



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

Mestrado em Ensino de Dança

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

POTENCIAR A EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO ATRAVÉS DOS PRINCÍPIOS DA FILOSOFIA DO MOVIMENTO PRESENTES NA PRÁTICA DO *TAI CHI CHUAN* NO CONTEXTO DAS AULAS DE TÉCNICA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA EM ALUNOS DO AVANÇADO 2 E 8º ANO DA ACADEMIA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA DE SETÚBAL

Orientação

Professora Doutora Vanda Maria dos Santos Nascimento

Discente

Miguel Alves Oliveira

Mestrado em Ensino de Dança

outubro de 2022

An artist's expression is his soul made apparent, his schooling, as well as his 'cool' being exhibited. Behind every motion the music of his soul is made visible. Otherwise, his motion is empty and empty motion is like an empty word – no meaning. (Lee, 2000, p. 10)

Dedico este trabalho ao Professor António Rodrigues.

RESUMO

O presente relatório final de estágio incide na área de Técnica de Dança Contemporânea. Teve como objetivo utilizar os princípios e conceitos da Filosofia do Movimento presentes na prática do *Tai Chi Chuan* como estratégia pedagógica aplicada às aulas de Dança Moderna (*Graham*) para uma melhor eficiência do movimento. Teve como público-alvo as turmas de AV2 e 8º ano da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal (ADCS), equivalentes ao 11º e 12º ano de escolaridade do ensino regular.

Com esta estratégia, pretende-se alcançar uma melhoria na execução e no domínio da técnica *Graham* com foco na eficiência do movimento. Pretende-se também promover a motivação intrínseca através de um melhor entendimento dos processos de aprendizagem de habilidades físicas específicas, introduzindo formas de analisar e desconstruir os movimentos para uma melhor assimilação e interiorização dos seus conteúdos.

A metodologia científica utilizada foi a de Investigação-Ação (I-A). As técnicas e os instrumentos usados para a recolha de dados foram: tabelas de observação, diários de bordo e inquérito por questionário.

Os resultados foram positivos, todos os alunos que faziam parte da amostra de estudo atingiram melhorias a vários níveis. A nossa estratégia resultou, foi entendida pelos alunos, a maioria deles acabou por mudar a sua abordagem ao condicionamento físico e ao estudo e prática da técnica *Graham*. Compreenderam também que estes princípios são transversais a todo o estudo de habilidades físicas específicas e são ferramentas essenciais para o futuro como bailarino profissional.

Palavras-Chave: Dança, *Tai Chi Chuan*, Filosofia do Movimento, eficiência do movimento, motivação intrínseca.

ABSTRACT

This final internship report focuses on the area of Contemporary Dance Technique. It aims to use the principles and concepts of the Philosophy of Movement present in the practice of *Tai Chi Chuan* as a pedagogical strategy applied to Modern Dance classes (Graham) for better movement efficiency. Its target audience was the AV2 and 8ºAno Year classes at the Academia de Dança Contemporânea de Setúbal (ADCS).

With this strategy, it is intended to achieve an improvement in the execution and mastery of the Graham technique with a focus on movement efficiency. It is also intended to promote intrinsic motivation through a better understanding of the learning processes of specific physical skills, introducing ways to analyze and deconstruct movements for a better assimilation and interiorization of their contents.

The scientific methodology used was the Action-Research (I-A). The techniques and instruments used to collect data were: observation tables, logbooks and questionnaire survey.

The results of this internship were positive, all students who were part of the study sample achieved improvements at various levels. Our strategy worked, it was understood by the students, most of them ended up changing their approach to physical conditioning, and the study and practice of Graham technique. They also understood that those principles are transversal to the entire study of specific physical skills and are essential tools for the future as a professional dancer.

Keywords: Dance, *Tai Chi Chuan*, Philosophy of Movement, movement efficiency, intrinsic motivation.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, quero agradecer à Vida por me ter posto neste mundo e me dar a oportunidade de estar vivo para desfrutar de tudo o que existe à minha volta. Agradeço-lhe também tudo o que me proporcionou e que veio a ditar as minhas escolhas tornando a dança parte da minha vida. E por continuar a apostar em mim todos os dias, já que cada dia que tenho é a vida a dizer-me: ‘Aqui tens mais um dia: vive, desfruta, segue os teus sonhos e as tuas ambições. Sê feliz.’ Só tenho gratidão no meu coração.

Quero agradecer à Escola Superior de Dança por me ter aceitado no curso de Mestrado em Ensino de Dança, dando-me a oportunidade de interagir com pessoas fantásticas, docentes e discentes. Agradeço também aos professores por partilharem os seus conhecimentos e por todo o incentivo, paixão pela dança e carinho com que me trataram. Eu aprendi imenso em relação ao mundo académico e ao ensino da dança, tornei-me mais assertivo na escrita, ganhei conhecimentos de diversos métodos e estratégias, tornei-me mais consciente na minha prática como professor e ganhei ferramentas concretas para organizar e passar os meus conhecimentos às novas gerações.

Quero agradecer aos meus pais por sempre me terem apoiado e ajudado ao longo da minha vida, nomeadamente à minha mãe. Foi ela a revisora de tudo o que escrevi: obrigado, mãe. Além disso, foi ela que me levou a pensar e até a considerar ser professor, em parte por ela também ter sido professora, ter visto esse potencial em mim e sempre me ter encorajado a fazer tudo o que estivesse ao meu alcance para tornar isso uma realidade. Nunca pensei voltar ao mundo académico após mais de 26 anos.

Agradeço aos professores da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, Graça Bessa e António Rodrigues, por terem plantado em mim a semente da dança. Eu tornei-me o bailarino que sou pelos conhecimentos que partilharam e os princípios de disciplina e ética de trabalho que inculcaram em mim.

Agradeço à professora Iolanda Rodrigues por ter aceitado a minha proposta de estágio e me deixar voltar à escola onde tudo começou. Agradeço-lhe também a ajuda que me deu e agradeço ao corpo docente e funcionários da ADC pelo carinho com que me acolheram e trataram.

Por fim, quero agradecer à Doutora Vanda Nascimento por todo o incentivo, paciência, compreensão, empatia, confiança e carinho que teve para comigo, assim como pela sua orientação ao longo deste ano de estágio. Foi algo que não foi fácil e por ela só tenho gratidão, respeito e admiração.

Obrigado a todos.

ÍNDICE

DEDICATÓRIA.....	1
RESUMO	2
ABSTRACT	3
AGRADECIMENTOS.....	4
SIGLAS E ABREVIATURAS	8
ÍNDICE DE TABELAS	9
ÍNDICE DE APÊNDICES	10
ÍNDICE DE ANEXOS.....	14
INTRODUÇÃO.....	15
CAPÍTULO 1: ENQUADRAMENTO GERAL.....	17
1.1 Caracterização da instituição de acolhimento	18
1.2 Caracterização do público-alvo.....	20
1.3 Identificação do assunto tratado.....	21
1.4 Objetivos geral e específicos.....	21
1.5 Plano de ação.....	22
CAPÍTULO 2: ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	24
2.1 Origem do <i>Tai Chi Chuan</i>	24
2.2 Artes externas e internas	25
2.3 Filosofia do Movimento.....	26
2.3.1 Filosofia do Movimento e Dança: relações encontradas	30
2.3.2 Eficiência do movimento e Dança.....	33
2.4 Motivação.....	35
2.4.1 Motivação intrínseca: uma abordagem em contexto específico.....	37
2.5 Relação mestre-discípulo	38

CAPÍTULO 3: ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO.....	40
3.1 Descrição do método/técnicas/instrumentos utilizados.....	40
3.1.1 Tabela de observação.....	41
3.1.2 Diário de bordo.....	42
3.1.3 Questionário.....	42
CAPÍTULO 4: APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS.....	43
4.1 Relato da prática.....	43
4.1.1 Fase de observação.....	43
4.1.2 Lecionação acompanhada.....	44
4.1.3 Lecionação autónoma.....	46
4.2 Descrição e avaliação da colaboração em atividades pedagógicas.....	49
4.2.1 Descrição da colaboração em atividades pedagógicas.....	49
4.2.2 Avaliação da colaboração nas atividades pedagógicas.....	50
4.3 Apresentação, análise e interpretação dos dados.....	53
4.3.1 Dados gerais das duas turmas.....	53
4.3.2 Apresentação e discussão dos dados individuais.....	61
4.3.2.1 Alunos de AV2.....	61
4.3.2.2 Alunos do 8ºAno.....	74
REFLEXÕES FINAIS.....	89
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	91
APÊNDICES.....	I
ANEXOS.....	CLII

SIGLAS E ABREVIATURAS

- MED – Mestrado em Ensino de Dança
- ESD – Escola Superior de Dança
- IPL – Instituto Politécnico de Lisboa;
- I-A – Investigação-Ação;
- ADCS – Academia de Dança Contemporânea de Setúbal;
- ADC – Academia de Dança Contemporânea;
- EL – Elementar;
- INT3 – Intermédio 3;
- AV1 – Avançado 1;
- AV2 – Avançado 2;
- TDM – Técnica de Dança Moderna;
- VDM – Variações de Dança Moderna;
- RDM – Reportório de Dança Moderna;
- TDC – Técnica de Dança Clássica.

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1: Plano de ação	22
Tabela 2: Exemplo de <i>build-up</i> e <i>breakdown</i> :	58
Tabela 3: Aluno B (está com a ADC desde o início)	61
Tabela 4: Aluno M (está com a ADC desde o início).....	64
Tabela 5: Aluno P (3º ano de estudo com a ADC)	67
Tabela 6: Aluno Pi (3º ano de estudo com a ADC)	71
Tabela 7: Aluno A (4º ano de estudo com a ADC)	74
Tabela 8: Aluno D (3º ano de estudo com a ADC)	78
Tabela 9: Aluno L (4º ano de estudo com a ADC).....	81
Tabela 10: Aluno R (3º ano de estudo com a ADC).....	85

ÍNDICE DE APÊNDICES

Apêndice A: Modelo de Tabela de Observação.....	II
Apêndice B: Modelo de diário de bordo das aulas autónomas.....	III
Apêndice C: Questionário presente no <i>Google Forms</i>	IV
Apêndice D: Tabela de Observação	V
Apêndice E: Observações gerais	VI
Apêndice F: Observações específicas e individuais	X
Apêndices G: Notas sobre a lecionação partilhada.....	XII
Apêndice G.1: Notas da 1ª semana de 8 a 12 de novembro de 2021	XII
Apêndice G.2: Notas da 2ª semana de 15 a 19 de novembro de 2021	XIII
Apêndice G.3: Notas da 3ª semana de 22 a 26 de novembro de 2021	XIV
Apêndice G.4: Notas da 4ª semana de 29 de novembro a 3 de dezembro de 2021	XV
Apêndice G.5: Notas da 5ª semana de 6 a 10 de dezembro de 2021	XVI
Apêndice G.6: Notas da 6ª semana de 13 a 17 de dezembro de 2021	XVII
Apêndices H: Exercícios dados pela professora cooperante	XVIII
Apêndice H.1: 1ª semana de 8 a 12 de novembro de 2021	XVIII
Apêndice H.2: 2ª semana de 15 a 19 de novembro de 2021	XIX
Apêndice H.3: 3ª semana de 22 a 26 de novembro de 2021	XX
Apêndice H.4: 4ª semana de 29 de novembro a 3 de dezembro de 2021.....	XXI
Apêndice H.5: 5ª semana de 6 a 10 de dezembro de 2021.....	XXII
Apêndice H.6: 6ª semana de 13 a 17 de dezembro de 2021.....	XXIII
Apêndice I: Reflexões sobre a lecionação partilhada	XXIV
Apêndice J: Calendarização da fase de lecionação autónoma.....	XXVII
Apêndices K: Planos de aulas da fase de lecionação autónoma.....	XXXII
Apêndice K.1: PLANO DE AULA dia 7 de fevereiro de 2022.....	XXXII

Apêndice K.2: PLANO DE AULA dia 8 de fevereiro de 2022	XXXIV
Apêndice K.3: PLANO DE AULA dia 9 de fevereiro de 2022	XXXVI
Apêndice K.4: PLANO DE AULA dia 10 de fevereiro de 2022	XXXVIII
Apêndice K.5: PLANO DE AULA dia 11 de fevereiro de 2022	XL
Apêndice K.6: PLANO DE AULA dia 21 de fevereiro de 2022	XLII
Apêndice K.7: PLANO DE AULA dia 28 de fevereiro 2022.....	XLIV
Apêndice K.8: PLANO DE AULA dia 7 de março 2022	XLVI
Apêndice K.9: PLANO DE AULA dia 16 de março 2022	XLVIII
Apêndice K.10: PLANO DE AULA dia 17 de março 2022	L
Apêndice K.11: PLANO DE AULA dia 18 de março 2022	LII
Apêndice K.12: PLANO DE AULA dia 8 de abril 2022.....	LIV
Apêndice K.13: PLANO DE AULA dia 20 de abril 2022.....	LVI
Apêndice K.14: PLANO DE AULA dia 22 de abril 2022.....	LVIII
Apêndice K.15: PLANO DE AULA dia 3 de maio de 2022	LX
Apêndice K.16: PLANO DE AULA dia 4 de maio de 2022	LXII
Apêndice K.17: PLANO DE AULA dia 5 de maio de 2022	LXIV
Apêndice K.18: PLANO DE AULA dia 6 de maio de 2022	LXVI
Apêndice K.19: PLANO DE AULA dia 20 de junho de 2022	LXVIII
Apêndices L: Diários de bordo da fase de lecionação autónoma	LXX
Apêndices L.1: 1ª Aula – 25 de novembro de 2021	LXX
Apêndices L.2: 2ª Aula – 29 de novembro de 2021	LXXII
Apêndices L.3: 3ª Aula – 7 de fevereiro de 2022.....	LXXV
Apêndices L.4: 4ª Aula – 8 de fevereiro de 2022.....	LXXVIII
Apêndices L.5: 5ª Aula – 9 de fevereiro de 2022.....	LXXXI
Apêndices L.6: 6ª Aula – 10 de fevereiro de 2022.....	LXXXIV

