n.º _____ **Data ou validade** / /

Grau de parentesco ou tipo de representação _____

Assinatura _____

APÊNDICE K – PLANIFICAÇÃO DA LECIONAÇÃO SUPERVISIONADA

Aula nº 1 – 16/02/2018

Exercício	Duração	Explicação/direções	Objetivos
Preenchimento dos inquéritos de autoavaliação	15min		
Relaxamento/ ativação	30min	<p>A Pares, um deita-se de barriga para cima de olhos fechados, e o outro irá começar por levantar as extremidades do colega de forma a que ele perceba o seu peso. O que está a elevar as partes do corpo irá evoluindo para partes maiores e mais pesadas, sempre com cuidado para não bater com nada no chão, protegendo sempre o colega. Quando tiver passado por todo o corpo, seguir-se-á de uma massagem vigorosa e rápida, de forma a acordar todo o corpo. Enquanto massaja, vai elevando o colega até estar de pé. Termina com o “ovo” no topo da cabeça.</p> <p>Troca de par.</p>	<p>Relaxar, sentir o peso das diferentes partes do corpo.</p> <p>Começar a criar <i>awareness</i> do próprio corpo: o seu peso, estado de relaxamento máximo.</p>
Andar pela sala, <i>awareness</i> e confiança	20/30min	<p>Todos andam pela sala, as instruções vão desde a atenção ao peso dos pés no chão enquanto caminham, até à postura – <i>awareness of self</i></p> <p>Depois de fazer o “scan” do corpo todo, pede-se a atenção para o olhar, primeiro pela sala – observar a sala e todos os seus pontos- e depois pede-se para olhar nos olhos dos colegas quando passam uns pelos outros;</p> <p>Quando este contacto está instituído, pede-se que se aproximem cada vez mais uns dos outros, sempre sem se tocarem, e que se afastem de seguida;</p> <p>A última fase deste exercício é encontrar um par (o mais próximo) e um vai tapar os olhos do outro, tornando-se o líder.</p>	<p>Reconhecimento do espaço, dos outros e do seu espaço, estabelecer confiança.</p>

		Chama-se a atenção para diferentes dinâmicas, mudanças de direção e pausas.	
Espelho	20min	<p>Voltamos a caminhar pela sala. Encoraja-se a fazerem o que sentirem necessário.</p> <p>Podem andar, parar, mover-se aleatoriamente. Enquanto isto, chama-se a atenção para estarem atentos ao que os outros estão a fazer.</p> <p>Quando quiserem, encontram alguém para seguir, imitar. Podem abandonar a imitação quando quiserem e voltar à tarefa anterior</p>	Reconhecimento do espaço, dos outros e do seu espaço, estabelecer confiança.
Conversa em movimento	20min	<p>Em pares, um pergunta com movimento, o outro responde. Quando um termina a sua “frase”, faz pausa e observa a resposta. Assim sucessivamente. Com o tempo, as pausas podem tornar-se menores ou maiores, ou inexistentes.</p> <p>Troca de par</p>	Conhecer o outro, atenção e rapidez de resposta.
Retorno à Calma	10/15min	<p>Espalhar pela sala, num lugar qualquer, com uma frente qualquer. Começa de pé, de olhos fechados, e derrete em 2 minutos até ao chão. Uma vez no chão, pede-se que imaginem que continuam a derreter “para dentro” do chão. Dar tempo – não é necessário muito movimento. O chão transforma-se numa cama muito fofa e confortável, onde estamos aconchegados e confortáveis. Dar tempo. Lentamente, voltamos a mexer as extremidades e espreguiçamos-nos. Abrimos devagar os olhos.</p>	Relaxamento, Visualização
Conversa/ Observações	10/15min	<p>Qual foi o teu exercício preferido? E o que sentiste mais dificuldade? Porquê?</p> <p>Outras observações?</p>	

APÊNDICE L - PLANIFICAÇÃO DA LECIONAÇÃO SUPERVISIONADA

Aula nº 2 – 23/02/2018

Exercício	Duração	Explicação/direções	Objetivos
Relaxamento/ ativação	30 min (10+10+10)	<p>Em trios, um dos colegas deita-se de barriga para cima enquanto os outros dois se colocam de cada lado. Começam por uma massagem rápida desde o pescoço até aos pés. De seguida, colocam as mãos sobre o abdomen do colega e começam a abaná-lo levemente de um lado para o outro. A intensidade vai aumentando e as mãos de quem está a massajar, que começaram sobrepostas, vão-se espalhando pelo corpo do colega, sempre no movimento de embalar/abandar. Depois de chegarem às extremidades voltam ao centro do corpo, onde diminuem a intensidade. Levantam o colega (primeiro sentar, depois levantar), e fazem rápidas “varridelas” de energia por todo o corpo. Termina com uma desde o topo da cabeça até aos pés.</p> <p>Troca de lugar.</p>	Relaxar o corpo, eliminar tensões e criar disponibilidade para a aula que se segue.
Caminhada com relaxamento de tensão	10/ 15min	<p>Todos andam pela sala, as instruções vão desde a atenção ao peso dos pés no chão enquanto caminham, até à postura – awareness of self.</p> <p>Pede-se que relaxem todos os pontos de tensão que sintam, à medida que caminham. A um certo ponto, apercebem-se que só estar de pé cria tensão, então relaxam tudo até colapsarem no chão.</p>	Relaxamento de tensões, auto-consciência.
Diferentes apoios	10/15min	<p>Uma vez no chão, enumera-se os pontos de apoio que podem ter. Varia-se desde um ponto de apoio até dez, de forma a que consigam experienciar várias dinâmicas.</p> <p>No final, aumentamos o número de pontos de apoio até ao máximo numa superfície do corpo, de forma a abrandar e terminar o exercício.</p>	<p>Propriocepção,</p> <p>Introdução das sensações de toque e peso,</p> <p>Introdução do contacto (com o chão)</p>

Caminhar, encontrar e abandonar	15/20 min	Voltam a caminhar pela sala. Pede-se que observem a sala, depois os colegas. De seguida, que cruzem o olhar com todos os colegas por quem passam. Evolui para se aproximarem ao máximo do colega com quem cruzam olhar e continuam a caminhada. Por último, que toquem o colega e reajam a esse toque.	Aprofundamento do sentido de grupo, introdução do toque e reação, rapidez de resposta.
Costas com costas	25/30min	A pares, sentados de costas com costas, pede-se que tenham uma conversa com o colega através do movimento das costas. Começam por se apresentar, depois podem contar uma piada ou um segredo. Cada um pode escolher suportar ou ser suportado. Deixar a conversa fluir, sempre em contacto com as costas do colega. Troca de par e repete.	Estabelecer confiança, introdução do toque e contacto com o colega.
Retorno à Calma	10/15min	Espalhar pela sala, num lugar qualquer, com uma frente qualquer. Começa de pé, de olhos fechados, e derrete em 2 minutos até ao chão. Uma vez no chão, pede-se que imaginem que continuam a derreter “para dentro” do chão. Dar tempo – não é necessário muito movimento. O chão transforma-se numa cama muito fofa e confortável, onde estamos aconchegados e confortáveis. Dar tempo. Lentamente, voltamos a mexer as extremidades e espreguiçamos-nos. Abrimos devagar os olhos.	Relaxamento, Visualização
Conversa/ Observações	10/15min	Qual foi o teu exercício preferido? E o que sentiste mais dificuldade? Porquê? Outras observações?	

APÊNDICE M - PLANIFICAÇÃO DA LECIONAÇÃO SUPERVISIONADA

Aula nº 3 – 02/03/2018

Exercício	Duração	Explicação/direções	Objetivos
Relaxamento/ ativação	30 min (10+10+10)	<p>Em trios, um dos colegas deita-se de barriga para cima enquanto os outros dois se colocam de cada lado.</p> <p>Começam por uma massagem rápida desde o pescoço até aos pés. De seguida, colocam as mãos sobre o abdómen do colega e começam a abaná-lo levemente de um lado para o outro. A intensidade vai aumentando e as mãos de quem está a massajar, que começaram sobrepostas, vão-se espalhando pelo corpo do colega, sempre no movimento de embalar/abandar. Depois de chegarem às extremidades voltam ao centro do corpo, onde diminuem a intensidade. Levantam o colega (primeiro sentar, depois levantar), e fazem rápidas “varridelas” de energia por todo o corpo.</p> <p>Termina com uma desde o topo da cabeça até aos pés.</p> <p>Troca de lugar.</p>	Relaxar o corpo, eliminar tensões e criar disponibilidade para a aula que se segue.
Círculo da confiança	40 min	Em círculo, um colega coloca-se no centro e deixa cair o seu peso em várias direções enquanto os colegas o apoiam. Todos os alunos devem ir ao centro.	Confiança nos colegas, percepção do peso, controlo/relaxamento.
Líder/liderado	20 min	Pede-se que troquem de pares. Dão as mãos. Um vai ser o líder e o outro vai ser liderado. Através do contacto das mãos, o líder vai induzir o movimento no liderado. É importante que as mãos nunca se separem. Pede-se que comecem a introduzir transferências de peso, transportes, etc. (introdução aos lifts). A certo ponto, pede-se para trocarem entre líder e liderado, até	Confiança no outro, auto e hétero consciência, Introdução aos lifts.

		conseguirem entre si fazerem essa troca.	
Quedas	15min	Espalhados pela sala, pede-se que comecem a caminhar, tendo em atenção todos os colegas por quem passam. Cruzam o olhar. Sempre que passarem por alguém devem aproximar-se, manter contacto visual, e afastarem-se. O próximo passo é fazerem a aproximação, sendo que podem decidir abandonar o seu corpo para serem pegados pelo colega. Todos devem estar muito atentos e sempre prontos para pegar ou serem pegados.	Confiança, percepção do espaço e do outro, sensação de peso.
Retorno à Calma/ alongamento	20 min (10/10)	A pares. Enquanto um colega alonga, o outro vai massajá-lo, de forma a otimizar o alongamento em relaxamento. Troca.	Relaxamento, Alongamento
Conversa/ Observações	10/15min	Qual foi o teu exercício preferido? E o que sentiste mais dificuldade? Porquê? Outras observações?	

APÊNDICE N - PLANIFICAÇÃO DA LECIONAÇÃO SUPERVISIONADA

AULA Nº4 09/03/2018

Exercício	Duração	Explicação/direções	Objetivo	Comentário
Relaxamento/ ativação	30 min (15 + 15min)	<p>Deitados no chão, de barriga para cima, olhos fechados, foco na respiração até sentirem toda a superfície do corpo em contacto com o chão.</p> <p>Começar a imaginar que o tecto é o chão e vice-versa.</p> <p>Sentir a gravidade a inverter-se. Começar a rolar muito lentamente, sempre com a relação chão/tecto invertida. Iniciar o rolamento através de diferentes partes do corpo – pés, ancas, ombros, cabeça.</p> <p>A pares, uma pessoa deita-se de barriga para baixo, enquanto a outra se deita perpendicularmente, para rolar para cima e para baixo – sempre mantendo a imagem do chão/tecto invertido. Troca.</p> <p>(próxima aula fazer a progressão para 4 apoios)</p>	<p>Ativação e disponibilização do corpo;</p> <p>Noção de gravidade;</p> <p>Contacto.</p>	<p>Os alunos tiveram muita dificuldade em relaxar completamente a executar os rolamentos : excesso de tensão nos membros e evitavam deixar o peso todo quando era a pares.</p>
Círculo da confiança	40 min	<p>Em círculo, um colega coloca-se no centro e deixa cair o seu peso em várias direções enquanto os colegas o apoiam. Todos os alunos devem ir ao centro.</p>	<p>Confiança nos colegas, percepção do peso, controlo/relaxamento</p>	
Líder e liderado	20 min	<p>A pares. Um dos colegas é o líder, o outro é o liderado.</p> <p>O líder encaminha o movimento do liderado através do toque. Este deve ser bem claro a nível de</p>	<p>Noção de liderar e ser liderado, Consciência do outro e autoconsciência, Saber “ouvir”.</p>	<p>Ficam muito tempo a pensar qual o próximo toque, fraco direcionamento</p>

		<p>direção e de força, e o uso do toque através das mãos deve ser reduzido, de forma a experimentar outras partes do corpo. O liderado está ativo e tenta responder da forma mais exata possível às direções do líder. Troca de papéis.</p>		<p>do mesmo. Quem está a ser liderado deve estar mais disponível e deixar o movimento prolongar.</p>
Atenção	30min	<p>Espalhados pela sala, pede-se que comecem a caminhar, tendo em atenção todos os colegas por quem passam. Cruzam o olhar. Sempre que passarem por alguém devem aproximar-se, manter contacto visual, e afastarem-se. O próximo passo é fazerem a aproximação, sendo que podem decidir abandonar o seu corpo para serem pegados pelo colega. Todos devem estar muito atentos e sempre prontos para pegar ou serem pegados.</p>	<p>Confiança, percepção do espaço e do outro, sensação de peso</p>	
Massagem/ alongamento	20 min	<p>A pares. Enquanto um colega alonga, o outro vai massajá-lo, de forma a otimizar o alongamento em relaxamento. Troca.</p>	<p>Relaxamento, Alongamento</p>	
Conversa	15min	<p>Qual foi o teu exercício preferido? E o que sentiste mais dificuldade? Porquê? Outras observações?</p>		<p>Conversa/ Observações</p>

APÊNDICE O - PLANIFICAÇÃO DA LECIONAÇÃO SUPERVISIONADA

AULA Nº5 16/03/2018

Exercício	Duração	Descrição	Objetivos	Comentário
Chão/ tecto invertidos	30 min (15 + 15min)	<p>Deitados no chão, de barriga para cima, olhos fechados, foco na respiração até sentirem toda a superfície do corpo em contacto com o chão. Começar a imaginar que o tecto é o chão e vice-versa. Sentir a gravidade a inverter-se. Começar a rolar muito lentamente, sempre com a relação chão/tecto invertida. Iniciar o rolamento através de diferentes partes do corpo – pés, ancas, ombros, cabeça.</p> <p>A pares, uma pessoa deita-se de barriga para baixo, enquanto a outra se deita perpendicularmente, para rolar para cima e para baixo – sempre mantendo a imagem do chão/tecto invertido. Troca.</p> <p>(próxima aula fazer a progressão para 4 apoios)</p>	<p>Ativação e disponibilização do corpo;</p> <p>Noção de gravidade;</p> <p>Contacto.</p>	<p>Muita dificuldade em relaxar completamente a executar os rolamentos; excesso de tensão nos membros e evitavam deixar o peso todo quando era a pares.</p> <p>Na próxima aula fazer a progressão para os quatro apoios.</p>
Círculo da confiança	40 min	<p>Em círculo, um colega coloca-se no centro e deixa cair o seu peso em várias direções enquanto os colegas o apoiam. Todos os alunos devem ir ao centro.</p>	<p>Confiança nos colegas, percepção do peso, controlo/relaxamento.</p>	<p>Alguns alunos executaram o exercício sem dificuldade.</p> <p>Outros demonstram dificuldade ao nível da confiança (fechar os olhos, deixarem os colegas controlarem a direção, intensidade, etc.).</p> <p>De forma geral, após poucas correções, todos conseguem pegar e empurrar corretamente.</p>

Líder /liderado	30 min	<p>A pares. Um dos colegas é o líder, o outro é o liderado. O líder encaminha o movimento do liderado através do toque. Este deve ser bem claro a nível de direção e de força, e o uso do toque através das mãos deve ser reduzido, de forma a experimentar outras partes do corpo.</p> <p>O liderado está ativo e tenta responder da forma mais exata possível às direções do líder. Troca de papéis.</p>	<p>Noção de liderar e ser liderado, Consciência do outro e autoconsciência, Saber “ouvir”.</p>	<p>Os líderes ficam muito tempo a pensar qual o próximo toque. Demonstram fraco direcionamento do mesmo, dinâmica lenta e lideram quase sempre com as mãos.</p> <p>Quem está a ser liderado deve estar mais disponível e deixar o movimento prolongar.</p> <p>Alguma tendência para ficarem “moles” em vez de ativos para responder ao toque.</p>
Quedas	30min	<p>Espalhados pela sala, pede-se que comecem a caminhar, tendo em atenção todos os colegas por quem passam. Cruzam o olhar. Sempre que passarem por alguém devem aproximar-se, manter contacto visual, e afastarem-se. O próximo passo é fazerem a aproximação, sendo que podem decidir abandonar o seu corpo para serem pegados pelo colega. Todos devem estar muito atentos e sempre prontos para pegar ou serem pegados.</p>	<p>Confiança, percepção do espaço e do outro, sensação de peso.</p>	<p>Alguma timidez geral na troca de olhares, melhorou com a progressão do exercício.</p> <p>Tendência a executar quedas sempre da mesma forma (de frente, a abraçar).</p> <p>Devem arriscar mais e não pensar se estará certo ou errado.</p> <p>Bom nível de confiança neste exercício.</p>

				Devem trabalhar o peso/contrapeso, de forma a estarem mais seguros nas quedas e mais rápidos nos reflexos. Os alunos precisam de “mecanizar” a resposta rápida.
Relaxamento/alongamento	20 min	A pares, um dos colegas alonga, enquanto o outro massaja, de forma a minimizar a tensão nas partes do corpo que não devem estar em tensão.	Alongamento, relaxamento, eliminação de tensão.	
Conversas / Comentários	10 min	Conversa sobre a aula. Em que exercício sentiram maior dificuldade e facilidade? Porquê? Como melhorar certos aspetos?		O exercício onde a maioria sentiu maior dificuldade foi no “líder/liderado”, mais especificamente enquanto líderes. Têm noção da dificuldade que têm quando precisam de variar no tipo e dinâmica de toque, e aperceberam-se que a maioria caía sempre no mesmo padrão. Para melhorar precisam, acima de tudo, de racionalizar menos e tentar serem mais rápidos e claros com o toque. Devem tentar