Apêndices L.7: 7ª Aula – 11 de fevereiro de 2022.....	LXXXVII
Apêndices L.8: 8ª Aula - 21 de fevereiro de 2022	XC
Apêndices L.9: 9ª Aula - 28 de fevereiro de 2022	XCII
Apêndices L.10: 10ª Aula - 7 de março de 2022.....	XCIV
Apêndices L.11: 11ª Aula - 16 de março de 2022.....	XCVII
Apêndices L.12: 12ª Aula - 17 de março de 2022.....	C
Apêndices L.13: 13ª Aula - 18 de março de 2022.....	CIII
Apêndices L.14: 14ª Aula - 23 de março de 2022.....	CVI
Apêndices L.15: 15ª Aula - 25 de março de 2022.....	CVIII
Apêndices L.16: 16ª Aula - 30 de março de 2022.....	CXI
Apêndices L.17: 17ª Aula - 1 de abril de 2022	CXIII
Apêndices L.18: 18ª Aula - 6 de abril de 2022	CXVI
Apêndices L.19: 19ª Aula - 8 de abril de 2022	CXVIII
Apêndices L.20: 20ª Aula - 20 de abril de 2022	CXXI
Apêndices L.21: 21ª Aula - 22 de abril de 2022	CXXIV
Apêndices L.22: 22ª Aula - 3 de maio de 2022.....	CXXVII
Apêndices L.23: 23ª Aula - 4 de maio de 2022.....	CXXXI
Apêndices L.24: 24ª Aula - 5 de maio de 2022.....	CXXXIV
Apêndices L.25: 25ª Aula - 6 de maio de 2022.....	CXXXVII
Apêndices L.26: 26ª Aula – 23 de maio de 2022	CXLI
Apêndices L.27: 27ª Aula– 25 de maio de 2022	CXLIII
Apêndices L.28: 28ª Aula – 20 de junho de 2022.....	CXLVI
Apêndices M: Respostas ao questionário.....	CXLVIII
Apêndice M.1	CXLVIII
Apêndice M.2	CXLIX

Apêndice M.3 CL
Apêndice M.4 CLI

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo A.1 – Aula Pública Programa.....	CLIII
Anexo A.2 – Aula Pública Programa.....	CLIV
Anexo B.1 – Aula Pública Folha de Sala.....	CLV
Anexo B.2 – Aula Pública Folha de Sala.....	CLVI
Anexo C.1 – Atuação do Dia Mundial da Dança Programa.....	CLVII
Anexo C.2 – Atuação do Dia Mundial da Dança Programa.....	CLVIII
Anexo C.3 – Atuação do Dia Mundial da Dança Programa.....	CLIX
Anexo C.4 – Atuação do Dia Mundial da Dança Programa.....	CLX
Anexo D.1 – Exame de performance	CLXI
Anexo D.2 – Exame de performance	CLXII
Anexo D.3 – Exame de performance	CLXIII
Anexo D.4 – Exame de performance	CLXIV
Anexo D.5 – Exame de performance	CLXV
Anexo D.6 – Exame de performance	CLXVI
Anexo D.7 – Exame de performance	CLXVII
Anexo D.8 – Exame de performance	CLXVIII
Anexo D.9 – Exame de performance	CLXIX
Anexo D.10 – Exame de performance	CLXX
Anexo D.11 – Exame de performance	CLXXI
Anexo D.12 – Exame de performance	CLXXII
Anexo D.13 – Exame de performance	CLXXIII
Anexo D.14 – Exame de performance	CLXXIV
Anexo D.15 – Exame de performance	CLXXV

INTRODUÇÃO

O presente Relatório Final de Estágio foi desenvolvido no âmbito da Técnica de Dança Contemporânea incluída no Mestrado em Ensino (MED) de Dança da Escola Superior de Dança (ESD), que suportou o Estágio Curricular previsto e que culminará com a apresentação e discussão do Relatório Final de Estágio. Teve como público-alvo as turmas de AV2 e 8ºAno da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal (ADCS), equivalentes ao 11º e 12º anos de escolaridade do ensino regular.

Tem como objetivo o uso da Filosofia do Movimento presente no *Tai Chi Chuan* como potenciador da eficiência do movimento. Pretende-se atingir este propósito introduzindo os princípios e conceitos da Filosofia do Movimento – utilizadas no estudo desta arte marcial – na aprendizagem e aperfeiçoamento da técnica *Graham* nas aulas de Dança Moderna da ADCS.

A intenção é **melhorar** o desempenho geral do aluno com o foco na eficiência do movimento e, ao mesmo tempo, com o estudo de habilidades físicas específicas da dança, **promover** a motivação intrínseca com uma abordagem que procura **clarificar** o papel das técnicas através da desconstrução dos processos de aprendizagem em si.

A metodologia científica utilizada para este estágio foi a de I-A e as técnicas e os instrumentos de investigação usados foram: tabela de observação, diários de bordo, e inquérito por questionário. Estes instrumentos têm o propósito de recolher o máximo possível de informação com vista à sua triangulação e cruzamento a fim de alargar e aprofundar o conhecimento do estagiário e possibilitar uma reflexão mais abalizada sobre os resultados alcançados.

A escolha deste tema está relacionada com o facto de o estagiário, na sua vida enquanto bailarino, de tudo o que aprendeu na ADCS, ter sido a Filosofia do Movimento que teve o maior impacto ao longo dos 26 anos de carreira e moldou a sua vida como bailarino profissional. A postura, a disciplina, a versatilidade e o entendimento do papel do bailarino é algo que ele deve à Filosofia do Movimento. Além disso, também se revelou uma influência bastante positiva na aprendizagem de repertório, em criações com um leque de coreógrafos com estilos e passados completamente diferentes, e até mesmo no trabalho de ator em muitas das peças em que participou.

Este projeto encontra-se dividido em quatro capítulos intitulados: Enquadramento geral, Enquadramento teórico, Enquadramento metodológico, Apresentação e análise dos dados.

No primeiro capítulo, descreve-se o enquadramento da instituição de acolhimento, a caracterização do grupo de estudo, o assunto a ser tratado, os objetivos gerais e específicos e o plano de ação. No segundo capítulo, efetua-se o enquadramento teórico que suporta os objetivos estabelecidos para este projeto. No terceiro capítulo, abordam-se a metodologia e os métodos de recolha de dados. No quarto capítulo, fazemos um relato da prática ao longo do ano, descrição e avaliação das atividades pedagógicas, terminando com a apresentação e análise dos dados das turmas e dados individuais. Por último, faz-se uma reflexão final.

Apresentamos ainda, a listagem da bibliografia considerada para esta investigação e os apêndices e anexos que complementam de forma prática todo o Estágio aqui relatado e cuja consulta, apesar de não ser necessária para o bom entendimento, pode trazer ao leitor um conhecimento mais profundo da prática pedagógica desenvolvida ao longo do ano letivo.

CAPÍTULO 1: ENQUADRAMENTO GERAL

Segundo o artigo 12º do Regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança (ESD), o estágio proporciona, em contexto prático, um desenvolvimento das competências dos mestrandos e deverá ser acolhido por escolas de Ensino Artístico Especializado em Dança que tenham protocolo em vigor com a ESD. Neste sentido e face ao fundamentado, a opção recaiu sobre a Academia de Dança Contemporânea de Setúbal (ADCS).

A escolha da ADCS enquanto escola cooperante e do público-alvo para este estágio foi determinada por alguns fatores que merecem relevo:

- A técnica *Graham*, inscrita na Dança Moderna, é ensinada desde o primeiro ano – Elementar 1 – do Curso de Ensino Artístico Especializado, proporcionando, assim, ao estagiário, alunos com bases e anos suficientes nesta técnica, para aplicar a sua proposta de estágio;
- O estagiário ter sido formado e diplomado por esta escola o que facilitou a sua integração e interação com a escola cooperante e o seu programa escolar.
- A localização: a escola situa-se na cidade onde vive o estagiário.
- A força e o entusiasmo que o regresso do estagiário à sua escola de formação pode acarretar e a importante partilha aos alunos do conhecimento e da sua longa experiência profissional.

1.1 Caracterização da instituição de acolhimento

A Academia de Dança Contemporânea de Setúbal (ADCS) foi fundada em 1982 por Maria Bessa¹ e António Rodrigues² que a dirigiram entre 1982 e 2003. Reconhecidas figuras do bailado português, fundaram em 1992 a CeDeCe – Companhia de Dança Contemporânea da qual são fundadores, uma estrutura complementar ao projeto educativo da ADCS, tendo ocupado até dezembro de 2010 o lugar de diretores artísticos da mesma.

O trabalho desenvolvido por esta escola obteve reconhecimento de todo o meio profissional, tanto em Portugal como no estrangeiro, tendo conseguido apoios de instituições como: Comissão Cultural Luso-Americana; Embaixada dos E.U.A.; *British Council*; *American Language Center*; Fundação Luso-Americana.

¹ Maria Bessa fundou com António Rodrigues a Academia e a Companhia de Dança Contemporânea. Teve a seu cargo a orientação dos alunos em Improvisação e Alinhamento Estrutural e foi um dos professores de Técnica de Dança Clássica, na ADC, entre 1982 e 2002. Iniciou os seus estudos de Ballet no C.I.C. de Margarida de Abreu, em Lisboa, e continuou a sua aprendizagem em Londres nas Escolas Rambert e do Royal Ballet e ainda com A. Northcote, A. Hardie e J. Denise. Desenvolveu a maior parte da sua carreira como bailarina do Ballet Gulbenkian sob a direcção de Walter Gore e M. Sparemblek. Estudou Coreologia com Rudolph e Joan Benesh e foi professora assistente de J. Benesh em White Lodge. Em 1976/1977, no Laban Center for Dance Research (New York) estudou a Teoria Laban, nomeadamente Effort-Shape, Movement and Perception, Space in Movement, Fundamentals of Body Movement e ainda Anatomia e Cinesiologia. Durante esses dois anos, estudou intensamente a obra da Dr^a Schweigard com Irene Dowd e seguiu os cursos de Zenna Rommet. Fundou a disciplina de Coreologia na Escola de Dança do Conservatório Nacional, onde ensinou de 1972 a 1986. Em 1990 foi-lhe atribuída a medalha da cidade de Beauvais, França, por mérito cultural. Em 1992 foi homenageada pela Câmara Municipal de Setúbal por Mérito Cultural. Em 1999 foi-lhe concedida, por Sua Excelência o Senhor Presidente da República, Dr. Jorge Sampaio, o grau de Comendador do Mérito e em 2002 recebeu o Troféu Costa Azul por Serviço Público no domínio da cultura, atribuído pela Região de Turismo de Setúbal em nome dos seus 13 municípios.

² Fundou com Maria Bessa a Academia e a Companhia de Dança Contemporânea. Responsável por todos os cursos e linha de orientação em dança moderna, António Rodrigues desenvolveu a sua carreira como bailarino no G.B. Verde Gaio (direcção de Fernando Lima e Margarida de Abreu) e no Ballet Gulbenkian sob a direcção artística de Walter Gore e M. Sparemblek, tendo desempenhado vários papéis como solista. Posteriormente, estudou durante dois anos na Escola Martha Graham (New York) e T'ai Chi Chuan com Don Ahn. Como coreógrafo, apresentou alguns trabalhos no Atelier Coreográfico da Fundação Gulbenkian, no G.B. Verde Gaio, no Grupo de Dança Contemporânea, que fundou, na Companhia Nacional de Bailado e em várias Companhias de Teatro. De entre as muitas coreografias que tem vindo a dedicar à ADC, estão incluídas no actual reportório, entre outras, Lorpa (música de César Viana) e Missa Crioula (coreografia em co-autoria, música de A. Ramirez). Para a CeDeCe, coreografou o bailado Na Melodia dos Madredeus (O Menino, Matinal e Cantiga do Campo), T'ai Chi Modern Dance (nova versão) e coordenou e coreografou Dançar Zeca Afonso (encomenda Lisboa 94) e O Autor (encomenda SPA). No 1º Programa/96 estreou o bailado O Homem e as suas Sombras (música tradicional japonesa). Em Setembro de 96 foi-lhe atribuída a Medalha de Honra da Cidade de Setúbal por Mérito Cultural. Estreou, no 1º Programa/97 Happening com música ao vivo de Patrick Brennan. Em Julho de 97 criou 6 Personagens à Procura de Si Próprias (colagem sobre música de Henryk Gorechi), uma encomenda Cendrev/Utopia. Numa co-produção ACARTE/CeDeCe é autor do bailado A Sibila baseado num romance de Agustina Bessa-Luís, em ante-estreia no ACARTE em 16 de Dezembro de 98 e com estreia absoluta no 3º Programa da Temporada 98 em Setúbal. Em 2001, é o principal criador de No Tempo... em que os Animais Falavam! Para além da concepção, é também o autor das várias máscaras utilizadas pelos bailarinos, neste programa especialmente concebido para crianças. Em 2002, coreografa Lenda de Hiram para esta Companhia.

Os bailarinos formados pela ADCS têm ingressado com sucesso em companhias a nível nacional e internacional tais como: Companhia Nacional de Bailado, Ballet Gulbenkian, *Nederlands Dans Theater*, *Cullberg Ballet*, *Batsheva Dance Company*, *Weimar Theater*, *Danish Dance Theatre* entre muitas outras.

Na data da redação e conclusão deste projeto, a ADCS proporciona a seguinte oferta formativa:

- Classes de iniciação ao movimento para infantil, fundamentos 1, 2, 3 e pré-elementar;
- Cursos livres para crianças e jovens dos 10 aos 14 anos.

Curso básico de dança:

- Elementar 1 e 2 com as disciplinas de Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Moderna, Música, Alinhamento Estrutural/Improvisação, Notação do Movimento e Expressão Dramática;
- Intermédio 1, 2 e 3 com as disciplinas Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Moderna, Música, Danças de Carácter, Alinhamento Estrutural/Improvisação, Notação do Movimento e Expressão Dramática.