A importância da introdução do Contacto-improvisação como prática de desenvolvimento de competências no currículo do ensino Vocacional. Alunos de 4º,5º e 6º ano do Conservatório de Dança do Vale do Sousa

				perceber quando estão a repetir o mesmo estímulo várias vezes, analisar o porquê de não estar a funcionar e tentar uma nova abordagem.
--	--	--	--	--

APÊNDICE P - PLANIFICAÇÃO DA LECIONAÇÃO SUPERVISIONADA

Aula nº 6 – 27/04/2018

Exercício	Duração	Descrição	Objetivos	Observações
Chão/ tecto invertidos	20 min	<p>Deitados no chão, de barriga para cima, olhos fechados, foco na respiração até sentirem toda a superfície do corpo em contacto com o chão. Começar a imaginar que o tecto é o chão e vice-versa. Sentir a gravidade a inverter-se. Começar a rolar muito lentamente, sempre com a relação chão/tecto invertida. Iniciar o rolamento através de diferentes partes do corpo – pés, ancas, ombros, cabeça. Continuam os rolamentos até encontrarem um par, e continuam a rolar, desta vez tendo a colega como superfície também, mantendo sempre a imagem do chão/tecto invertido. Progredir para nível médio, e dar maior ênfase neste nível. Proibir, a certa altura, o uso do nível baixo.</p>	<p>Ativação e disponibilização do corpo; Noção de gravidade; Contacto.</p>	<p>Algumas melhorias de forma geral. Alguns alunos ainda demonstram dificuldade a ceder o peso quando em contacto com o colega – excesso de tensão; porém, a maioria executou o exercício com maior facilidade.</p>
Lifts/ Confiança a pares	20 min	<p>A pares, pedir que caminhem, mantendo sempre um ponto de contacto. O objetivo é não haver um líder claro, mas uma comunicação não verbal. Quando se sentirem confortáveis com</p>	<p>Confiança; Contacto; Noção do peso e de gravidade; Lifts.</p>	<p>Maior nível de confiança geral; conseguiram arriscar mais e racionalizar menos. No futuro devem criar maior fluidez entre o momento entre um <i>lift</i> e o outro –</p>

		este exercício, pede-se que aos poucos comecem a transferir mais peso para o colega, por vezes um suporta, outras é suportado. Progride-se até um “jogo” de quem segura quem, variando entre diferentes tipos de “lifts”.		agora a maioria quebra a energia entre um momento e outro.
Contrapeso	45 min	<p>Repetir vários exercícios básicos:</p> <p>Costas com costas, descer até uma posição de quase sentado e subir, utilizando o novo centro de gravidade;</p> <p>De frente, mãos dadas, pés junto dos do colega e ligeira inclinação do resto do corpo para trás, centro ativado, descer e subir com a noção de contrapeso;</p> <p>De pé, de lado, os dois virados para a mesma frente, uma mão dada e os pés junto dos do colega, primeiro sentir o ponto de equilíbrio, depois tentar caminhar.</p> <p>Progressão para momentos de improvisação com cada tipo de contrapeso, e para finalizar pede-se que utilizem todos os que pudessem, variando e “comunicando” com o colega.</p>	<p>Confiança;</p> <p>Contacto;</p> <p>Noção do peso e de gravidade;</p> <p>Contrapeso;</p>	<p>Verificam-se bastantes melhorias em todos os exercícios, exceto no <i>lift</i> lateral. Neste tiveram bastante dificuldade.</p> <p>O momento de improvisação começou um pouco desconcentrado, mas após chamada de atenção correu bastante melhor.</p> <p>Os alunos estão rapidamente a perceber como executar o exercício corretamente, e lentamente a perceber como improvisar com essas bases.</p>
Líder /liderado	30 min	A pares. Um dos colegas é o líder, o outro é o liderado. O líder encaminha o movimento do liderado através do	Noção de liderar e ser liderado, Consciência do outro e	Exercício onde se nota a maior melhoria. Alguns alunos ainda têm dificuldade em responder ao estímulo,

		toque. Este deve ser bem claro a nível de direção e de força, e o uso do toque através das mãos deve ser reduzido, de forma a experimentar outras partes do corpo. O liderado está ativo e tenta responder da forma mais exata possível às direções do líder. Troca de papéis, e cada vez com maior frequência, até certa altura os alunos serem “obrigados” a reagir rapidamente.	autoconsciência, Saber “ouvir”.	mas a maioria já consegue disfrutar e dançar. Na conversa final apontaram que é mais difícil ser líder, porém, mesmo assim, já se notam grandes melhorias neste aspeto.
Mãos que lideram.	20/30min	<p>Espalhados pela sala, pede-se que comecem a caminhar, tendo em atenção todos os colegas por quem passam. Cruzam o olhar. O próximo passo é fazerem uma aproximação, dando a mão ao colega. Este exercício aproxima-se ao já feito anteriormente, onde um era o líder e o outro liderado, através das mãos dadas. Neste caso, inicialmente, o estímulo para dar as mãos, trocar de líder, etc., é dado pela professora, e com a progressão do exercício, o timing é ditado pelos alunos. Alerta-se para o facto de poderem (e deverem) introduzir os conceitos de “lift” introduzidos previamente. – não fizemos esta progressão.</p>	<p>Confiança, percepção do espaço e do outro, sensação de peso; Reação rápida e tomada de decisão. Aplicação dos conhecimentos aprendidos na sessão.</p>	<p>De forma geral, demonstram facilidade em responder ao estímulo quando liderados, porém alguma dificuldade a liderar. Têm tendência a repetir o mesmo movimento vezes sem conta.</p>
Relaxamento	20 min	A pares, um deita-se de barriga para baixo. O colega efetua uma	Relaxamento final.	

		<p>massagem vigorosa, começando no pescoço e terminando nos pés; Vira o colega de barriga para cima, segurando as pernas a aproximadamente 45º, balançando-as para um lado e outro, e para cima e baixo. O balanço cresce e diminui até pousar gentilmente as pernas do colega no chão. Ajuda-o a levantar-se, colocando-se por trás e apoiando o seu peso – primeiro sentar, depois levantar. Finalizar com movimento de “sacudir”, desde o topo da cabeça até aos pés. Troca.</p>		
<p>Conversa/ Comentários</p>	<p>10 min</p>	<p>Conversa sobre a aula. Em que exercício sentiram maior dificuldade e facilidade? Porquê? Como melhorar certos aspetos?</p>		<p>Após conversa, concluiu-se que todos acharam que os exercícios mais difíceis foram os de contrapeso (de lado), e liderar com a mão dada, e a maioria notou dificuldade em ser líder.</p> <p>Os exercícios favoritos variaram de pessoa para pessoa. Nomearam Lifts/ Confiança a pares, líder/liderado e contrapeso (improvisação).</p> <p>Todos afirmam já notar alguma evolução nestas sessões, porém têm dificuldade em transferir os conhecimentos aqui adquiridos para outras</p>

				disciplinas. Vê-se a maior evolução em alunas que são sempre assíduas, principalmente a nível de rapidez de resposta, capacidade de relaxamento e também no lado social – são as que têm mais tendência a experimentar com diferentes pares, e não têm receio de arriscar.
--	--	--	--	--

APÊNDICE Q - PLANIFICAÇÃO DA LECIONAÇÃO SUPERVISIONADA

Aula nº7 – 04/05/2018

Exercício	Duração	Descrição	Objetivos	Comentário
Chão/ tecto invertidos	30 min	<p>Deitados no chão, de barriga para cima, olhos fechados, foco na respiração até sentirem toda a superfície do corpo em contacto com o chão. Começar a imaginar que o tecto é o chão e vice-versa. Sentir a gravidade a inverter-se. Começar a rolar muito lentamente, sempre com a relação chão/tecto invertida. Iniciar o rolamento através de diferentes partes do corpo – pés, ancas, ombros, cabeça.</p> <p>Continuam os rolamentos até encontrarem um par, e continuam a rolar, desta vez tendo a colega como superfície também, mantendo sempre a imagem do chão/tecto invertido.</p> <p>Progredir para nível médio.</p>	<p>Activação e disponibilização do corpo;</p> <p>Noção de gravidade;</p> <p>Contacto.</p>	<p>Já era visível maior facilidade nos rolamentos a pares. O peso já estava melhor distribuído e não estavam com tanta tensão. Houve já alguns momentos bons no nível médio, porém há uma grande tendência a ir sempre para o nível baixo.</p> <p>Na próxima aula, fazer o mesmo exercício, com maior ênfase no nível médio (proibir o nível baixo a certa altura)</p>
Contrapeso	1 hora	<p>Vários exercícios básicos: Costas com costas, descer até uma posição de quase sentado e subir, utilizando o novo centro de gravidade; De frente, mãos dadas, pés junto dos do colega e ligeira inclinação do resto do corpo para trás, centro ativado, descer e subir com a noção de contrapeso;</p> <p>De pé, de lado, os dois virados para a mesma frente, uma mão dada e os pés junto dos do colega, primeiro sentir o ponto de</p>	<p>Noção de peso, gravidade e controlo;</p> <p>Confiança;</p> <p>Introdução de bases para a prática de contacto.</p>	<p>No início houve alguma dificuldade em entender como não utilizar a força dos braços ou perna e manter o contrapeso. À medida que avançávamos, alguns alunos já começaram a entender. Porém, há sempre tendência para utilizar a força em vez da gravidade. Comentaram que nem sempre confiavam ou</p>

		<p>equilíbrio, depois tentar caminhar.</p> <p>Progressão para momentos de improvisação com cada tipo de contrapeso, e para finalizar pedi que utilizassem todos os que pudessem, variando e “comunicando” com o colega.</p>		<p>neles próprios, ou no colega.</p> <p>Na próxima aula continuar com exercícios deste género, e fazer exercícios de confiança antes.</p>
Improvisação	30 min	<p>Caminhar pela sala. Pedese que improvisem com quiserem, criando “eventos” com alguma da matéria explorada durante a sessão.</p>		<p>Os alunos restringiram a sua improvisação aos movimentos demonstrados pela professora durante o decorrer da sessão. Mesmo após explicar que deviam arriscar mais e improvisar com esses elementos livremente, houve uma notória falta de confiança e de capacidade de experimentar algo novo.</p>
Auto-massagem	15 min	<p>De pé, percorrer o corpo todo com uma automassagem, onde se amassa e percute as zonas de maior tensão.</p>	Relaxamento.	

APÊNDICE R - PLANIFICAÇÃO DA LECIONAÇÃO SUPERVISIONADA

Aula nº8 – 18/05/2018

Exercício	Duração	Descrição	Objetivos	Observações
Massagem	40min	<p>Em trios, um dos colegas deita-se de barriga para cima enquanto os outros dois se colocam de cada lado. Começam por uma massagem rápida desde o pescoço até aos pés. De seguida, colocam as mãos sobre o abdómen do colega e começam a abaná-lo levemente de um lado para o outro. A intensidade vai aumentando e as mãos de quem está a massajar, que começaram sobrepostas, vão-se espalhando pelo corpo do colega, sempre no movimento de embalar/abandar. Depois de chegarem às extremidades voltam ao centro do corpo, onde diminuem a intensidade. Levantam o colega (primeiro sentar, depois levantar), e fazem rápidas “varridelas” de energia por todo o corpo. Termina com uma desde o topo da cabeça até aos pés. Troca de lugar.</p>	Relaxar o corpo, eliminar tensões e criar disponibilidade para a aula que se segue.	<p>A grande maioria já consegue entrar de forma quase imediata no estado de relaxamento. Este exercício claramente ajuda com a disponibilização do corpo e mente necessários para o que se segue.</p>
“Take down”	30min	<p>Espalhados pela sala, pede-se que comecem a caminhar, tendo em atenção todos os colegas por quem passam. Cruzam o olhar. Sempre que passarem por alguém</p>		

		<p>devem aproximar-se, manter contacto visual, e colocar pequena pressão em alguma parte do corpo do colega. O colega deve ceder a essa pressão. Afastam-se e continuam. O próximo passo é fazerem a aproximação, a pressão, e continuar até levantar o colega do chão. De seguida, Em vez da pressão, transformam o toque em algum tipo de pega, sendo que devem abandonar o seu corpo para serem pegados pelo colega. Todos devem estar muito atentos e sempre prontos para pegar ou serem pegados.</p>		
Queda da confiança	30 min	<p>Um dos alunos coloca-se de pé em cima de uma cadeira, enquanto os restantes se colocam por trás dele. O objetivo é fazer quatro quedas, com diferentes níveis de dificuldade, onde todo o grupo o apanha e eleva (deitado) por cima das cabeças. A primeira queda é simplesmente, de costas, deixar cair o corpo para trás, a segunda é igual, mas de frente, a terceira é de frente, mas a saltar para o grupo, e a última começa de costas, salta e gira 180º no ar, para aterrar de frente. Os alunos que seguram vão trocando de sítio (para não serem sempre</p>	<p>Auto e hétero-confiança; Saber pegar; Controlo do corpo para ser pegado; Sentido de risco controlado.</p>	<p>No início os alunos demonstraram-se bastante nervosos, mas à medida que o exercício ia progredindo começaram a ficar mais à vontade. No final pediram para repetir pois todos gostaram muito da sensação. Foram dadas indicações de como cair – centro forte, membros ativos mas não rígidos. No início todos tiveram alguma dificuldade em controlar o seu peso, e mesmo a fazer da forma correta, os colegas sentiam-nos muito pesados. Após algumas indicações, começaram a perceber como se tornarem mais leves.</p>

		os mesmos a carregar as partes mais pesadas) e todos fazem os quatro saltos.		
Contrapeso	1 hora	<p>Vários exercícios básicos:</p> <p>Costas com costas, descer até uma posição de quase sentado e subir, utilizando o novo centro de gravidade;</p> <p>De frente, mãos dadas, pés junto dos do colega e ligeira inclinação do resto do corpo para trás, centro ativado, descer e subir com a noção de contrapeso;</p> <p>De pé, de lado, os dois virados para a mesma frente, uma mão dada e os pés junto dos do colega, primeiro sentir o ponto de equilíbrio, depois tentar caminhar.</p> <p>Progressão para momentos de improvisação com cada tipo de contrapeso, e para finalizar pedi que utilizassem todos os que pudessem, variando e “comunicando” com o colega.</p>	Noção de peso, gravidade e controlo; Confiança; Introdução de bases para a prática de contacto.	<p>Alguns alunos já começaram a entender o contrapeso. Ainda há bastante tendência para utilizar a força em vez da gravidade.</p> <p>A confiança está a melhorar gradualmente.</p>
Auto-massagem	15 min	De pé, percorrer o corpo todo com uma automassagem, onde se amassa e percute as zonas de maior tensão.	Relaxamento.	

APÊNDICE S - PLANIFICAÇÃO DA LECIONAÇÃO SUPERVISIONADA

Aula nº 9 - 25/05/2018

Exercício	Duração	Descrição	Objetivos	Observações
Massagem	40min	<p>Em trios, um dos colegas deita-se de barriga para cima enquanto os outros dois se colocam de cada lado. Começam por uma massagem rápida desde o pescoço até aos pés. De seguida, colocam as mãos sobre o abdomen do colega e começam a abaná-lo levemente de um lado para o outro. A intensidade vai aumentando e as mãos de quem está a massajar, que começaram sobrepostas, vão-se espalhando pelo corpo do colega, sempre no movimento de embalar/abandar. Depois de chegarem às extremidades voltam ao centro do corpo, onde diminuem a intensidade.</p> <p>Levantam o colega (primeiro sentar, depois levantar), e fazem rápidas “varridelas” de energia por todo o corpo. Termina com uma desde o topo da cabeça até aos pés.</p> <p>Troca de lugar.</p>	Relaxar o corpo, eliminar tensões e criar disponibilidade para a aula que se segue.	<p>A grande maioria já consegue entrar de forma quase imediata no estado de relaxamento.</p> <p>Este exercício claramente ajuda com a disponibilização do corpo e mente necessários para o que se segue.</p>
Exercício das mãos, vendados.	45 min	<p>A pares, começa-se por fazer o exercício da mão – líder/liderado; De seguida colocamos vendas em ambos e</p>	<p>Confiança;</p> <p>Auto e hétero-percepção;</p>	<p>Sendo que nas sessões anteriores reparei que os alunos tinham tendência a repetir os mesmos estímulos, assim como a</p>

		<p>fazemos o mesmo exercício, sendo que cada par pode decidir quem lidera e quando.</p> <p>Metade da turma fica de fora, a proteger os colegas que estão vendados, de forma a que estes não vão uns contra os outros, ou contra paredes ou espelhos.</p> <p>Troca – quem esteve de fora é agora vendado e faz o exercício, enquanto os colegas que já o fizeram ficam de fora a proteger.</p>	<p>Aumento da sensibilidade ao toque e ao outro.</p>	<p>maioria tinha tendência para ser liderado, este exercício teve o propósito de, em primeiro lugar, criar maior nível de confiança e sensibilidade quanto aos estímulos dados e recebidos, e em segundo lugar, dar espaço a novas sensações que não são tão perceptíveis quando os alunos estão de olhos abertos.</p> <p>Notou-se que o grupo exterior foi zeloso em demasia, o que por vezes interrompia o processo de quem estava de olhos fechados. Quem estava vendado constatou que é muito diferente fazer o exercício vendado, e sentiram alguma dificuldade em perceber quando era “suposto” liderar ou ser liderado.</p>
<p>“Take down”</p>	<p>25min</p>	<p>Espalhados pela sala, pede-se que comecem a caminhar, tendo em atenção todos os colegas por quem passam. Cruzam o olhar. Sempre que passarem por alguém devem aproximar-se, manter contacto visual, e colocar pequena pressão em alguma parte do corpo do colega. O colega deve ceder a essa pressão. Afastam-se e continuam. O próximo passo é fazerem a</p>		