Curso secundário de dança:

- Avançado 1 com as disciplinas História e Cultura das Artes, Música, Notação do Movimento, Filosofia do Movimento, Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Moderna, Repertório de Dança Clássica, Repertório de Dança Moderna, Variações do Repertório da Dança Clássica, Variações do Repertório da Dança Moderna, Danças de Carácter e Alinhamento Estrutural/ Composição;
- Avançado 2 com as disciplinas História e Cultura das Artes; Música; Notação do Movimento; Filosofia Movimento; Técnica de Dança Clássica; Técnica de Dança Moderna; Repertório de Dança Clássica; Repertório de Dança Moderna; Variações do Repertório da Dança Clássica; Variações do Repertório da Dança Moderna; Danças de Carácter; T'ai Chi; Expressão Dramática; Make-Up; Alinhamento Estrutural/ Composição;

- 8ºAno com as disciplinas História e Cultura das Artes; Música; Técnica de Dança Clássica; Técnica de Dança Moderna; Variações do Repertório da Dança Clássica; Variações do Repertório da Dança Moderna; Projeto Coreográfico; Luzes e Noções de Produção; Figurinos para Dança.

1.2 Caracterização do público-alvo

Este projeto de estágio foi direcionado a alunos de Avançado 2 e do 8ºAno do Ensino Artístico Especializado, que são os últimos anos de estudo da ADCS.

De acordo com os dados recolhidos (apêndices E, F), os estudantes que compõem a nossa amostra têm formações diferenciadas quer na abordagem ao nível do tipo de técnica, quer no número de anos de formação. Desta forma, apresenta-se a sua caracterização ao que a estes dados dizem respeito:

Turmas e número de alunos por turma:

- AV2, quatro alunos;
- 8ºAno, quatro alunos.

Alunos de AV2:

- Alunos B e M estão com a ADC desde o início dos estudos e agora estão no sétimo ano de dança (AV2);
- P e Pi estão na ADCS apenas há 3 anos;
- Estes alunos têm idades entre os 15 e 16 anos.

Alunos de 8ºAno:

- Alunos A e L estão na ADCS apenas há 4 anos;
- Alunos D e R estão na ADCS apenas há 3 anos.
- As idades destes alunos estão entre os 19 (A, D e R) e os 21 (L) anos.

Para além dos alunos B e M que estão com a ADC desde o início dos seus estudos, a maioria dos alunos não teve qualquer percurso académico anterior em ensino vocacional. Experiência anterior a ingressar com a ADC:

- Aluno A fez parte de um grupo de danças urbanas;
- Alunos L, R, P e Pi fizeram aulas de contemporâneo em atividades extracurriculares;
- Aluno D é autodidata.

1.3 Identificação do assunto tratado

O tema deste projeto de estágio, em linhas gerais, consiste em utilizar os princípios e conceitos do *Tai Chi Chuan* como estratégia pedagógica aplicadas à Técnica de Dança Moderna (*Graham*) para uma melhor eficiência do movimento.

1.4 Objetivos geral e específicos

O objetivo geral é potenciar a eficiência do movimento, através uso da ‘Filosofia do Movimento’, presente no *Tai Chi Chuan*, isto é, executar cada passo de dança utilizando a força exata e correta, trabalhando de dentro para fora, dos músculos internos para os externos, fazendo com que os alunos tenham um melhor domínio da técnica, da postura e do alinhamento, melhorando ao mesmo tempo a coordenação entre as diferentes partes do corpo.

Objetivos específicos:

- Promover a consciência corporal e a noção do que é o corpo, na sua totalidade. Ou seja, a consciência de que os movimentos de *pliés*, *battements tendus*, *port de bras*, etc. não se realizam só com as pernas ou com os braços, mas com o corpo todo;
- Utilizar a imagética no sentido de explicitar a expansão de energia do centro (*core*) para as extremidades;
- Fomentar a motivação intrínseca através de um melhor entendimento do processo de aprendizagem de habilidades motoras e das ferramentas que se adquirem ao longo desse processo.

1.5 Plano de ação

Para a concretização dos objetivos geral e específicos estabelecidos neste estágio, apresentamos de seguida o plano de ação que foi implementado.

Tabela 1: Plano de ação

Horas	Calendarização	Atividade	Objetivos
11 horas	25 de outubro 2021 a 5 de novembro 2021	Etapa 1: Observação	Recolher informação de forma concisa sobre a prestação individual de cada aluno e familiarizar-me com as estratégias e os métodos de ensino da professora cooperante e a sua interação com os alunos.
22 horas	8 de novembro 2021 a 17 de dezembro 2021	Etapa 2: Lecionação acompanhada	Aplicar a estratégia pedagógica apresentada neste projeto de estágio e ganhar experiência com a prática docente com a ajuda da professora cooperante.
42 horas	25 de novembro 2021 a 20 de junho 2022	Etapa 3: Lecionação autónoma	Continuar a aplicar a estratégia pedagógica apresentada neste projeto de estágio e adaptar ou alterar a minha intervenção com base nas observações, registo e reflexões após cada aula.
63 horas	5 de novembro 2021 a 6 de julho 2022	Etapa 4: Colaboração/atividades pedagógicas	Audição para Pequena Companhia. Apoio aos ensaios e atuação do projeto da Compota. Apoio dos ensaios para atuação no Teatro Charlot. Júri dos testes do 2º período de TDM (EL1/2, INT 1/2/3, AV1/2 e 8º Ano).

			<p>Apoio aos ensaios e atuação do Dia Mundial da Dança.</p> <p>Júri dos testes do 3º período de TDM (EL1/2).</p> <p>Ensaios com Aluno R para atuação na Aula Pública e no Exame de Performance.</p> <p>Júri do Exame de Performance de TDM e Oficina Coreográfica.</p>
--	--	--	--

CAPÍTULO 2: ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Neste capítulo iremos abordar as origens do *Tai Chi Chuan*, o seu enquadramento dentro das artes marciais, a Filosofia do Movimento que rege a aprendizagem e a prática desta técnica, e a sua ligação com a dança. Veremos também a eficiência do movimento, algo que no *Tai Chi Chuan* é um requisito para alguém se tornar mestre e que consideramos imprescindível para a dança.

Abordaremos a motivação, nomeadamente a motivação intrínseca, considerada importante na aprendizagem da dança, arte que requer anos de dedicação e perseverança para se obterem resultados visíveis. Por fim, falaremos da relação mestre-discípulo.

2.1 Origem do *Tai Chi Chuan*

As origens do *Tai Chi Chuan* não são claras e existem várias lendas sobre isso. O termo ‘*Tai Chi Chuan*’ é encontrado pela primeira vez no livro “*The Method to Attain Enlightenment through Observing the Scripture*” escrito por *Cheng Ling Xi* (Wong, 2016) que viveu durante o final da Dinastia *Liang* (907-923), mas o registo da sua prática aparece durante a Dinastia *Tang* (618-907) por um eremita chamado *Xu Xuan Ping*. (Wong, 2016)

Por sua vez, a lenda mais popular da origem do *Tai Chi Chuan* conta que o monge taoista *Zhang San Feng*, depois da sua graduação no famoso *Shaolin Monastery*, de onde veio o *Kungfu Shaolin*, o *Chi Kung* e o *Zen*, continuou a sua prática nas artes marciais e desenvolvimento espiritual no *Purple Summit Temple* que se encontra na montanha de *Wudang*, uma das mais importantes montanhas sagradas do Taoísmo. (Wong, 2016)

Um dia, a sua observação de uma luta entre uma serpente e um grou (ave da família de *Gruidae*), levou-o a inspirar-se e a modificar o *Kungfu Shaolin*, comparativamente duro, para um estilo mais suave que foi então conhecido por *Wudang 32-Pattern Long Fist*, que mais tarde se tornou o denominado *Tai Chi Chuan*.

Zhang San Feng foi o primeiro mestre a excluir os métodos externos de treino, como bater em sacos de areia, cravar os dedos em grânulos, usar pesos, entre muitas outras formas de treino

externo, e a enfatizar os métodos internos, como o controle da respiração, a canalização do *chi* (energia vital) e a visualização. Ele é, portanto, considerado o patriarca do *kungfu* interno, que inclui, entre outros, o *Tai Chi Chuan* (Wong, 2016).

Apesar de alguns estudiosos afirmarem que *Zhang San Feng* é um mito, existem provas de que ele existiu durante a Dinastia *Ming*, tendo nascido em 1247: encontram-se duas lápides em pedra erguidas na montanha de *Wudang* honrando o santo Taoísta, cada uma encomendada por um diferente imperador da Dinastia *Ming*. Existem também muitas escrituras que contam a sua história, relatam como ele desenvolveu os conceitos de *yin-yang* e traçam descrições detalhadas da sua postura “*as carrying his lute and sword on his back, singing Taoist songs, working in the mountains, and studying the marvellous secrets of the cosmos*” (Wong, 2016, p. 21).

2.2 Artes externas e internas

Nas artes marciais, existem muitas técnicas diferentes. Contudo, se quisermos simplificar todos os diferentes estilos e técnicas, poderá dizer-se que existem duas grandes famílias dentro das artes marciais: as artes suaves ou internas e as artes duras ou externas: “*Shaolin Kung Fu and all its derivatives belong to the hard or external schools, whereas Taijiquan, Baguaquan and Xingyiquan belong to that soft or internal schools.*” (Wong, 1996, p. 28)

Estes termos (externo e interno, duro e suave) são arbitrários e estão mais ligados ao início da aprendizagem de uma técnica. O alongamento e ‘*stance training*’ (treino de certas posições que se realizam de forma estática até ao momento de exaustão) estão associados às artes duras e externas. Em contrapartida, no *Tai Chi Chuan*, o discípulo começa com movimentos fluidos, menos vigorosos e exigentes para o corpo, movimentos esses que são associados às artes suaves e internas (Wong, 1996).

Shaolin Kungfu começa com o treino duro e externo e procede para o interno e suave nos estágios mais avançados. *Tai Chi Chuan*, ao contrário, começa suave e interno e procede para o duro e externo nos estágios avançados. Na verdade, todas as artes marciais têm uma componente interna através da coordenação da respiração com as ações do corpo e exercícios que envolvem visualização de energia (*chi training*). (Wong, 1996, 2016)

2.3 Filosofia do Movimento

A aprendizagem de qualquer habilidade física específica (dança, artes marciais, ginástica, etc.) requer anos de repetição para tornar movimentos reflexivo-voluntários³ em movimentos pré-reflexivo-voluntários⁴. No caso das artes marciais aplicadas à luta e à autodefesa, há também que atingir movimentos pré-reflexivo-involuntários⁵ (reação inconsciente de defesa a um ataque). No caso de se tratar de qualquer outra área que utilize um objeto que não seja o nosso corpo (música, pintura, cirurgia, etc.) os processos são iguais, mas neste caso utilizam-se os objetos do ofício como extensões do próprio corpo num ato pré-reflexivo-voluntário (Janzen et al., 2013).

O processo de aprendizagem no *Tai Chi Chuan*, como em qualquer arte marcial, assemelha-se ao processo de aprender a dançar, mas só até um certo ponto, já que os objetivos finais são diferentes. A dança tem um objetivo estético, o de formatar o corpo a mover-se de uma determinada forma/estética. Um bailarino de clássico, por exemplo, tem regras de postura, de andar e movimentos diferentes de um bailarino de contemporâneo: basicamente, estéticas diferentes (Diehl & Lampert, 2011). O *Tai Chi Chuan* tem um objetivo puramente funcional, isto é, as suas técnicas foram desenvolvidas seguindo o movimento anatomicamente correto e natural do corpo e a função de cada movimento é determinada pelo objetivo em questão: autodefesa, promoção do bem-estar físico e emocional, elevação espiritual (Wong, 2016).

A Filosofia do Movimento define os conceitos e princípios que regem a aprendizagem e prática do *Tai Chi Chuan*: como observar, praticar e evoluir ao longo do estudo. Em geral, é o trabalho de uma vida.

³ Movimentos que requerem a nossa atenção consciente na sua execução. Exemplo: o aprender de qualquer habilidade física específica: dançar, tocar um instrumento, desenhar, entre outras.

⁴ Movimentos que são adquiridos e se tornam automáticos. Exemplo: andar, correr, etc.

⁵ Movimentos que se realizam sem a nossa atenção ou sem estarmos conscientes deles. Exemplo: a dormir, a almofada tapa-nos a cara, não nos deixando respirar. Então, naturalmente mexemo-nos ou desviamos a almofada para podermos respirar. Outro exemplo é a reação que temos quando pisamos um pico.

Os pilares da aprendizagem no *Tai Chi Chuan* são: forma – conteúdo – espírito.

- Forma (*body or form*) – está relacionada com a postura, o alinhamento, treino de força e flexibilidade, a coordenação entre as diferentes partes do corpo, a posição do corpo no espaço (consciência cinética), a relação entre os membros e o centro (*dantian*: campo de energia cerca de 7cm abaixo do umbigo);
- Conteúdo (*will and chi*) – está relacionado com o que preenche a forma, a expansão da energia comandada pela mente: “*mind is the commander, the body is the agent*” (Wong, 2016, p. 37). Até numa posição estática, existe uma expansão constante de energia, senão seríamos somente estátuas (forma sem conteúdo). Está também relacionado com a dinâmica;
- Espírito (*spirit*) – está relacionado com a atitude a ter durante a aprendizagem e a prática assim como a conduta que o praticante deverá seguir. Este ponto lida com a pessoa em si, com o artista (Wong, 1996, 2016).

O estudo da ‘*Form*’ no *Tai Chi Chuan* é o ponto de partida para a aprendizagem de qualquer técnica e segue como uma constante ao longo da vida, mesmo até depois do praticante ser considerado um mestre. Engloba: postura, alinhamento, treino de força e flexibilidade, coordenação, consciência cinética, relação com o *dantian* (centro ou *core*) (Wong, 1996, 2016). Tem como propósito, como na dança, preparar o corpo (músculos, tendões e ligamentos) para a prática.

A flexibilidade é trabalhada com o uso da respiração e abordada com a ideia de que, sem a flexibilidade necessária para executar as posições que fazem parte das bases do *Tai Chi Chuan*, o discípulo não vai atingir a postura e o alinhamento corretos. A flexibilidade é trabalhada desde o início, sendo para alguns o único treino que realizam juntamente com postura e alinhamento. Só depois de atingirem a flexibilidade mínima necessária, começam a evoluir no estudo das técnicas (Wong, 1996).

O treino de força é realizado de muitas formas, sendo uma delas os exercícios isométricos (posições estáticas) com foco na visualização do fluxo de energia. A posição é executada com recurso à imagética: mais uma vez, é um trabalho de mente-corpo (Wong, 2016). Isto também está presente no treino de um bailarino para a aprendizagem, a correção de um determinado passo ou

o aperfeiçoamento do mesmo. Atualmente, está comprovado que o uso da imagética no treino, seja musculação, correção da postura e alinhamento ou até o aperfeiçoamento de um determinado passo em dança, é uma estratégia que faz com que um indivíduo obtenha resultados mais rapidamente e melhores (Franklin, 1996, 2004).

Todos os exercícios de postura, alinhamento e treino de força têm uma componente imagética. Ao princípio, ela está relacionada com o alinhamento do esqueleto e várias imagens são usadas: uma corda ligada ao topo do crânio que estica e alonga toda a coluna e a mantém vertical, o escoamento do peso através dos suportes (postura e movimento não cristalizado), entre muitas outras. Esta estratégia do uso constante da visualização aliada ao que se pretende atingir é importante e as artes marciais reconhecem esta necessidade de treinar e trabalhar a habilidade mental ao mesmo tempo que se trabalha o plano motor: um trabalho consciente (mente-corpo) (Wong, 2016).

A coordenação do movimento no *Tai Chi Chuan* é abordada com a ideia de que todos os movimentos partem do *core* (*dantian* – ponto cerca de três dedos abaixo do umbigo), todas as ações são comandadas pela mente (*will*) e que esta ‘*will*’ (intenção) direciona energia (*chi*) que, por sua vez, comanda o movimento físico (Wong, 1996, 2016). Existe um foco em coordenar o movimento dos músculos através da ‘*will*’ que direciona a energia para as extremidades, mudando a tensão muscular nas articulações e, dependendo da ação pretendida, assim se atinge uma coordenação correta.

Coordination is by all means one of the most important considerations in any study of proficiency in sports and athletics (...) Before movements can take place, there must be a change of muscular tension on both sides of the joints to be moved. The effectiveness of this muscular teamwork is one of the factors which determine limits of speed, endurance, power, agility and accuracy in all athletic performances. (Lee, 2000, p. 43)

O conteúdo (*will and chi*) também está presente desde muito cedo na aprendizagem. Ele é introduzido quando o discípulo já consegue executar os movimentos sem demasiado esforço mental, quando adquire um determinado nível de coordenação. Esta intenção (*will*) também é o que define o conteúdo, a dinâmica do movimento e está ligado ao conceito de *Yin-yang*, que resumidamente se pode definir como:

While its manifestations are many and often profound, in its simplest form the concept of yin and yang refers to the two opposing yet complementary aspects of everything in the universe, be it an object, a process or an idea. For example, if we talk about looking up at the sky, ‘up’ and ‘sky’ become meaningful only when we relate them to their corresponding aspects of ‘down’ and ‘earth’. (Wong, 2016, p. 9)

Um exemplo da sua aplicação ao movimento: os praticantes de *Tai Chi Chuan* normalmente executam os seus movimentos lentamente, pois é mais fácil desenvolver o fluxo de energia interna com movimentos lentos. No entanto, quando eles se tornam exímios em fazer isso, os movimentos podem e devem ser rápidos e enérgicos, completando assim o ciclo harmonioso de *yin* (lento e suave) e *yang* (rápido e forte) (Wong, 2016).

Outro ponto de referência é o registo sensório-motor. Cada pessoa sente o corpo de uma forma única e pessoal: ninguém pode saber como a outra pessoa se sente no seu corpo, já que não se encontra dentro do corpo dele(a). No *Tai Chi Chuan*, depois do discípulo fazer algo correto ou quando se encontra numa posição com a postura correta, os professores fazem perguntas para promover o registo sensorial no aluno: O que sentiste? Como foi a sensação? (Wong, 2016).

The ability to feel contraction and relaxation, to know what a muscle is doing, is called ‘*kinesthetic perception*’. Kinesthetic perception is developed by consciously placing the body and its parts in a given position and getting *the feel of it*. This feeling of balance or imbalance, grace or awkwardness, serves as a constant guide to the body as it moves. (Lee, 2000, p. 51)

Finalmente, o espírito está relacionado com a conduta que um praticante deve ter na sua prática e que se torna um modo de vida: princípios de bondade, honestidade, etc. Para efeitos deste relatório, iremos focar-nos num ponto que tem a ver com a atitude e a abordagem da prática das técnicas de *Tai Chi Chuan*. Espera-se que o praticante, durante o treino, esteja completamente focado no que está a fazer para que a boa prática se traduza basicamente num bom resultado: ‘és bom no que praticas’. Este processo exige paciência e perseverança. “*You will never learn to do any endeavor properly unless you are willing to give yourself time (...) To be patient is to have the capacity of calm endurance.*” (Hyams, 1997, p. 16).

Outro ponto é o de ‘*empty your cup*’ e fica aqui uma história que ilustra este conceito:

It is about the Japanese Zen master who received a university professor who came to enquire about Zen. It was obvious to the master from the start of the conversation that the professor was not so much interested in learning about Zen as he was in impressing the master with his own opinions and knowledge. The master listened patiently and finally suggested they have tea. The master poured his visitor's cup full and then kept on pouring. The professor watched the cup overflowing until he could no longer restrain himself. 'The cup is overfull, no more will go in'.

'Like this cup' the master said, 'you are full of your opinions and speculations. How can I show you Zen unless you first empty your cup?' (Hyams, 1997, pp. 10–11)

Por outras palavras, significa estar disposto a aprender e 'não vir' com todos os preconceitos e ideias que se tornam um obstáculo no processo de aprendizagem, ter uma mente aberta, ser um recipiente vazio (*empty cup*), para que o mestre lhe possa transmitir todo o seu conhecimento e sabedoria.

2.3.1 Filosofia do Movimento e Dança: relações encontradas

Todos os pontos acima referidos, são imprescindíveis quando se trata da aprendizagem na dança (uma habilidade física específica).

Em relação à *form* (alinhamento, postura, coordenação, treino de força e flexibilidade), como mencionado anteriormente, parece-nos importante uma automatização e domínio desses componentes para que um aluno possa atingir um alto rigor técnico de execução dentro de qualquer técnica, seja ela de clássico, moderno ou contemporâneo.

No *Tai Chi Chuan*, como na dança, a '*Form*' tem de se tornar segunda natureza. As bases são o mais importante, não só no início dos estudos, mas durante todo o desenvolvimento do praticante, já que, sem uma base bem adquirida e consolidada, nada de bom se pode atingir (Wong, 1996). A postura e o alinhamento devem tornar-se a forma de estar, não só durante a prática, mas no dia a dia. Essa interiorização, aquisição e domínio da postura e alinhamento é importante para o praticante e é mencionada pelos mestres: sem a postura e o alinhamento correto, todas as ações realizadas serão prejudicadas com o uso dos músculos incorretos ou utilizando demasiada tensão muscular, uma rigidez que afeta a fluidez do movimento e a capacidade de tomar decisões

momentâneas. Por exemplo: uma situação de combate requer um estado de alerta, um corpo nem demasiado relaxado nem demasiado tenso (Lee, 2000). Esta noção vai ao encontro ao que *Lance Gries* menciona em relação ao *Release and alignment work*:

The goal is to find an alignment from which movement can flow in any and all directions. This helps avoid blockages resulting from overextended joints or overused muscles. Overextension forces the body into a certain position. In contrast, a body that is on a ‘middle’ path, one that is neither overstretched nor over-relaxed, encounters other bodies with a much greater openness and allows for decisions in the moment. (Diehl & Lampert, 2011, p. 279)

Uma das regras em *Tai Chi Chuan* é que os braços, as pernas e o centro movimentam-se em uníssono: não se mexem os braços sem transferências de peso, não se transfere o peso nas pernas sem progressão espacial do centro. Isto requer muita concentração e, com a prática, estas ações tornam-se orgânicas (coordenadas) e assim se atinge o desejado: que todas as partes do corpo funcionem em conjunto, que a relação entre elas, o posicionamento no espaço e a dinâmica de cada movimento se tornem uma só ação para o praticante. Este processo tem o mesmo objetivo que existe na dança com todos os movimentos que aprendemos: *pliés, battements, tilts*, etc. Por exemplo: inicialmente, ao aprender um *battement tendu*, é necessário estar consciente de muitas coisas: o alinhamento das ancas, o alongar a perna de trabalho, passar ao longo do chão, articular e esticar o pé, mantendo-o alongado e alinhado, a perna de apoio empurrar o chão, a rotação *en dehors* das duas pernas em oposição, etc. Mas ao longo de muitos anos de estudo, esse movimento torna-se uma coisa só (Kimmerle & Côté-Laurence, 2003): nós pensamos *battement tendu* e o corpo executa-o com todas as partes trabalhando coordenadamente. Trata-se de trabalhar o sistema nervoso e as ligações no cérebro (sinapses). “*Training for skill (coordination) is purely a matter of forming proper connections in the nervous system through practice (precision practice) (...) Therefore, learning coordination is a matter of training the nervous system and not a question of training the muscles*”(Lee, 2000, p. 44).

Também, a **imagética** (*will and chi*) deve estar presente desde o princípio – o conteúdo que preenche a forma e a intenção do passo – para ajudar ao movimento como um todo. Basicamente, da mesma forma que a repetição física é necessária à aquisição de habilidades físicas, este trabalho mental também é necessário na dança: “*posture and thought process are intimately connected,*

then, in a sense, your thoughts are constantly sculpting your posture, changing your alignment.”(Franklin, 1996, p. X).

O registo sensorial é outro ponto com uma aplicação bastante importante na dança. Na execução de uma variação em contexto escolar ou, mais tarde, em ensaios numa companhia profissional, o bailarino não deve estar o tempo todo a olhar para o espelho para ver se está na posição correta. Em cena, um bailarino não terá o espelho para se autocorrigir. Então, como vai ele saber se está correto? No processo de aprendizagem em dança, sempre que se corrige um passo, a postura ou uma pose e o aluno atinge o que é pretendido, cabe ao docente perguntar-lhe o que sente naquela posição, ou seja, que registre e memorize o que sente no seu corpo, que faça a ligação do que está a sentir com o passo ou pose (forma), para que ele(a) se comece a habituar a essa ferramenta sensorial, algo que será essencial mais tarde no trabalho profissional.

Finalmente, o **espírito** no estudo da dança é algo que requer bastante tempo e dedicação enquanto aluno e, mais tarde, como profissional. No *Tai Chi Chuan*, é inculcido pelo mestre no contacto diário, algo muito importante na relação mestre-discípulo (abordado mais a baixo) e suportado com textos filosóficos escritos pelos mestres do passado. Tem como objetivo passar princípios de conduta, disciplina e atitude a ter durante a prática e fornece uma compreensão básica do que fazemos para que o treino tenha profundidade e perspetiva (Wong, 1996).

Estes princípios são passados, na maioria das vezes, com histórias ou analogias que contêm a mensagem que se quer comunicar. Por exemplo, a ideia de *‘empty your cup’* (Hyams, 1997), é uma dessas analogias, uma imagem que comunica uma qualidade positiva a ter: um bailarino que aborda o seu ofício como um *‘empty cup’* pronto a ser preenchido com novas descobertas, experiências e desafios torna-se capaz de aprender e adaptar-se a repertório bastante variado, muitas vezes utilizando técnicas e estéticas completamente diferentes, e capaz de se tornar uma verdadeira matéria-prima que o coreógrafo pode *‘moldar’* ao que pretende atingir e transmitir na sua coreografia.

2.3.2 Eficiência do movimento e Dança

A **eficiência** do movimento é definida como sendo a execução de qualquer movimento de forma correta ao mais alto nível e rigor técnico com o mínimo de esforço muscular e gasto de energia (Sweigard, 2013).

O *Tai Chi Chuan* é uma arte que exercita o corpo com foco no fluxo de energia. O praticante desta técnica, tal como o aluno de dança, deve estar relaxado, para que o movimento, a força e a dinâmica sejam derivados do fluxo de energia e não [só] de um movimento mecânico (Wong, 2016). A tensão muscular é considerada prejudicial a esse fluxo: um músculo tenso em contração torna-se um ponto de bloqueio. A energia, em vez de circular livremente do centro para as extremidades e seguir para além do corpo físico, encontra um obstáculo que agrava essa tensão, uma vez que cria um ponto de impasse em que toda a energia se acumula amentando o ‘crispar’ do músculo (Wong, 1996). Isto é visto como uma forma inadequada de gerar força funcional e movimento eficiente: qualquer ação deve ser executada com o máximo de eficiência possível, atingir o máximo de efeito com o mínimo de esforço (Wong, 2016). Verifica-se que, no ensino e na aprendizagem da dança, o trabalho do movimento eficiente é descurado em prole do atingir a proficiência técnica, ou seja, maiores amplitudes, maior velocidade, mais alto, mais, mais, mais... No entanto, este objetivo só é possível num bailarino que tenha um alto nível de eficiência (Franklin, 2004; Sweigard, 2013).

No estudo de qualquer técnica de dança, se a técnica se encontra corretamente adquirida e interiorizada, a estética desejada é atingida. A expressividade é algo que está aliado ao trabalho do foco e projeção do movimento e para esse trabalho é necessário o conhecimento da natureza de cada passo. Por exemplo: a palavra *tendu* significa alongar. Portanto, a natureza de um *battement tendu* é um movimento de alongar a perna, da extensão do pé ao longo do chão até ao máximo e mantendo o resto do corpo na postura correta. A execução de qualquer passo ou pose com este conhecimento traduz-se em movimento que tem carga emocional, com uma intenção clara aliada à natureza de cada movimento. Por outro lado, a expressão artística é normalmente definida pelo tipo de peça que se está a dançar: dar vida a uma certa personagem, transmitir um determinado sentimento ou emoção, ou o que quer que o coreógrafo queira transmitir ao público.