		<p>aproximação, a pressão, e continuar até levantar o colega do chão. De seguida, Em vez da pressão, transformam o toque em algum tipo de pega, sendo que devem abandonar o seu corpo para serem pegados pelo colega. Todos devem estar muito atentos e sempre prontos para pegar ou serem pegados.</p> <p>Progressão para salto : depois do salto, lift. Fluiu melhor assim.</p>		
Queda da confiança	30 min	<p>Um dos alunos coloca-se de pé em cima de uma cadeira, enquanto os restantes se colocam por trás dele. O objetivo é fazer quatro quedas, com diferentes níveis de dificuldade, onde todo o grupo o apanha e eleva (deitado) por cima das cabeças. A primeira queda é simplesmente, de costas, deixar cair o corpo para trás, a segunda é igual, mas de frente, a terceira é de frente, mas a saltar para o grupo, e a última começa de costas, salta e gira 180º no ar, para aterrar de frente.</p> <p>Os alunos que seguram vão trocando de sítio (para não serem sempre os mesmos a carregar as</p>	<p>Auto e hétero-confiança;</p> <p>Saber pegar;</p> <p>Controlo do corpo para ser pegado;</p> <p>Sentido de risco controlado.</p>	<p>No início os alunos demonstraram-se bastante nervosos, mas à medida que o exercício ia progredindo começaram a ficar mais à vontade. No final pediram para repetir pois todos gostaram muito da sensação.</p> <p>Foram dadas indicações de como cair – centro forte, membros ativos mas não rígidos. No início todos tiveram alguma dificuldade em controlar o seu peso, e mesmo a fazer da forma correcta, os colegas sentiam-nos muito pesados. Após algumas indicações, começaram a perceber como se tornarem mais leves.</p>

		partes mais pesadas) e todos fazem os quatro saltos.		Nota: Repeti este exercício pois vários alunos tinham faltado na sessão anterior. Os que já tinham feito o exercício estavam muito mais à vontade.
Lifts	30 min	<p>A pares, lado a lado, pede-se que elevem o colega utilizando a parte lateral do corpo. (Demonstro com um dos alunos). Depois de se sentirem à vontade com a forma de pegar, pede-se que efectuem o lift de forma a que avancem sempre, utilizando o plié da recepção do lift para continuar para o próximo.</p> <p>A segunda parte do exercício consiste no lift que se assemelha a “carregar a noiva”: Um dos colegas está preparado a receber o outro, que dá uma pequena corrida e salta em posição fetal, virado de lado para o colega. Quem pega dá um giro em torno de si mesmo e coloca o colega cuidadosamente no chão, em plié.</p> <p>Troca de papéis.</p>	<p>Saber pegar, saber ser pegado;</p> <p>Início e finalização de lifts</p> <p>Saber direccionar a energia de forma a tornar-se mais leve para quem pega.</p>	<p>Em ambos os exercícios foi bastante difícil para os alunos encontrarem a melhor forma de distribuir o seu peso enquanto estão a ser pegados. Nota-se excesso de tensão, o que faz com que se tornem mais pesados.</p> <p>Após alguma ajuda, e algumas exemplificações, alguns conseguiram entender o que fazer para se tornarem mais leves para o colega que pega.</p> <p>Quem pegava, por norma tinha tendência a pousar o colega de forma bastante abrupta, assim como a pegar no colega utilizando maioritariamente a força de braços. Com algumas correções, e muita atenção à suavidade do plié no início e fim do lift, estes aspectos melhoraram bastante.</p>
Massagem em círculo	10 min	Em círculo, massaja-se o colega da frente, começando no pescoço,	Relaxamento final/ retorno à calma.	

A importância da introdução do Contacto-improvisação como prática de desenvolvimento de competências no currículo do ensino Vocacional. Alunos de 4º,5º e 6º ano do Conservatório de Dança do Vale do Sousa

		passando pelos braços, costas, pernas, pés.		
--	--	--	--	--

APÊNDICE T -PLANIFICAÇÃO DA LECIONAÇÃO SUPERVISIONADA

Aula nº10 - 02/06/2018

Exercício	Duração	Descrição	Objetivos	Observações
Massagem rápida a pares	20 min	<p>A pares, começando de pé e um à frente do outro. O colega de trás começa a percorrer com uma massagem vigorosa a coluna do outro. Quem está a receber a massagem enrola a coluna até abaixo, devagar.</p> <p>Continua a massagem, desta vez com percussão nas nádegas. Deita o colega e massaja rapidamente as coxas, gêmeos e pés;</p> <p>Troca</p>	<p>Relaxamento de tensões;</p> <p>Disponibilização do corpo.</p>	
Revisão dos lifts/ exercícios de contrapeso	1 h30	<p>A pares, faz-se uma revisão de todos os lifts e exercícios de contrapeso que já aprenderam, e acrescenta-se mais alguns:</p> <p>Contrapeso: frente, costas, lado;</p> <p>Lifts: Noiva, lado a lado, <u>agarrado ao centro do outro, para o ombro;</u></p> <p>No final pede-se que façam um momento de improvisação com a matéria dada:</p> <p>Caminhar pela sala, quando um aluno para, todos páram. Quando um continua a andar, os outros continuam. Quando estiver</p>	<p>Pegar, ser pegado;</p> <p>Peso e contrapeso;</p> <p>Criação de sentido de grupo;</p> <p>Colocar em prática de improvisação os conhecimentos adquiridos.</p>	<p>Nesta sessão, como os alunos já se sentiam mais familiarizados com o material, fui dando algumas correções e sugestões para que os alunos se apercebessem do que faziam e que era <i>contra natura</i>. No final das correções os alunos demonstraram evolução em aspetos como a "aterragem" do <i>lift</i> com suavidade, uso do <i>plié</i> e como ativar o <i>core</i> para se fazerem mais leves.</p>

		estabelecido o sentido de grupo, pede-se que vão de encontro a alguém, e que coloquem o seu peso sobre esse colega. Podem decidir o que fazer a partir daí. Aqui alerta-se para que utilizem qualquer material que tenham aprendido anteriormente.		
Massagem/ Relaxamento	45 min	<p>Em trios, um dos colegas deita-se de barriga para cima enquanto os outros dois se colocam de cada lado. Começam por uma massagem rápida desde o pescoço até aos pés. De seguida, colocam as mãos sobre o abdomen do colega e começam a abaná-lo levemente de um lado para o outro. A intensidade vai aumentando e as mãos de quem está a massajar, que começaram sobrepostas, vão-se espalhando pelo corpo do colega, sempre no movimento de embalar/abandar. Depois de chegarem às extremidades voltam ao centro do corpo, onde diminuem a intensidade. Levantam o colega (primeiro sentar, depois levantar), e fazem rápidas “varridelas” de energia por todo o corpo. Termina com uma desde o topo da cabeça até aos pés.</p> <p>Troca de lugar.</p>	Relaxamento	Os alunos estavam bastante cansados neste dia, por isso optou-se por utilizar o resto da aula para fazer massagens e relaxamento.

APÊNDICE U - PLANIFICAÇÃO LECIONAÇÃO SUPERVISIONADA

Aula nº 11 - Dia 08/06/2018

Exercício	Duração	Descrição	Objetivos	Observações
Rolar com massagem	20 min	A pares, um dos colegas vai rolar, atravessando a sala, utilizando o mínimo de tensão possível – cedendo o máximo de peso em direção ao chão. O colega vai massajá-lo enquanto rola, e fazer por vezes alguma pressão.	Relaxar o corpo, eliminar tensões e criar disponibilidade para a aula que se segue.	
Ponto de contacto	20/30 min	Espalhados pela sala, pede-se que encontrem um ponto de contacto com o chão. Devem explorar diferentes formas de rolar, deslizar, girar ou empurrar através desse ponto de contacto. A pares, pede-se que encontrem um ponto de contacto com o outro. Devem explorar as mesmas opções, agora em relação ao colega. Note-se que não é necessário explorarem sempre os dois em simultâneo.	Exploração de diversos pontos de contacto; Base para a improvisação.	
Costas com costas, caminhar e rolar	15 min	Costas com costas, a pares, pede-se que caminhem. Cada um está atento ao que o colega faz, sendo que por vezes um vai empurrar, dando a direção, ou parar, ou ceder para o outro poder liderar.	Exploração de diversos pontos de contacto; Base para a improvisação. Líder/liderado.	