Neste projeto, o foco não foi a expressão artística, embora a nossa experiência nos diga que esse aspecto deve ser também apoiado com aulas de expressão dramática e depois aplicado pelo aluno, com a ajuda do professor, no trabalho de variações e de repertório de dança clássica, moderna ou contemporânea.

Movimento é um processo que envolve o sistema nervoso, os músculos e o esqueleto (Mark F. Bear et al., 2017). O sistema nervoso inicia o movimento, ativa os músculos e mexe o esqueleto. Como afirma Sweigard (2013): não se pode atingir eficiência no movimento sem que estes três elementos (nervos-músculos-esqueleto) sejam trabalhados para o objetivo que se pretende.

O sistema nervoso coordena todos os movimentos, sendo uma parte voluntária e outra autónoma. A parte voluntária controla o início e o fim de um movimento, a sua direção, amplitude, força e velocidade. Nós estabelecemos os objetivos para cada movimento, mas os músculos envolvidos nessa coordenação, para atingir o objetivo, e a seleção das vias nervosas que são utilizadas, estão dependentes do sistema nervoso autónomo. Podemos intervir neste processo, mas, para isso, há que incluir o treino da imagética (*ideokinesis*): utilizar um processo de visualização do objetivo. (Sweigard, 2013).

A visualização ‘*imagined movement*’ é a ideia de o movimento ocorrer dentro do nosso corpo, num determinada parte do corpo e direção, mas sem ser voluntariamente executado: “(...) *concentration upon a picture involving movement results in responses in the neuromusculature as necessary to carry out specific movements with the least effort*” (Todd citado em Sweigard, 2013, p. 6).

Nesta linha de pensamento, o alinhamento, a postura e a coordenação - através do uso da imagética - são elementos a ser trabalhados para atingir uma maior eficiência do movimento.

Postura e alinhamento estão interligados e afetam o desempenho. Num estudo realizado por Sweigard, (2013) observou-se que “*The capacity of the skeleton for internal mechanics of movement resides in its structure and alignment. If the mechanical balance of its alignment is good, the chance for efficiency – good movement with minimal muscle work – is increased*” (Sweigard, 2013, p. 4).

Com base na postura e alinhamento corretos, a coordenação deve ser trabalhada com a ideia de que o corpo, como um todo, está envolvido na execução de cada movimento, principalmente na fase de aprendizagem e treino de força: *“The point is, if you increase the strength of individual muscles without considering your whole body coordination, you cannot achieve better technique. So if you increase strength in a misaligned body, you will strengthen the misalignment”* (Franklin, 2004, p. 2).

Na etapa de aperfeiçoamento de um determinado passo de dança, trata-se de retirar todos os movimentos extra que não estão relacionados com o passo em si: *“It’s not a daily increase but a daily decrease – hack away the unessentials!”* (Lee, 2000, p. 42). Por exemplo: num *grand battement*, para retirar as oscilações do tronco, alguns alunos fazem demasiada força a contrair os abdominais. Isto cria tensão excessiva que vai interferir com a qualidade do movimento: *“Any excessive tension in the lengthening muscles acts as a brake and thereby slows and weakens action.”*(Lee, 2000, p. 43). Isto afeta igualmente o desempenho dos músculos: *“Tension also reduces the flow of blood to the muscle, causing a lack of oxygen and accumulation of toxins, resulting in fatigue and muscle aches.”* (Franklin, 2004, p. 53).

Todos estes pontos – intimamente ligados à Filosofia do Movimento – levam-nos à conclusão de que a eficiência do movimento é imprescindível para a dança como arte: *“(…): movement techniques of the arts must be fully mastered and performed with minimal physical effort before full attention can be given to the artistic rendition“* (Sweigard, 2013, p. 6).

2.4 Motivação

A **motivação** define-se como *“(…) an internal state that arouses, directs, and maintains behavior.”* (Woolfolk, 2017, p. 470). Muitos fatores contribuem para a motivação do aluno e esta nunca atua isoladamente. Segundo Sprinthall (1994), a aprendizagem, a percepção e a motivação encontram-se em constante interação e cada uma é influenciada pelas outras duas. A aprendizagem influencia a motivação e a motivação influencia a aprendizagem. Por outro lado, a percepção, a forma como vemos o mundo, também é influenciada pelo nosso estado motivacional.

A motivação é um dos fatores mais importantes para a aprendizagem e sucesso dos alunos e a maioria dos educadores concordam que *“(…) motivating students is one of the critical tasks of*

teaching. To learn, students must be cognitively, emotionally, and behaviorally engaged in productive class activities.” (Woolfolk, 2017, p. 469).

A motivação divide-se em dois tipos: intrínseca e extrínseca.

Motivação intrínseca define-se como *“the natural human tendency to seek out and conquer challenges as we pursue personal interests and exercise our capabilities. When we are intrinsically motivated, we do not need incentives or punishments, because the activity itself is satisfying and rewarding”* (Woolfolk, 2017, p. 471). Em contrapartida, quando fazemos algo para ter boas notas, evitar um castigo, agradar ao professor, ou qualquer outra razão que tenha pouco ou nada a ver com a tarefa em si, estamos a demonstrar motivação extrínseca. Mesmo assim, identificar se o aluno está motivado intrinsecamente ou extrinsecamente é algo difícil de determinar. De acordo com os psicólogos que adotam estes conceitos (intrínseco/extrínseco), é impossível dizer, somente pela análise do comportamento do aluno, se este é impulsionado por fatores intrínsecos ou extrínsecos. A diferença tem a ver, essencialmente, com a razão pela qual o aluno age: se vem de dentro ou de fora da pessoa (Woolfolk, 2017).

A **motivação extrínseca** está em muitos casos associada a emoções negativas: mau desempenho académico e dificuldades de adaptação a novas estratégias de aprendizagem. Por outro lado, também contém benefícios ao oferecer incentivos para que os alunos experimentem coisas novas, ao dar-lhes um impulso extra para começar ou a ajudá-los a persistir para completar uma tarefa monótona (Woolfolk, 2017).

A **motivação intrínseca** está associada a muitos pontos positivos da escola: bom desempenho académico, criatividade, diversão, melhor compreensão dos objetivos escolares e uso de estratégias profundas de aprendizagem (Woolfolk, 2017). A motivação é um dos primeiros princípios na teoria da aprendizagem de Bruner (Sprinthall et al., 1994). Segundo este autor *“(…) a motivação especifica as condições que predis põem um indivíduo para a aprendizagem.”* (Sprinthall et al., 1994, p. 239). Ele acredita que todas as crianças possuem uma ‘vontade de aprender’ inerente, mas não desvaloriza a importância do reforço, ou recompensa externa, para motivar os alunos a empenharem-se em determinadas ações e assegurar que eles as repetem. Mesmo assim, Bruner insiste que: *“(…) só através da motivação intrínseca se sustém a vontade de aprender. Bruner preocupa-se muito mais com a motivação intrínseca do que com o que lhe parece ser um efeito transitório da motivação externa.”* (Sprinthall et al., 1994, p. 239).

2.4.1 Motivação intrínseca: uma abordagem em contexto específico

Neste projeto de estágio, pretendemos promover a **motivação intrínseca**. Para este efeito, o reforço positivo será uma das estratégias. Segundo Wulf e Lewthwaite (2016), descobriu-se que o reforço positivo aumenta a percepção e competência do aluno, reduz a preocupação e o nervosismo sobre o seu desempenho e a sua capacidade, aumenta a satisfação com o desempenho e a motivação para aprender, e aumenta o afeto positivo. Tudo isto são pontos positivos que consideramos imprescindíveis para a aprendizagem na dança e um progresso mais consistente no estudo do movimento.

Outra estratégia será explicar ao aluno o processo de aprendizagem de habilidades físicas específicas (dança), o que é importante para um melhor entendimento dessa fase por parte do aluno. Se ele compreende o porquê da repetição e os benefícios de uma prática consciente, isso pode aumentar a sua motivação intrínseca e fazer com que adquira uma atitude diferente em relação à importância do processo de aprendizagem, empenhando-se nas aulas com maior atenção, rigor e exigência. Neste caso, ele parte de um ponto de compreensão do processo e não só porque ‘o professor manda’. Como, de qualquer forma, o aluno vai ter de repetir várias vezes o mesmo movimento causando cansaço e desgaste físico, então porque não fazê-lo com a ‘atitude certa’, tendo uma maior consciência do seu corpo, sendo responsável pela sua escolha e tirando melhor proveito e satisfação das aulas? Como afirma Sprinthall (1994, p. 551) “(...) o aluno fica numa posição feliz possuindo um motivo intrínseco para alcançar o sucesso, isto é, realizar pelo prazer da própria realização”. Basicamente, ele atinge uma aprendizagem e apropriação das técnicas de forma mais eficaz, o que é algo que vários autores corroboram:

- “A aprendizagem será mais duradoura quando é sustentada pela motivação intrínseca do que quando é impulsionada pelo impulso transitório dos reforços externos” (Sprinthall et al., 1994, p. 508);
- “*certain motivational factors, in particular those that underlie intrinsic motivation (...) have been found to affect performance and learning*” (Wulf & Lewthwaite, 2016, p. 1384).

Com uma aprendizagem ‘correta’ e eficaz, o aluno atinge metas mais rapidamente.

Deste modo, pode estabelecer objetivos mais desafiantes, entender que, com a aprendizagem de habilidades físicas específicas, muitos progressos estão inteiramente dependentes dele, que quanto mais investir, de forma consciente, mais partido irá tirar do treino e atingir um maior sucesso: “(...) o sentimento pessoal do aluno cuja competência é auto-dirigida era o factor mais importante para a determinação da realização académica” (Sprinthall et al., 1994, p. 511).

Isto vai ao encontro de outro ponto que tem a ver com a sensação de *self-empowerment*: “*we act when future prospects provide a sense that positive outcomes will occur, and perhaps particularly when we believe we will be the agents who bring these positive outcomes to fruition*” (Wulf & Lewthwaite, 2016, p. 1384). “Os alunos com realizações elevadas não atribuíam os seus destinos à sorte ou aos caprichos de sorte, mas antes às suas próprias decisões e esforços pessoais” (Sprinthall et al., 1994, pp. 511–512).

Outro aspeto presente na dança é que, mesmo depois de um individuo terminar a sua formação e começar a sua carreira como bailarino profissional, o processo de aprendizagem continua: há o repertório das companhias, as novas criações, as substituições ‘à última hora’ causadas por lesões, doenças ou outros imponderáveis.

Desta forma, entende-se que a motivação intrínseca deverá ser instigada e será uma ‘mais-valia’ para o futuro de um bailarino: “A motivação intrínseca pode precisar de um reforço externo para ser iniciada, mas uma vez que passe a funcionar autonomamente, isto é, independente da recompensa externa, a aprendizagem verdadeira pode tornar-se numa ocupação sólida para a vida inteira” (Sprinthall et al., 1994, p. 508).

2.5 Relação mestre-discípulo

Tendo falado da motivação, queremos mencionar um ponto difícil de fundamentar no *Tai Chi Chuan* – já que não existe material escrito nesta área – que é a relação mestre-discípulo. É neste contacto direto com o mestre que são passados os princípios de disciplina, perseverança, respeito, honestidade, generosidade, ética de conduta, relação com colegas e mestre, entre outros. Estas qualidades e virtudes são desenvolvidas com a ajuda do mestre por ser ele próprio um exemplo do que pretende passar e, no processo de aprendizagem, chama a atenção dos discípulos, se estes se ‘desviam’ do caminho correto. Depois, por sua vez, os discípulos, levam consigo esse

legado, na sua prática pessoal ou quando se tornam mestres, ao serem eles a fonte de inspiração, exemplo e conhecimento para as gerações seguintes.

O mesmo acontece com a relação professor-aluno. Numa escola, principalmente numa escola de artes – dança, música, teatro, belas-artes – essa relação torna-se fundamental. Cada aluno vai descobrindo e desenvolvendo o seu potencial de talento, técnica e criatividade, com o professor a exemplificar, a mostrar, a encorajar, a elogiar as vitórias e os avanços na aprendizagem, a corrigir desvios e a ser ele próprio o modelo e o exemplo do que diz e faz.

CAPÍTULO 3: ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO

3.1 Descrição do método/técnicas/instrumentos utilizados

No presente estágio, utilizámos a metodologia de Investigação-Ação (I-A). Esta pode ser descrita como: “uma família de metodologias de investigação que incluem ação (ou mudança) e investigação (ou compreensão) ao mesmo tempo, utilizando um processo cíclico ou em espiral, que alterna entre a ação e a reflexão crítica.” (Coutinho, 2014, p. 467)

Investigação-Ação é um tipo de estudo com a finalidade de resolver problemas existentes na prática através de processos científicos ou melhorar a interação entre o conhecimento científico e a práxis. Pode “sintetizar-se com apenas quatro palavras: situacional, interventiva, participativa, autoavaliativa.”(Coutinho, 2014, p. 469)

Situacional, porque visa o diagnóstico e a solução de um problema encontrado num contexto social específico; interventiva, porque não se limita a descrever um problema social (como em muitos estudos qualitativos) mas a intervir: a ação tem de estar ligada à mudança, é sempre uma ação deliberada; participativa, no sentido em que todos os intervenientes (e não só o investigador) são coexecutores na pesquisa (...); autoavaliativa, na medida em que as modificações vão sendo continuamente avaliadas, com vista a produzir novos conhecimentos e a alterar a prática. (Coutinho, 2014, pp. 469–470)

Um ponto essencial na I-A é a prática da reflexão durante as várias etapas do processo e o alterar ou adaptar o plano ao que é exequível: “(...) é a exploração reflexiva que o professor faz da sua prática, contribuindo dessa forma não só para a resolução de problemas como também (e principalmente!) para a planificação e introdução de alterações dessa e nessa mesma prática.” (Coutinho, 2014, p. 467)

Fazer I-A “implica planear, atuar, observar e refletir” (Coutinho, 2014, p. 473) com um cuidado maior do que normalmente no dia a dia, com o propósito de introduzir melhorias nas práticas e levar a que o ‘praticante’ as conheça melhor. Este conjunto de procedimentos origina um movimento circular em espiral desencadeando novas experiências de ação reflexiva (Coutinho, 2014).

Assim, I-A constitui-se como um ciclo em espiral, já que a teoria e a prática se interligam e se mesclam permanentemente (Coutinho, 2014). O conhecimento e a teoria gerados são de novo testados guiando as mudanças na prática, uma vez que, para a I-A, “(...) o resultado da investigação terá sempre um triplo objetivo: produzir conhecimento, modificar a realidade e transformar os atores.” Simões (citado em Coutinho, 2014, p.470)

Os instrumentos e técnicas para recolha de dados que foram escolhidos tendo em conta esta metodologia (I-A) apoiam-se num conjunto de técnicas variadas usadas nas ciências sociais e da educação. Neste estágio foram utilizados os seguintes instrumentos:

- Tabela de observação;
- Diários de bordo nas fases de lecionação partilhada e autónoma;
- Questionário aos alunos envolvidos no final da intervenção.

Estes instrumentos diferentes têm como propósito recolher o máximo possível de informações com vista à sua triangulação e cruzamento a fim de alargar o campo de visão do investigador e permitir verificar a sua proposta inicial a partir de diferentes ângulos e não só de uma observação dos dados individuais. Têm também como finalidade uma análise de dados mais fácil, uma melhor compreensão das relações entre eles e, para o professor/investigador, uma melhor reflexão e entendimento da sua própria prática. (Coutinho, 2014)

“No caso do professor/investigador, este tem que ir recolhendo informação sobre a sua própria acção ou intervenção, no sentido de ver com mais distanciamento os efeitos da sua prática lectiva, tendo, para isso, que refinar de um modo sistemático e intencional o seu ‘olhar’ sobre os aspectos acessórios ou redundantes da realidade que está a estudar, reduzindo o processo a um sistema de representação que se torne mais fácil de analisar, facilitando, assim, a fase da reflexão.” Latorre (citado em Coutinho, 2014, p. 476)

3.1.1 Tabela de observação

A tabela de observação foi aplicada na fase de observação, etapa anterior à ação em campo, com a intenção de recolher informação de forma concisa sobre a prestação individual de cada aluno, familiarizar-me com as estratégias e os métodos de ensino da professora cooperante e a sua interação com os alunos. A avaliação foi efetuada de forma qualitativa numa escala de: NS – não satisfaz; S – satisfaz; SB – satisfaz bem; SM – satisfaz muito (consultar Apêndice A).

3.1.2 Diário de bordo

Estes foram realizados nas etapas de ação no terreno: fase de lecionação partilhada e fase de lecionação autónoma.

Os diários de bordo da fase de lecionação partilhada foram preenchidos de forma narrativa, descritiva e reflexiva das atividades realizadas.

Os diários de bordo da fase de lecionação autónoma foram preenchidos em modo de tabelas com objetivos específicos para melhor sistematizar a informação recolhida (Apêndice B).

3.1.3 Questionário

Foi realizado um questionário no final da intervenção com os alunos com a intenção de recolher *feedback* sobre o que apreenderam e o que de mais valor retiraram da interação com o estagiário. Este questionário foi realizado online para garantir a anonimidade das respostas e dos alunos. O seu uso será exclusivamente académico e apenas no contexto deste relatório de estágio (apêndice C).

CAPÍTULO 4: APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Neste capítulo, será feito o relato da prática ao longo do ano de estágio com a ADCS, da interação com a professora cooperante, da intervenção com os alunos que fazem parte da amostra de estudo e a descrição e avaliação da colaboração em outras atividades pedagógicas.

Faremos também uma apresentação e análise dos dados recolhidos das duas turmas, assim como a apresentação dos dados individuais em que serão mostrados em primeiro lugar os da turma AV2, seguidos pelos da turma do 8ºAno. Estes dados são referentes aos pontos fortes e fracos de cada aluno e a evolução que observámos durante as diferentes fases: observação, lecionação partilhada e lecionação autónoma. Estão distribuídos nos apêndices D, E, F, G, I, L.

Finalmente, faremos a interpretação dos dados, utilizando comparativos entre os dados recolhidos pelo estagiário e as respostas dos alunos ao questionário.

4.1 Relato da prática

O plano de ação anteriormente decidido foi implementado. Primeiro, realizámos a fase de observação, seguida pela fase de lecionação acompanhada e terminando com a fase de lecionação autónoma. A colaboração em atividades pedagógicas decorreu ao longo de todo o ano letivo, com início a 5 de novembro com a audição para a Pequena Companhia e terminando a 6 de julho com o Exame de Performance (exame final de curso para os alunos do 8º Ano).

4.1.1 Fase de observação

A fase de observação foi iniciada a 25 de outubro e terminou a 5 de novembro (2 semanas).

Esta fase teve como objetivo, familiarizámo-nos com as estratégias e métodos que a professora cooperante utiliza nas suas aulas. Uma das estratégias que nos despertou interesse foi o facto de os alunos, depois da primeira aula da semana marcada pela professora, terem de ser eles a demonstrar os exercícios durante o resto da semana. Isto obriga-os a ter de decorar os exercícios marcados e a reter as correções de um dia para o outro e, na demonstração, obriga-os a ser precisos, claros, conscientes do que estão a fazer e do que precisam de trabalhar em cada exercício.

Nesta fase de observação, além de notas gerais sobre as duas turmas em relação a pontos essenciais para este relatório de estágio (apêndice E), também tomámos notas de cada aluno realizadas em forma de tabela qualitativa e observações específicas individuais (apêndices D, F).

Estes dados tiveram como objetivo, verificar, por comparação, o cumprimento dos objetivos e a evolução do desenvolvimento dos aspetos observados. Como se pode observar na tabela de observação (apêndice D) e nos apêndices E e F, as observações foram sobre os pontos fortes, as fragilidades e dificuldades que nos pareceram mais evidentes naquele momento. No entanto, só mais tarde, durante a lecionação acompanhada, é que começámos a notar melhor de onde elas vinham: falta de consciência corporal, competência física, erros posturais, número de anos de estudo, etc.

4.1.2 Lecionação acompanhada

A fase seguinte foi a lecionação acompanhada que foi iniciada a 8 de novembro e terminou a 17 de dezembro (6 semanas).

O número de anos da prática de dança foi algo que se revelou uma surpresa para nós, neste caso negativa. Nós sabíamos que os anos de estudo dentro da mesma turma eram diferentes de aluno para aluno, mas as diferenças eram bastante maiores do que esperávamos, o que iria afetar o ritmo das aulas, os conteúdos a trabalhar e as correções dadas. Verificámos que um aluno com 2 anos de estudo, com menos consciência corporal e conhecimento da técnica, muitas vezes não irá entender e conseguir corrigir o mesmo passo que um aluno com mais 6 anos de estudo. Por exemplo: o professor dá uma correção geral para a turma e depois tem de ir ter com o aluno em particular e simplificar ou dividir em partes a mesma correção para que ele a compreenda e se possa verificar uma mudança na execução. Este caso em concreto era óbvio nos dias em que as aulas serviam de aquecimento e preparação para os ensaios que iam ter e a professora cooperante não tinha tanto tempo para se dedicar a cada aluno individualmente. Os alunos L, P e Pi, que são os que mais necessitam de atenção e correções individuais, e os alunos D e R, em alguns passos de dificuldade elevada ou de correção de alinhamento específico e localizado (alinhamento dos tornozelos, omoplatas, etc.), tinham dificuldade em fazer a aula ao nível dos colegas. Os alunos A, B e M são os mais fortes tecnicamente, têm uma consciência corporal mais desenvolvida e a maioria das correções gerais que são dadas estão ao nível do seu entendimento.

Nesta fase, começámos a interagir diretamente com os alunos, a dar correções individuais quando se revelava que um aluno não estava a compreender as correções dadas ou tinha dúvidas no ponto de iniciação e dinâmica de um passo. Isto, juntamente com a colaboração nas atividades pedagógicas, a audição para a Pequena Companhia e a assistência aos ensaios para o projeto da Compota “UMPONTOTRÊS”, resultou numa aproximação entre os alunos e o estagiário logo de início, muito antes da fase de lecionação autónoma. Além disso, fez com que, na fase de lecionação acompanhada, o estagiário tivesse mais liberdade não só de corrigir, mas de colocar questões aos alunos. Um caso em especial foi a pergunta: “Qual o melhor amigo do bailarino?” Só dois alunos responderam à pergunta com a resposta: “O chão.” Os outros ficaram confusos com a pergunta e não sabiam o que responder, o que é perfeitamente normal para alunos com poucos anos de estudo. Esta pergunta aparentemente simples e insignificante, na realidade tem implicações importantes: um aluno que entende que o chão é seu ‘amigo’, percebe logo que todo o trabalho de empurrar e ceder à gravidade é em relação ao chão. Quando se encontra desequilibrado, vai perceber que deve usar o chão, deixar cair o peso e ceder com a gravidade e aí torna-se mais *grounded*⁶ na sua dança. Quando salta, é porque empurra o chão e vence a força da gravidade por um momento. Quando aterra de um salto, vai moldar e adaptar os pés ao chão e, para o trabalho de chão, é algo imprescindível, já que os pontos de apoio e contacto com o chão são diferentes e mudam constantemente. Na vida de um bailarino, a relação com esse parceiro – o chão – é constante e imutável. Quem muda somos nós ao longo da nossa carreira.

A musicalidade era um aspeto inconstante: por vezes os alunos estavam na música, outras vezes não, o que coincidia com o facto de eles não memorizarem bem os exercícios. A professora cooperante tinha dado bastante ênfase a este ponto e daí o uso da estratégia de dar uma aula por semana, obrigar os alunos a demonstrar os exercícios durante o resto da semana e usar os colegas para identificar erros, caso o aluno não saiba ou não tenha memorizado bem o exercício. Contudo, os alunos tinham dificuldades em estar na música (percussão tocada ao vivo) na execução dos exercícios. Isto era evidente nos exercícios de *triplets*, em que alguns alunos saíam do tempo ou estavam fora do tempo (atrasavam). Isto afetava a dinâmica no ataque e na iniciação dos movimentos, especialmente da *contraction* e do *release*, movimentos base da técnica *Graham* que

⁶ Significa baixar o centro de gravidade, criando um maior grau de estabilidade e conexão com o chão. Isso, por sua vez, ajuda a melhorar o movimento da cintura pélvica, as subidas e descidas da meia ponta e o rodar mais controlado.

são necessários e incluídos em muitos outros passos. Exemplo: *pirouette* simples pode seguir para as suas progressões: *pirouette* com espiral, *pirouette* com *contraction*, *pirouette* com *deep contraction*, *pirouette* com espiral e *contraction*, entre outras.

Outro ponto em que os alunos demonstram fragilidade era no uso do centro, nomeadamente na progressão espacial. Eles não iniciavam o viajar a partir do centro, o avançar e o parar não aconteciam como um todo. Ao parar, verificava-se que o centro oscilava como que para compensar a inércia gerada no viajar através do espaço. Pensamos que isto tem a ver com o trabalho de centro em pé, em que os alunos não incluem o centro em todos os movimentos que fazem (*pliés*, *battement tendus*, transferências de peso, etc.). Com o foco no movimento como um todo vai ajudar a ganhar o controle, a coordenação e a sensação correta que devem reproduzir: a progressão espacial deve acontecer com a projeção a partir do centro, com o corpo na sua totalidade e não por partes.

Um aspeto interessante foi o facto de, na semana seguinte aos espetáculos, haver sempre um momento de reflexão por parte dos alunos dirigido pela professora cooperante. Eles expressavam o que tinham sentido, o que tinham achado, o que resultara, o que não resultara, o que podiam melhorar, entre muitos outros pontos. As respostas e os pontos em que cada aluno se focava eram diferentes, mas o resultado, durante a aula, era igual para todos: os alunos estavam mais concentrados e empenhados na execução, tornando a aula mais produtiva e fluída. Isto aconteceu duas vezes na presença do estagiário: depois do espetáculo “UMPONTOTRÊS” e do espetáculo de Natal (Quebra-Nozes).

4.1.3 Lecionação autónoma

Passámos à fase de lecionação autónoma, que se realizou ao longo do segundo e terceiro períodos, de 7 de fevereiro a 20 de junho, com exceção de duas aulas, a 25 e 29 de novembro, em que a professora cooperante, por motivos de força maior, não pôde estar presente e pediu ao estagiário para as lecionar.

Nessas duas aulas em novembro, o estagiário limitou-se a dar a aula que tinha sido marcada nessa semana pela professora cooperante, aplicando a estratégia pedagógica apresentada neste estágio. Neste caso, devido às bases ainda não estarem bem consolidadas, decidimos focar-nos no trabalho da forma (*form*) incluindo a imagética para esse efeito. No resto das aulas da fase de lecionação autónoma, duas estratégias foram aplicadas:

- Aulas de suporte ao trabalho que os alunos estavam a fazer naquele momento (espetáculos, ensaios, testes), que serviam para apreender, consolidar e aprimorar a técnica e prepará-los fisicamente nos dias em que tinham ensaios;
- Aulas em que nós pudemos aplicar um plano com um propósito claro a atingir. Estas unidades didáticas aconteceram em duas ocasiões em que foi possível os alunos terem aulas diariamente com o estagiário.

Na primeira unidade de 4 aulas seguidas (apêndices K.1, K.2, K.3, K.4 e L.3, L.4, L.5, L.6), focámo-nos no trabalho da forma (*form*) correta e do conteúdo que preenche a forma (*form*). Isto significa não só a estética pretendida, mas também o ponto de iniciação de uma *contraction* e o conteúdo inerente a esse movimento (intenção e ação realizada no movimento da *contraction*). Isto foi aplicado a todos os movimentos que fazem parte das bases da técnica *Graham*: *contractions*; *tilts*; espirais, *release* e *high release*; *pliés*; *battements tendus*; *rises*; etc.