		<p>Mantendo esta posição, pede-se que desçam até uma posição sentada, sendo que um dos colegas se vai deitar para servir de apoio ao outro, que deve rolar por cima dele. Mantendo sempre um ponto de contacto, voltam à posição sentada e sobem para a posição inicial. Repete, trocando sempre quem rola por cima.</p>		
Rolar em 4 apoios	15min	<p>Um dos colegas está apoiado nas mãos e pés (de gatas), sendo que o outro vai rolar por cima dele. Repete-se trocando quem apoia. De seguida, pede-se que o façam de uma forma fluída, sem parar para efetuar a troca.</p>	<p>Exploração de diversos pontos de contacto;</p> <p>Base para a improvisação.</p>	
Lado a lado	15 min	<p>Virados para diferentes direções, lado a lado. Devem pegar no colega lateralmente, utilizando o mínimo de força/ tensão possível.</p>	<p>Exploração de diversos pontos de contacto;</p> <p>Base para a improvisação.</p>	
Improvisação com ponto de contacto	20 min	<p>Espalhados pela sala, pede-se que caminhem. Quando desejarem, vão de encontro a um colega e encontram um ponto de contacto. A partir daí devem improvisar com os conceitos abordados anteriormente</p>	<p>Contact improvisation.</p>	

Jam session	45 min	<p>Todos os alunos devem começar “fora”. Explica-se que podem entrar quando quiserem e sair quando quiserem. Podem improvisar livremente, e se possível utilizar os conceitos apreendidos anteriormente – faz-se uma enumeração de vários exercícios que já foram feitos.</p>	<p>Improvisar utilizando os conceitos aprendidos anteriormente.</p>	<p>Os alunos sentiram alguma dificuldade/ demonstraram-se por vezes retraídos para entrar. Uma das alunas com uma personalidade liderante tentou várias vezes manter a <i>jam</i> a fluir. Após algum feedback externo, a <i>jam session</i> fluiu um pouco melhor. Após conversa, apercebi-me que os alunos têm alguma dificuldade em entrar e apenas esperarem que algo aconteça, ou seja, a maioria sempre que entrava tinha de ter já um plano em mente, e saiam rapidamente quando o que eles se tinham proposto fazer se esgotava.</p> <p>Têm também, de forma geral, alguma dificuldade em aceitar que, em improvisação, as coisas nem sempre correm como planeadas, e não têm capacidade de ajustar a improvisação na hora.</p>
Conversa	15 min	Conversa sobre a sessão.		

APÊNDICE V - PLANIFICAÇÃO DA LECIONAÇÃO SUPERVISIONADA

Aula nº 12 – 15/06/2018

Exercício	Duração	Descrição	Objetivos	Observações
Derreter e rolar	20 min	A pares, um dos colegas (A) vai começar de pé, sendo o objetivo atravessar a sala, utilizando o mínimo de tensão possível. O outr colega (B) vai efetuar uma ligeira pressão em diferentes partes do corp de A, de forma a que este “derreta” até ao chão, continua fazendo um rolamento ainda com pressão, ficando de pé de novo, desta vez sem pressão. Repetir várias vezes até se tornar mais rápido e depois trocar de papéis.	Relaxar o corpo, eliminar tensões e criar disponibilidade para a aula que se segue; Organizar o corpo para cair sem tensão	
Ceder	20 min	A pares, frente a frente. O colega A encontra um ponto de contacto com o corpo do colega B, fazendo ligeira pressão. O colega B vai dobrar o seu corpo à volta do ponto de contacto, até estar no chão. Aqui o colega A retira o ponto de contacto e inicia outro. Repete várias vezes e depois troca de papéis. Relaxar até ao chão, encontrar forma de sair, em movimento e trocando logo		
Dizer não		Com outro par, começam de novo frente a frente. O colega A vai exercer de novo pressão sobre o colega B, mas desta vez este vai resistir, sendo por não ceder, ou simplesmente por se “esquivar” a este toque. Repete várias vezes e depois troca de papéis.		

<p>Costas com costas, rolar no chão e em 4 apoios</p>	<p>20/30min</p>	<p>A pares, costas com costas, pede-se que caminhem.</p> <p>Depois de caminhar, pede-se que parem, desçam em contrapeso até ao chão, e rolem sempre em contacto. Depois de rolar devem levantar-se, mantendo o contacto e continuar a caminhar. Aqui podem começar a modificar o ponto de contacto, voltando sempre à descida em contacto com as costas, rolamento e subida.</p> <p>Após algumas repetições, pede-se que façam a mesma descida, porém rolamento será efetuado com um dos colegas em quatro apoios. Devem continuar sempre em contacto até subirem de novo.</p> <p>Ao longo do exercício devem ir balançando os papéis.</p>		
<p>Círculo</p>	<p>20/30min</p>	<p>Em círculo, duas pessoas vão para o centro. Improvisam utilizando as ferramentas anteriores. A qualquer momento uma terceira pessoa pode entrar, e contactar com o par. Depois, uma das primeiras pessoas pode sair do centro, deixando os colegas a improvisar a par. Repetir várias vezes até toda a gente ter tido a oportunidade de participar.</p> <p>Continuámos até a regra ser mínimo de 3 pessoas sempre, todos podiam entrar.</p>		<p>No início demonstraram alguma timidez, mas conseguiram ultrapassar.</p>
<p>Jam session</p>	<p>1h</p>	<p>Todos os alunos devem começar “fora”. Explica-se que podem entrar quando quiserem e sair quando quiserem. Podem improvisar</p>		

A importância da introdução do Contacto-improvisação como prática de desenvolvimento de competências no currículo do ensino Vocacional. Alunos de 4º,5º e 6º ano do Conservatório de Dança do Vale do Sousa

		livremente, e se possível utilizar os conceitos apreendidos anteriormente – faz-se uma enumeração de vários exercícios que já foram feitos.		
--	--	---	--	--

APÊNDICE W - PLANIFICAÇÃO DA LECIONAÇÃO SUPERVISIONADA

Aula nº 13 - Dia 22/06/2018

Exercício	Duração	Descrição	Objetivos	Observações
Relaxamento	30 min	Massagem a 2 mãos + levantar partes do corpo e balançá-las.	Relaxamento. Consciencialização do peso de diferentes partes do corpo.	Os alunos demonstram uma melhoria na perceção do seu corpo no estado relaxado.
Dizer não (progressão)	20 min	A pares, começam frente a frente. O colega A vai escolher um ponto de contacto no corpo do colega B. Este vai resistir, sendo por não ceder, ou simplesmente por se “esquivar” a este contacto. O colega A vai explorando diferentes pontos de contacto. Repete várias vezes e depois troca de papéis.	Preparação para jam session. Bases do CI.	
Ponto de contacto e dizer não	20min	A pares, pede-se de novo que escolham diferentes pontos de contacto no corpo do colega. Desta vez ambos podem escolher resistir/esquivar-se ao contacto, ou então ceder e utilizar esse impulso como estímulo para o movimento.	Preparação para jam session. Bases do CI.	
Jam session	1h	Todos os alunos devem começar num círculo grande. Explica-se que podem entrar quando quiserem e sair quando quiserem. Podem improvisar livremente, e se possível utilizar os		Os alunos estavam extremamente empenhados e, para além de conseguirem manter a <i>jam</i> durante o tempo todo, cumpriram os objetivos propostos.

		<p>conceitos apreendidos anteriormente – faz-se uma enumeração de vários exercícios que já foram feitos.</p> <p>Sublinha-se que deve estar sempre o mínimo de uma pessoa “activa”, e que todos devem participar no mínimo 3 vezes.</p>		<p>A maioria conseguiu até incorporar elementos pessoais dentro desses parâmetros.</p>
Alongamento	20 min (10/10)	<p>A pares. Enquanto um colega alonga, o outro vai massajá-lo, de forma a otimizar o alongamento em relaxamento. Troca.</p>	Relaxamento, Alongamento	
Conversa		<p>O que sentiram na jam session? E durante a aula?</p> <p>Espaço para partilha</p>		<p>Os alunos estavam muito felizes no final desta aula. Tiveram noção da sua evolução e constataram que a <i>jam session</i> foi muito divertida. Todos sentiram que agora eram capazes de fazer o que se propunham.</p>

APÊNDICE X - PLANIFICAÇÃO DA LECIONAÇÃO SUPERVISIONADA

Aula nº14 – 30/06/2018

Exercício	Duração	Descrição	Objetivos	Observações
Relaxamento	25 min	Três a três. Uma pessoa deitada, as outras duas lado a lado. Colocam as mãos sobre o abdomen do colega e começam a abaná-lo levemente de um lado para o outro. A intensidade vai aumentando e as mãos de quem está a massajar, que começaram sobrepostas, vão-se espalhando pelo corpo do colega, sempre no movimento de embalar/abandar. Depois de chegarem às extremidades voltam ao centro do corpo, onde diminuem a intensidade. Levantam o colega (primeiro sentar, depois levantar), e fazem rápidas “varridelas” de energia por todo o corpo. Termina com uma desde o topo da cabeça até aos pés.		
Pontos de contacto – chão e corpo	20/25 min	Espalhados pela sala, deitam-se no chão. Pede-se que se concentrem na respiração, de seguida na superfície onde estão deitados. A sua textura, firmeza, temperatura... de que forma o corpo se adapta ao chão (enumerar várias partes do corpo). Pede-se que comecem a rolar, sentindo o chão e a maleabilidade do corpo em relação a este. Rolam, iniciando o movimento através de diferentes partes do corpo. Depois de rolar, vão encontrar alguém e sentir o contacto com essa pessoa. Continuam a rolar no nível baixo, depois sobem até ao médio, e de seguida até	Início da prática de CI. Exploração de diferentes sensações de contacto – com uma superfície e com um corpo. Rolar, deslizar, empurrar, resistir.	