Na segunda unidade de 4 aulas seguidas (apêndices K.15, K.16, K.17, K.18 e apêndices L.22, L.23, L.24, L.25), focámo-nos em promover uma maior consciência e conhecimento das progressões dos passos básicos e proporcionar aos alunos exemplos e aplicações práticas realizadas numa frase final que foi repetida em todas as aulas. Nesta frase, para além do foco na execução correta dos conteúdos básicos da técnica *Graham*, suas progressões, dinâmicas e precisão musical, demos ênfase a pontos anteriormente abordados: o cuidado em terminar bem cada passo; a atenção às ligações entre os passos; ao movimento ser fluído (*motion flow*), longo e expansivo (do centro para as extremidades). O facto de ter uma frase final em que os alunos aplicam os conteúdos trabalhados previamente deu muito bons resultados. O trabalho de chão nestas aulas foi reduzido para proporcionar mais tempo para o trabalho em pé.

Além destas duas unidades, foi introduzido (apêndices K.5, K.8, K.12, K.19 e apêndices L.7, L.10, L.19, L.28) um género de aula – aula das extremidades – com o propósito de aplicar o conceito de *Ying & Yang*: dar aos alunos a oportunidade de trabalhar e experienciar uma forma de iniciar o movimento contrária ao que é normalmente pedido na técnica *Graham*. Esta aula, repetida 4 vezes ao longo da leccionação autónoma, teve resultados positivos especialmente nos alunos do 8º Ano, resultados esses mais visíveis nas duas últimas aulas. Foram aulas com dois propósitos: o primeiro, já mencionado, fazer algo completamente oposto ao que os alunos estão habituados

(iniciar o movimento das extremidades em vez do centro); o segundo, trabalhar a noção de movimento fluído (*motion flow*) que, com este género de trabalho, é mais fácil e orgânico.

Algumas vezes, demos aulas que já tinham sido marcadas por serem aulas de preparação para os testes de 2º e 3º períodos. Nessas alturas, limitámo-nos a trabalhar os conteúdos obrigatórios e a esclarecer dúvidas que os alunos tinham: contagens, ponto de iniciação dos passos, entre outras.

Uma ocasião que é de mencionar foi na aula de preparação para o teste de 2º período, em que os alunos abordaram o estagiário para esclarecer e perceber um *fall* de *Graham* que eles nunca tinham realizado, nem tinham feito o passo que é o seu *buildown*. O interessante foi que nós fomos abordados não em tempo de aula, mas no final, já fora, nos corredores da escola. Isto foi bastante gratificante para nós, já que demonstrou que os alunos estão à vontade com o estagiário, criou-se uma boa relação pedagógica, e estão ativamente a tentar melhorar a suas dificuldades (apêndice N.18).

Tentámos trabalhar e melhorar a memorização dos exercícios, mas notámos pouca diferença ao longo do ano. Como mencionado anteriormente, os alunos têm dificuldade em decorar os exercícios e necessitam de duas ou mais demonstrações por parte dos professores para os decorarem corretamente: existem falhas de memorização dos braços, dos tempos exatos marcados ou, em alguns casos, os alunos Pi e L e por vezes o aluno P, nem os sabem ou têm tantas dúvidas que acabam por copiar os colegas durante a execução dos exercícios. Pensamos que isso se deva ao facto de os alunos terem bastantes momentos, ao longo do ano, com uma carga de material coreográfico bastante pesada, ocupados a aprender, a relembrar, a criar e a adaptar as coreografias (atuações da Pequena Companhia e da Escola), juntamente com as aulas de TDM e TDC, variações e repertório de clássico e moderno. Por outro lado, os alunos que têm menos tempo com a ADC, os alunos D, R, P, Pi e L (exceto o aluno A), têm pouco conhecimento da técnica *Graham* e necessitam de chamadas de atenção à observação e memorização correta dos exercícios. Isto faz com que os alunos que até memorizam bem os exercícios – alunos A, B e M – sabendo que os professores vão enunciar o exercício mais uma vez para os colegas com dificuldades, criem o hábito de não memorizarem à primeira.

4.2 Descrição e avaliação da colaboração em atividades pedagógicas

Neste capítulo, faremos um relato cronológico da colaboração nas atividades pedagógicas em que participámos seguido da respetiva avaliação. Estas atividades estenderam-se ao longo de todo o ano letivo, de 5 de novembro 2021 até 6 de junho de 2022.

4.2.1 Descrição da colaboração em atividades pedagógicas

No dia 5 de novembro, o estagiário participou como júri na audição para a Pequena Companhia – Little Company, programa da ADC que dá a experiência do que é trabalhar como bailarino profissional. Esta audição foi realizada com uma tarefa: os alunos tiveram 30 minutos para criar um pequeno solo ou improvisação que servisse para se mostrarem como bailarinos e intérpretes.

Dias 13 e 18 de novembro, demos assistência aos ensaios do projeto da Compota “UMPONTOTRÊS” realizado com os alunos da ADC. Dia 19 foi a atuação no Fórum Luísa Todi em Setúbal.

O projeto “UMPONTOTRÊS” resulta da residência de criação colaborativa realizada na Biblioteca de Marvila (fevereiro 2020) onde participaram profissionais e alunos da Escola Superior de Dança, da Escola Superior de Música de Lisboa (IPL) e do curso básico de dança da Escola Luís António Verney. O espetáculo foi depois adaptado para o Palácio Conde de Burnay, atual Biblioteca de Alcântara, e mais recentemente, para o Palácio do Sobralinho em Vila Franca de Xira (outubro 2020 e junho 2021). Inspirado nos quatro principais nomes de referência dentro do universo pessoano – Fernando Pessoa, Álvaro de Campos, Ricardo Reis e Alberto Caeiro – “UMPONTOTRÊS” propõe uma reflexão conjunta sobre a identidade individual que se completa na diversidade e nos espaços e tempos da relação com o próprio e com o Outro.

Dias 8 e 9 de fevereiro, demos assistência na construção coreográfica de um espetáculo para a abertura da FESTA DA PAZ promovida pelo Lions Club International no Teatro Charlot a 12 de fevereiro. O espetáculo foi criado com material já existente (solos criados pelos alunos) e tivemos apenas de solucionar as ligações entre eles.

Dia 31 de março e dias 1 e 7 de abril, fizemos parte do júri para os testes do 2º período de TDM das turmas de EL1/2, INT1/2 e 3, AV1/2 e 8º Ano. Fizemos igualmente parte do júri de VDM das turmas de AV2 e 8º Ano e RDM para as turmas de INT3 e AV1.

Dias 27 e 28 de abril, demos assistência aos ensaios para o espetáculo de 29 de abril, do Dia Mundial da Dança (anexos C.1 a C.4). O espetáculo intitulado REHLUM foi coreografado por Iolanda Rodrigues, dançado pela Pequena Companhia em conjunto com os alunos do curso básico de dança da ADC, juntamente com o Coro Setúbal Voz dirigido por Jorge Salgueiro e teve duas sessões: às 15 horas, sessão para as escolas – alunos do 2ºe 3º ciclos e Secundário – e às 21 horas, sessão para o público em geral.

Dia 6 de junho, fizemos parte do júri para os testes do 3º período de TDM das turmas de EL1 e 2.

Durante um período de várias semanas – 18, 19 e 20 de maio e 7, 9, 14, 15, 21, 22 e 24 de junho – trabalhámos com o aluno R (ensaios de 1 a 2 horas) a ensinar-lhe um excerto do solo “Once Upon a Time...”. Este solo foi criado em 2014 pelo estagiário e adaptado ao aluno R para o dançar na Aula Pública e como solo para avaliação do seu exame de final de curso (Exame de Performance). Dia 25 de junho foi o espetáculo da Aula Pública (anexos A.1, A.2, B.1, B.2).

Dia 5 de julho trabalhamos com o aluno R no solo e a 6 de julho fizemos parte do júri para o exame final (Exame de Performance) da turma do 8º Ano, em TDM, VDM e Oficina Coreográfica (anexos D.1, D.2, D.3, D.4, D.54, D.6, D.7, D.8, D.9, D.10, D.11, D.12, D.13, D.14, D.15).

4.2.2 Avaliação da colaboração nas atividades pedagógicas

Todas as atividades extra em que o estagiário participou ajudaram-no a conhecer melhor os alunos com que trabalhou ao longo do ano e a criar uma relação mais próxima. Com o projeto da Compota, foi possível constatar que os alunos dos últimos anos de estudo da ADC (AV2 e 8º Ano) têm capacidade natural e espontânea de criar movimento e improvisar através de texto, imagens e conceitos, e têm capacidade de explicar e argumentar as suas escolhas verbalmente de forma eloquente, embora uns mais do que outros. Estas atividades permitiram, ainda, verificar com maior clareza os pontos fortes e as fragilidades de cada aluno. Por exemplo:

- O aluno A é um bailarino grande e longilíneo, mas vendo as atuações, vê-se que tem a tendência de cortar o final dos passos e fazer com que as ligações entre os passos não sejam claras, criando movimento ‘sujo’ e instável;
- O aluno L é um ‘animal de palco’ com uma forte presença, já que, ao contrário do que acontece nas aulas e nos ensaios, ele dá muito mais força e ataque em cena. No entanto, parece surpreender-se com o que faz e acaba por mudar os passos ou perder-se no que está a fazer;
- O aluno P é também um ‘animal de palco’ e um intérprete com uma energia contagiante, embora faça demasiada força e acabe com os ombros em cima, sem pescoço (problema que já tínhamos observado nas aulas);
- O aluno Pi é altamente criativo, dinâmico e preciso nas improvisações, apesar de ser fraco a nível da técnica *Graham*;
- O aluno D é igualmente um ‘animal de palco’, sendo um prazer vê-lo dançar e solucionar tudo o que lhe é dado. Contudo, tem tendência a dançar tudo ‘em cima’, não é *grounded*, talvez por estar concentrado na interpretação e projeção do movimento não deixando o corpo ceder à gravidade;
- O aluno R é o mais consistente no palco a nível da execução e concentração. Contudo, tem também o problema de não ser *grounded*, mas por outras razões: neste caso, por ter um corpo pouco flexível que não cede com a gravidade.
- Os alunos B e M são fortes tecnicamente e executam os passos de forma limpa e precisa. No entanto, por terem bastante consciência corporal, parece que estão sempre a julgar o que fazem ou estão inseguros do seu desempenho, faltando-lhes projeção no movimento.

Outros aspetos que nós constatámos, é que os alunos têm ‘bagagem de cena’ no que diz respeito à resolução de problemas pelo facto de terem bastantes atuações ao longo do ano. São rápidos a solucionar problemas que possam surgir e, se algo não funciona, mudam ou adaptam logo de seguida (não existem erros em cena). Isto é uma qualidade que consideramos importante desenvolver e, no caso da ADC, este ponto é algo muito forte na educação e preparação do aluno para a vida de bailarino profissional. São bons intérpretes e consistentes a nível da concentração (uns mais do que outros). Além disso, os alunos mais novos, que estiveram envolvidos nos espetáculos de Natal (Quebra-Nozes) a 22 de dezembro, do Dia Mundial da Dança a 29 de abril e

na Aula Pública a 25 de junho, têm os mais velhos como exemplo de conduta, disciplina e ética de trabalho: cada um trata do seu guarda-roupa, dos seus adereços, etc., e os mais novos são chamados à atenção pelos mais velhos, se fizerem barulho nos bastidores.

O estagiário fez parte do júri nos testes do 2º período e reparou num erro comum que parece ser geral na escola: o trabalho dos pés e dos tornozelos encontram-se fora do alinhamento (*sickle foot*) ou oscilam entre estar alinhado ou *sickle*.

Esta fraqueza já tinha sido notada por nós anteriormente, mas, depois de fazer parte do júri dos testes do 2º período, foi um ponto a que decidimos dar ênfase constantemente, independentemente do tipo de aula que construíamos. Nas aulas para os testes do 3º período, este aspeto já não foi tão evidente.

No processo de ensinar um excerto do solo “Once Upon a Time...” ao aluno R, o estagiário e o aluno com que trabalhou criaram uma relação ainda mais próxima e houve um momento que consideramos positivo mencionar.

Durante um ensaio, o estagiário pediu ao aluno que ele parasse em cada movimento. O aluno ficou confuso e perguntou se os movimentos não eram seguidos, se havia paragem. O estagiário respondeu com uma pergunta: para se dançar uma frase de movimento, o que é preciso fazer antes? O aluno pensou e disse que não estava a compreender a pergunta. Então, sabendo que o aluno é bastante eloquente a nível da escrita, o estagiário utilizou essa forte ligação e conhecimento para fazer uma analogia ao conceito que pretendia passar e perguntou:

Estagiário – Na escrita, como se constroem as frases?

Aluno R – Com palavras.

Estagiário - Como se constroem as palavras?

Aluno R – Com sílabas.

Estagiário - Como se constroem as sílabas?

Aluno R – Com letras.

Estagiário – Então, se transpusermos isso para a dança, podemos dizer que as frases de movimento são conjugações de palavras/passos. As palavras/passos, por sua vez, são compostas por sílabas:

plié (sílabas 1) e *port de bras* (sílabas 2). As duas sílabas juntas formam uma palavra/passo: *plié* com *port de bras*. As sílabas são formadas por letras que se pode dizer que são as diferentes técnicas de dança, já que, se não soubermos escrever as letras (técnicas de dança), não podemos escrever as sílabas que são necessárias para escrever palavras e depois construir frases.

Esta explicação, segundo o aluno, foi uma revelação da forma como olha para a dança, como vê o lugar da técnica e o seu propósito, uma estratégia de como apreender, trabalhar e aperfeiçoar a técnica ou uma determinada coreografia e de como resolver uma dificuldade ou passo que não está a resultar. No fundo, o ‘*reverse engineering*⁷’ de qualquer movimento ou técnica, com uma estratégia que lhe faz sentido, uma estratégia clara e simples de compreender e aplicar.

O estagiário nunca tinha pensado nisto desta forma, mas, sabendo que para cada pessoa as imagens, analogias ou ideias são diferentes, esta situação serviu-lhe para constatar mais uma vez que o ensino da dança é individualizado e cabe ao professor encontrar o caminho certo para ajudar cada aluno a descobrir o seu.