		<p>a nível alto. Aqui pede-se que encontrem diferentes pontos de contacto entre os dois corpos, de forma a gerar um movimento contínuo, sempre em contacto. Continuam a rolar, desta vez nos corpos um do outro. Após esta sensação estar instalada, podem variar os níveis e o tipo de toque: rolar, deslizar, empurrar, resistir.</p>		
Jam session	40 min	<p>Todos os alunos devem começar num círculo grande. Explica-se que podem entrar quando quiserem e sair quando quiserem. Podem improvisar livremente, e se possível utilizar os conceitos apreendidos anteriormente – faz-se uma enumeração de vários exercícios que já foram feitos.</p> <p>Sublinha-se que deve estar sempre o mínimo de uma pessoa “activa”, e que todos devem participar no mínimo 3 vezes.</p>		
Conversa/ preenchimento dos questionários	30 min	<p>Qual foi o aspeto onde pessoalmente sentiram maior evolução durante o estágio?</p> <p>Quais foram os aspetos que queriam melhorar e não conseguiram?</p> <p>O que conheceram sobre vocês? E sobre os outros?</p> <p>Conseguem adaptar algum dos conceitos aprendidos aqui, noutras aulas? Ou na vida “real”?</p> <p>Numa palavra, descrevam o estágio.</p> <p>Preenchimento dos questionários</p>		

APÊNDICE Y - QUESTIONÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO INICIAL

Data: / /

O presente questionário serve para avaliar o ponto de partida e conseqüente evolução dos alunos do Conservatório de Dança do Vale do Sousa através da prática de *Contact Improvisation* e técnicas de dueto, no âmbito do Estágio do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança – IPL.

Avalia as tuas capacidades atuais em relação aos seguintes parâmetros, sendo que 1 – Tenho muita dificuldade e 5 – Tenho muita facilidade:

	1	2	3	4	5
Consigo efectuar um <i>lift</i> com sucesso					
Consigo ser elevado/a num <i>lift</i> com sucesso					
Sei terminar um <i>lift</i> com suavidade					
Sei utilizar a dinâmica e fluidez de movimento para resultar num <i>lift</i> bem executado					
Sei cair (sem me magoar ou ao colega)					
Conheço técnicas diferentes de pegar, utilizando o mínimo de força possível					
Consigo reagir rapidamente quando um colega está a tentar ser elevado					
Consigo reagir rapidamente quando estou a tentar ser elevado					
Sei proteger-me quando um <i>lift</i> não corre como queria					
Sei proteger o meu colega quando um <i>lift</i> não corre como queríamos					
Consigo, com sucesso, efectuar diferentes exercícios de peso/contrapeso					
Consigo, com sucesso, utilizar técnicas de peso/contrapeso em improvisação					
Consigo “comandar”					
Consigo “ser comandado/a”					

Avalia os seguintes parâmetros, sendo que 1 –Nada e 5 –Completamente:

	1	2	3	4	5
Confio nos meus colegas					
Confio nas capacidades técnicas dos meus colegas para efetuar trabalho em contacto com eles					
Tenho capacidades técnicas para efetuar trabalho em contacto com os meus colegas					
Estou atento/a e disponível para aprender sobre trabalho em contacto					
Estou motivado/a para aprender sobre trabalho em contacto					
Penso que irei beneficiar com a aprendizagem do <i>contact improvisation</i>					
Penso que o grupo irá beneficiar com a aprendizagem do <i>contact improvisation</i>					

Que aspetos gostarias de melhorar com a prática do *contact-improvisation*?

APÊNDICE Z - RESULTADOS DA AUTO-AVALIAÇÃO INICIAL

		QUESTÕES																				
		Técnica														Confiança			Motivação			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
ALUNOS	A1	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	5	5	4	5	5	5	5
	A2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	5	4	3	4	4	5	5
	A3	2	1	3	2	3	2	2	2	3	-	2	3	4	3	5	5	2	5	5	5	5
	A4	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	4	3	4	4	5	4	5	5	5	5
	A5	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	5	5	4	5	5	5	5
	A6	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	A7	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5
	A8	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	5	5	3	5	5	5	5
	A9	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	5	5	5	5

APÊNDICE AA - QUESTIONÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO FINAL

Data: / /

O presente questionário serve para avaliar individualmente a evolução dos alunos do Conservatório de Dança do Vale do Sousa através da prática de *Contact Improvisation* e técnicas de dueto e improvisação, no âmbito do Estágio do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança – IPL.

Avalia as tuas capacidades atuais em relação aos seguintes parâmetros, sendo que 1 – Tenho muita dificuldade e 5 – Tenho muita facilidade:

	1	2	3	4	5
Consigo efectuar um <i>lift</i> com sucesso					
Consigo ser elevado/a num <i>lift</i> com sucesso					
Sei terminar um <i>lift</i> com suavidade					
Sei utilizar a dinâmica e fluidez de movimento para resultar num <i>lift</i> bem executado					
Sei cair (sem me magoar ou ao colega)					
Conheço técnicas diferentes de pegar, utilizando o mínimo de força possível					
Consigo reagir rapidamente quando um colega está a tentar ser elevado					
Consigo reagir rapidamente quando estou a tentar ser elevado					
Sei proteger-me quando um <i>lift</i> não corre como queria					
Sei proteger o meu colega quando um <i>lift</i> não corre como queríamos					
Consigo, com sucesso, efectuar diferentes exercícios de peso/contrapeso					
Consigo, com sucesso, utilizar técnicas de peso/contrapeso em improvisação					
Consigo “comandar”					
Consigo “ser comandado/a”					

Avalia os seguintes parâmetros, sendo que 1 –Nada e 5 –Completamente:

	1	2	3	4	5
Confio nos meus colegas					
Confio nas capacidades técnicas dos meus colegas para efetuar trabalho em contacto com eles					
Tenho capacidades técnicas para efetuar trabalho em contacto com os meus colegas					
Penso que beneficiei com a aprendizagem do <i>contact improvisation</i>					
Penso que o grupo beneficiou com a aprendizagem do <i>contact improvisation</i>					

Qual foi o aspeto onde pessoalmente sentiste maior evolução durante o estágio?

Qual foi o aspeto que querias melhorar e não conseguiste? Porquê?

O que conheceste sobre ti? E sobre os outros?

Consegues utilizar algum dos conceitos aprendidos no estágio noutras disciplinas?
Quais?

Em poucas palavras, descreve o que o estágio significou para ti.

APÊNDICE BB - RESULTADOS DA AUTOAVALIAÇÃO FINAL

		QUESTÕES																		
		Técnica														Confiança			Motivação	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
ALUNOS	A1	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5
	A2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5
	A3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	5	5	4	4	5
	A4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5
	A5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5
	A6	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	A7	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5
	A8	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5
	A9	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5

Apêndice CC – REGISTO AUDIOVISUAL

- Consultar DVD em anexo.

A importância da introdução do Contacto-improvisação como prática de desenvolvimento de competências no currículo do ensino Vocacional. Alunos de 4º,5º e 6º ano do Conservatório de Dança do Vale do Sousa

ANEXOS

ANEXO A – Plano Curricular presente no programa da disciplina de TDCONT do Conservatório de Dança do Vale do Sousa

PLANO CURRICULAR

PLANO CURRICULAR	
DICIPLINA	Técnica de Dança Contemporânea – TDCont
3º	1 x 90m
4º	2 x 90m
5º	2 x 90m e 1 x 45m

ANEXO B – Metodologia e Conteúdos programáticos do Programa da disciplina de TDCONT do Conservatório de Dança do Vale do Sousa

METODOLOGIA

A metodologia utilizada será o resultado de experiências humanas e vividas na área da Dança, que contribuíram e contribuem para uma sistematização de informação em permanente atualização e evolução, que serão aplicadas de uma forma versátil e sensível, e elaborado de acordo com cada turma.

O nome – dança contemporânea – descreve o leque de técnicas e estilos procurando a libertação do movimento, utilizando a energia e linhas naturais do corpo, permitindo assim uma maior fluidez e organicismo no movimento, preservando no entanto vocabulário próximo do Ballet Clássico.

A dança contemporânea traz à discussão o papel de outras áreas artísticas na dança, como vídeo, música, fotografia, artes plásticas, performance e novas culturas (softwares) digitais específicos, que permitem alterações do que se entende como movimento. Este aspeto deve ser trabalhado na sala de aula.

A dança contemporânea é caracterizada pela sua versatilidade. Mais que uma técnica específica a dança contemporânea é um conjunto de sistemas e métodos desenvolvidos da dança moderna e pós-moderna e individualizados por cada escola/professor.

O intérprete/bailarino ganha autonomia para construir suas próprias partituras coreográficas a partir de métodos e procedimentos de pesquisa como: Improvisação, Contacto Improvisação, Método Laban, Técnica de Release, Body Mind Centery (BMC), Alvin Nikolai.

O corpo do bailarino constrói-se a partir de técnicas somáticas, que trazem o trabalho da conscientização do corpo e do movimento, como a Técnica Alexander, Feldenkrais, Eutonia, Klaus Vianna (Brasil) entre outros.

Durante o percurso do estudo serão abordadas 4 Técnicas Específicas, para além do trabalho de pesquisa de Movimento Contemporâneo:

1. Graham (Martha Graham 1894-1991, USA):

Caracterizada pelo trabalho de chão e o uso de contrações abdominais e pélvicas. É um estilo bastante “grounded”, contrastando com os ideais de resistência à gravidade da dança clássica.

2. Cunningham (Merce Cunningham 1919-2009, USA):

Concentra-se no uso da arquitetura do corpo humano no espaço, ritmo e articulação do movimento.

3. Limon (José Limon 1908-1972, México):

Explora o uso da energia e massa corporal em relação à gravidade, trabalhando o peso do corpo em quedas, “rebound”, recuperação e suspensão. Esta técnica utiliza a sensação de peso e “energias pesadas” do corpo para criar movimento.

4. Release:

Enfatiza a minimização de tensão na procura da clareza, liberdade e fluidez do movimento. O eficiente uso de energia e respiração liberta movimentos e tensões através das articulações e dos músculos. É uma importante técnica de relaxamento para além de técnica de dança.

Os conteúdos programáticos serão lecionados através de:

- a) Aulas práticas Técnicas
- b) Aulas práticas sob forma de oficina de Improvisação e Composição de Movimento Contemporâneo
- c) Aulas teóricas: Contextualização da Dança Contemporânea; Observação de Obras (Vídeos)

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

3º ANO

Vocabulário TDCont de 3º Ano	1º Período e 2º Período	2º Período e 3º Período
Passos locomotores básicos - simples e combinados:	<ul style="list-style-type: none"> - Walks - Runs - Leaps - Hops - Jumps - Skips - Gallops - Slides - Rolls 	
Release Technique:	<ul style="list-style-type: none"> - Alinhamento postural vertical - Spine Rolling Down - Floor leg swings - Full Body Contractions and Stretches: na horizontal, chão - Parallel Knee Swings - Bounces and Rebounds - Arm swings: simples e com ação de torso - Slides: através do chão - Side Swings 	<ul style="list-style-type: none"> - Alinhamento postural vertical - Spine Rolling Down - Floor leg swings - Full Body Contractions and Stretches: na horizontal, chão - Leg Swings: frente e trás - Parallel Knee Swings - Bounces and Rebounds - Arm swings: simples e com acção de torso - Diagonal side stretches - Side Falls - Slides: através do chão - Side Swings
Cunnigham Technique:	<ul style="list-style-type: none"> - Back Curve: "Cat back" - Back Arche : "Dog back" - Flatback - Feet/ankle exercises 	<ul style="list-style-type: none"> - Back Curve: "Cat back" - Back Arche : "Dog back" - Flatback - Tilt com e sem torção do torso

	<ul style="list-style-type: none"> - Knee bends - Rises - Spine Spiral Twists - Parallel Jumps - Spring Jumps: toe, ball, heel - Skips 	<ul style="list-style-type: none"> - Feet/ankle exercises - Knee bends - Rises - Drop - Spine Spiral Twists - Parallel Jumps em 1ª e 2ª posições - Spring Jumps: toe, ball, heel - Skating Skip - Earth Leaps: accent down - Sky Leaps: accent up
Graham Technique:		<ul style="list-style-type: none"> - Triplet Steps - Three Step Turn
Contato Improvisação:	A partir de vários estímulos: Trabalho a pares e em grupo	
Composição Coreográfica:	A partir de vários estímulos: Trabalho a solo, em pares e em grupo	A partir de vários estímulos: Trabalho a solo, em pares e em grupo

4º ANO

Introdução à Técnica de Merce Cunningham - Nível Elementar - Todos os vocábulos aprendidos anteriormente mais:

Vocabulário TDCont de 4º Ano	
Cunnigham Technique:	<ul style="list-style-type: none"> - Bounces: Forward, com colocação de pernas paralelas - Back Extensions - Back Stretches: com colocação de pernas paralelas e em 2ª posição - Back Curve: Forward - Back Tilt: Sideways - Shoulder Rolls - Arm Rolls - Torso/Spine Articulations: upper body, lower body, Sideways reach; sem movimento de braços - Spiral Twist: sem movimento de braços; com balance a 1 e 2 apoios - Knee Bends: com colocação de pernas paralelas e em 1ª,2ª,4ª e 5ª posição, com coordenação de braços. - Feet Stretches/Articulations: com colocação de pernas paralelas e em 1ª posição; - Lower Leg Stretches: com colocação de pernas paralelas e em 1ª posição; com 3 pontos espaciais (frente/ lado/ trás); - Leg Beats/ Stretches: com colocação de pernas paralelas e em 1ª posição; com 3 pontos espaciais (frente/ lado/ trás); - High Leg Beats / Stretches: com colocação de pernas paralelas e em 1ª posição; com 3 pontos espaciais (frente/ lado/ trás);

	<ul style="list-style-type: none"> - Ankle/Knee/ Ankle Exercise - Leg Circles: simples; on e off the floor; em point e em flex; com transferências de peso - Developpés: com e sem fondu - Slow Relevés: a 2 pés - Slow Phrases - Lounges: forward; sideways; backwards - Jump Preparations : landing jumps; em paralelo - Fast Small Jumps : com 1 e 2 apoios - Leaps: Forward - Skips - Triplet Steps: forward; backwards; sideways; com coordenação de braços
Contato Improvisação:	A partir de vários estímulos: Trabalho a pares e em grupo
Composição Coreográfica:	A partir de vários estímulos: Trabalho a solo, em pares e em grupo

5º ANO

Aperfeiçoamento da Técnica de Merce Cunningham - Nível Intermédio) - Todos os vocábulos aprendidos anteriormente mais:

Vocabulário TDCont de 5º Ano	
Cunningham Technique:	<ul style="list-style-type: none"> - Bounces: Forward, Sideways com colocação de pernas paralelas e em 2ª posição - Back Stretches: com colocação de pernas paralelas e em 2ª, 4ª e 1ª posição - Back Curve: Forward and diagonal - Back Tilt: Sideways - Shoulder Rolls: em sequências combinadas - Arm Rolls: em sequências combinadas - Torso/Spine Articulations: Top curve, bottom curve, reaches sideways; arch back; com colocação de braços - Spiral Twist : com transferências de peso; balance a 1 e 2 apoios e em 1/2 ponta; com articulação de torso; com voltas. - Knee Bends: com colocação de pernas paralelas e em 1ª, 2ª, 4ª e 5ª posição; com coordenação de braços e articulação de torso. - Feet Stretches/Articulations: com colocação de pernas paralelas e em 1ª posição; com articulação independente. - Unfolding Feet: com transferências de peso e articulação de torso. - Lower Leg Stretches: com colocação de pernas paralelas e em 1ª posição; com 5 pontos espaciais (frente/ diagonal frente/ lado/ diagonal trás/ trás) - Leg Beats/ Brushes: com colocação de pernas paralelas e em 1ª posição; com 5 pontos espaciais (frente/ diagonal frente/ lado/ diagonal trás/ trás); com transferências de peso; com articulação de torso.

	<ul style="list-style-type: none"> - High Leg Beats / Brushes: com colocação de pernas paralelas e em 1ª posição; com 5 pontos espaciais (frente/ diagonal frente/ lado/ diagonal trás/ trás); com transferências de peso simples ou em sequências viajadas; com articulação de torso. - Leg Circles: simples; on e off the floor and in high positions; em point e em flex; com transferências de peso; com articulação de torso - Developpés: com e sem fondu; com colocação de pernas paralelas e em 1ª posição; com mudança de plano; com articulação de torso. - Slow Relevés: a 1 e 2 pés; com acção de torso - Lounges: forward; sideways; backwards; com acção de torso; em sequências de movimento - Slow Phrases - Jump Preparations : landing jumps; com pernas paralelas e em 1ª, 2ª, 4ª e 5ª posição. - Fast Small Jumps : com 1 e 2 apoios - Beat Jumps - Leaps: Forward; sideways; backwards - Skips - Triplet Steps: forward; backwards; sideways; com coordenação de braços; com articulação de torso. - Triplet Turns - Travel Sequences - Floor Combinations
Contato Improvisação:	A partir de vários estímulos: Trabalho a pares e em grupo
Composição Coreográfica:	A partir de vários estímulos: Trabalho a solo, em pares e em grupo