4.3 Apresentação, análise e interpretação dos dados

4.3.1 Dados gerais das duas turmas

Os alunos das duas turmas, apesar de estarem nos dois últimos anos, apresentam diferenças bastante acentuadas devido aos diferentes anos de estudo dentro da ADC. Apenas 2 alunos estão com a ADC desde o início. Os restantes têm dois a três anos de estudo na escola. Isto tem consequências no que diz respeito à consciência corporal, domínio de técnica, conhecimento do vocabulário e competências físicas. Portanto, para lidar com este problema no início da fase de leção autónoma com base nos princípios do *Tai Chi Chuan*, decidimos focar-nos no trabalho e melhoria da forma (*form*) (p.22,23) e aplicámos a seguinte estratégia: fazer aulas em tempo lento, aumentar o número de repetições dentro de cada exercício, criar exercícios curtos com contagens e combinações simples. Depois de cada passagem, dávamos correções e os alunos voltavam a repetir o exercício. Estas aulas fizeram parte da primeira unidade didática (apêndices M.1, M.2, M.3 e M.4) e mantiveram o foco na análise dos conteúdos básicos da técnica Graham, na ação

⁷ *Reverse engineering* é o ato de desconstrução de um resultado final para entender como lá se chegou.

realizada em cada passo, na posição correta de cada parte do corpo no espaço, usando a imagética como suporte do alinhamento, da postura, da dinâmica e do conteúdo inerente a cada passo.

No *Tai Chi Chuan*, o mais importante no início da aprendizagem é o alinhamento e a postura, algo que os alunos atingiam como elemento separado e que se perdia quando se introduziam dois ou mais elementos (apêndice G). Além disso, se o alinhamento e a postura estiverem errados, todo o trabalho realizado estará assente numa base errada, trabalhando os músculos de forma errada, criando maus hábitos e desequilíbrios a nível muscular e, no futuro, com as repetições constantes ao longo da vida de um bailarino, poderem vir a constituírem-se como problemas físicos crónicos. Por essa razão, na maioria das aulas mantivemos sempre o foco no trabalho da forma (*form*) correta e, sempre que verificávamos uma falha nessa área, era mencionada e corrigida.

Como referido anteriormente, esta estratégia foi aplicada na primeira unidade didática (apêndices N.3 a N.6) e nos dias em que os alunos tinham muita carga física (atuações, ensaios da Pequena Companhia, etc.). Nesses dias, as aulas foram mais simples com o foco em centrar, alinhar, coordenar (trabalho da técnica) e preparar o corpo para o resto do dia de ensaios ou atuações (apêndices N.7, N.10, N.20, N.21, N.28). Isto teve resultados positivos ao fazer com que as turmas se tornassem um pouco mais homogêneas em relação ao conhecimento do vocabulário da técnica *Graham*, capacidade de autoanálise e autocorreção, tornando-se óbvio para eles quais os pontos fracos a nível físico (força muscular, flexibilidade) e técnico a trabalhar. Contudo, os alunos que têm menos tempo na escola ficaram sempre atrás daqueles que estão com a ADC desde o início.

Estas aulas mais lentas, com explicação do vocabulário, com bastantes repetições de cada passo e a repetição de cada exercício (execução, correção e repetição), no início foram difíceis para os alunos. Por vezes, pelo facto de terem melhor conhecimento da técnica *Graham* e estando mais conscientes das suas fraquezas e erros, ficavam impacientes com eles mesmos. Outras vezes, por cansaço físico e mental, esse trabalho metódico de autoanálise e autocorreção simplesmente não funcionava e mais uma vez os alunos ficavam impacientes e frustrados. Isto afetava a sua postura na aula: desistiam assim que algo não funcionava e os níveis de concentração baixavam. Para lidar com este assunto, tivemos de manter o equilíbrio entre os dias em que podíamos ‘puxar’ e os dias em que deixávamos os alunos por sua conta e não insistíamos tanto.

Outro ponto foi a coerência durante a execução (umas vezes resultou outras vezes não), um problema que afetava todos os alunos. Ao longo do ano houve uma melhoria, mas foi sempre um ponto dependente de vários fatores: os dias em que tínhamos as turmas de INT3 e AV1 presentes (apêndices N.13, N.15, N.17 e N.25), cansaço físico e mental, dores musculares e se tinham ensaios ou atuações nesse dia (apêndices N.7, N.10, N.14, N.19 e N.21).

No *Tai Chi Chuan*, os movimentos são bastante simples e, em comparação com a dança, não existem muitas variações e progressão dos movimentos. Por essa razão, adotámos a seguinte estratégia: o início de cada aula era sempre igual, com a intenção de promover uma conduta e postura corretas e dar um momento de pausa aos alunos para se concentrarem no corpo e na aula que iam fazer. Os exercícios dados foram: posição zero de *Tai Chi Chuan* (apêndices M.1 a M.19); 4 exercícios de aquecimento (apêndices M.1 a M.19).

O facto de o início das aulas ser sempre igual revelou-se uma boa estratégia: a partir da terceira aula, os alunos já conheciam os exercícios, havia um momento de silêncio e ajudava-os a estar concentrados na parte de *Deep Work*.

No exercício de início (posição zero), pedimos aos alunos para estarem conscientes da postura ao mesmo tempo que visualizavam um movimento interior (crescer e alongar a coluna e deixar o resto do corpo ceder com a gravidade). A ação de crescer e alongar por sua vez melhorou ao longo das aulas (menos força desnecessária) e tornou-se mais fácil para os alunos reproduzirem e aplicarem essa sensação no resto da aula. Isto deve-se aos alunos reproduzirem essas sensações numa posição estática (posição zero de *Tai Chi Chuan*), posição que não apresenta qualquer desafio físico, onde de se torna fácil visualizar e sentir o que lhes é pedido. Também, por duas vezes, experimentámos incluir a respiração neste exercício, mas não deu bons resultados, antes pelo contrário: incluiu um extra e acabou por não ajudar os alunos. Portanto decidimos retirar (apêndice N.8).

Na nona aula, houve um momento de ‘subida de patamar’ das duas turmas. Deparámos-nos com uma evolução geral em todos os alunos num dos exercícios de aquecimento que serve para trabalhar o equilíbrio. Verificou-se a noção do eixo na perna de apoio, o uso das forças opostas e a coordenação entre o *core* e as extremidades (exercício de aquecimento - *swing* de pernas). Nós tínhamos indicado o objetivo do exercício, mas só na nona aula é que os alunos o entenderam (apêndice N.9). A consequência foi que todo o trabalho de segurar o centro melhorou, o equilíbrio

e a noção de eixo também, o uso da força tornou-se mais eficiente ao existirem momentos de quietude e uma diminuição das oscilações na linha central (coluna vertebral) e tudo isto acontecia de forma ‘relaxada’ (uso da força exata). Os alunos P, Pi e L um pouco atrás dos colegas, mas com momentos em que atingiam o pretendido.

Tal como mencionado anteriormente, na memorização dos exercícios não conseguimos fazer grande diferença. Os alunos P, D e R melhoraram na memorização correta (passos, tempos marcados, dinâmicas) devido a um melhor conhecimento do vocabulário. Mas os dois alunos que têm mais problemas (alunos Pi e L), apesar de melhorarem na observação objetiva dos passos, não melhoraram na memorização das contagens e dinâmicas e continuaram a precisar de chamadas de atenção. Os restantes alunos, em virtude de os colegas necessitarem de várias repetições para memorizarem os exercícios, também não os memorizavam à primeira. Isto fez com que tivéssemos de continuar a enunciar os exercícios pelos menos duas vezes.

O trabalho de pés era algo em que todos os alunos tinham problemas. Reparámos nesta fraqueza em quase todas as turmas da ADC durante a participação no júri dos testes de 2º período e isso tornou-se mais um ponto em que nos decidimos focar. Reparámos que os alunos tinham falta de força nos músculos do metatarso e pouca sensibilidade na planta dos pés, o que era evidente no trabalho em pé: a ação de *brush* no *battement tendu* não estava acontecer; a distribuição do peso na planta do pé e o alinhamento do tornozelo durante os *battements fondus* e os *ronds de jambe* era instável e fazia com que os alunos estivessem sempre a lutar para estar no eixo da perna de apoio; a subida para a meia ponta também era precária (tornozelos saiam do alinhamento) e nos equilíbrios não existia uma quietude (tremor constante). Por esta razão, as aulas começaram a ter mais foco no trabalho em pé e, numa série de três aulas seguidas (apêndices M.9, M.10, M.11), decidimos dar ênfase a este ponto: no exercício de preparação para saltos, aumentámos o número de repetições e incluímos um exercício simples de saltos realizado da diagonal, também com mais repetições do que seria normal. Na terceira aula desta série, onde também estavam presentes os alunos de INT3 e AV1, no exercício de preparação para saltos, pareceu haver dificuldade de compreensão em relação ao uso dos pés. Nós explicámos o pretendido (ação, dinâmica, alinhamento) e qual o objetivo do exercício (nível muscular e neurológico). Apesar disso, os alunos tiveram dificuldade ou não atingiram o pretendido. Os pontos são diferentes para cada aluno, mas o resultado é o mesmo: eles não estavam a atingir o seu potencial máximo nos saltos.

Os pés são o ponto de contacto com o chão praticamente em todo o trabalho em pé. Se a base é incorreta e instável, todo o trabalho assente nessa base vai tornar-se incorreto e instável (apêndices N.16, N.17, N.18). No *Tai Chi Chuan*, trabalhar a forma (*form*) correta é essencial para ativar e fortalecer os músculos corretamente e assim utilizar o máximo de força eficientemente. Por outro lado, um trabalho incorreto e desalinhado vai resultar num uso de músculos inadequado e desequilibrado, vai obrigar outros músculos, que não deviam estar diretamente relacionados com o passo, a ter de compensar pelo trabalho incorreto e assim desenvolver uma técnica inexata. No caso dos pequenos saltos, com o aumento das repetições, os alunos logo começavam a revelar as suas dificuldades, fraquezas e maus hábitos: os pés não esticavam até às extremidades e os dedos ficavam por esticar; começavam a ‘saltar do tronco’ em vez saltar usando as pernas e os pés. Portanto, isto tornou-se um ponto a que demos importância durante o resto das aulas todas, independentemente do objetivo da aula. Os resultados foram diferentes de aluno para aluno e serão mencionados na apresentação de dados individuais.


Foi nesta altura que se notou diferença na atitude dos alunos no que diz respeito ao ‘não desistir’ quando algo não funciona, especialmente nos alunos L e Pi, em que este ponto era mais evidente. Mencionámos essa diferença e, em todas as aulas seguintes, sempre que um aluno falhava um passo, mas não desistia, dávamos reforço positivo a essa atitude ao mesmo tempo que corrigíamos o passo em questão. Pensamos que é uma boa atitude a promover (N.17).

O uso da imagética é algo a que os alunos estão habituados, mas a posição correta do corpo no espaço e a estética pretendida era sacrificada, quando a imagética era introduzida como suporte ao conteúdo e à dinâmica de cada passo (apêndice N.1). Isto afetava todos os alunos, embora uns mais do que outros. Por isso, para além das imagens relacionadas com a ação de cada passo, a maioria das imagens dadas ao longo de todas as aulas mantiveram-se bastante relacionadas com o trabalho da mecânica do movimento e no usar das forças opostas demos importância à manutenção da estética pretendida. Para a maioria dos alunos esta estratégia resultou, com uma melhoria na definição do movimento e sua assertividade. Neste campo, os alunos A, B e M não apresentavam essa fragilidade e, por essa razão, demos mais ênfase à dinâmica e musicalidade para os alunos B e M e mais ênfase às ligações entre os passos para o aluno A. No aluno R, apesar de manter a estética correta, as posições tendem a ser vazias ‘como uma estátua’. Demos, portanto, mais ênfase ao conteúdo que preenche a forma. Os resultados serão mencionados nos dados individuais.

Na segunda unidade didática (4 aulas seguidas), concentrámo-nos nas ligações entre os passos e nas progressões da técnica *Graham*. Para esse efeito, marcámos uma frase final que repetimos todos os dias e que continha elementos que são a progressão dos conteúdos básicos da técnica *Graham*. Houve alunos que não fizeram as 4 aulas (alunos B e R), mas assistiram às aulas, e o aluno R juntou-se na terceira aula com limitações para não retroceder na recuperação. Na primeira aula, não foi muito notória a progressão, em parte por os alunos não estarem seguros da frase final e os alunos Pi e L terem dificuldade em memorizá-la. Mas com uma frase final durante 4 dias seguidos, estas aulas deram bons resultados: os alunos melhoraram nas ligações entre os passos, na fluidez do movimento e no movimento ser longilíneo para além das extremidades.

Por outro lado, não só houve foco nas progressões (*build-up*), mas também no inverso (*breakdown*) com a intenção de dar a conhecer estratégias e ferramentas que os alunos tivessem ao seu alcance e que pudessem aplicar na análise e autocorreção dos passos, fosse qual fosse o grau de dificuldade. Por exemplo: se um passo não está a resultar, quais são os passos que o precedem e, nesses passos, onde está a fragilidade, identificar claramente a dificuldade, etc. Depois, com o conhecimento da técnica, do vocabulário e das progressões, voltámos atrás no processo: fizemos, analisámos e corrigimos em separado os passos em questão.

Tabela 2: Exemplo de *build-up* e *breakdown*:

	<i>Build-up</i>			<i>Pirouette em passé c/ espiral e contraction</i>		
	<i>Pirouette em passé</i>			<i>Espiral c/ contraction</i>		
	<i>Meia-volta em relevé passé</i>			<i>Espiral</i>	<i>Contraction</i>	
	<i>Relevé passé en face</i>			Elemento base da técnica <i>Graham</i> , trabalhado em separado e a vários tempos	Elemento base da técnica <i>Graham</i> , trabalhado em separado e a vários tempos	
	<i>Relevés, rises</i> e trabalho de equilíbrio	<i>Coups de pied e passés en pied plat, c/ rise</i> numa perna e trabalho de equilíbrio				
	Elementos básicos da técnica <i>Graham</i> , trabalhados em separado e a vários tempos					
<i>Breakdown</i>						

Nota: No exemplo dado há elementos que por sua vez podem ser divididos (*passé* em *en dehors* ou em paralelo, etc.).

Tendo por base os dados observados, decidimos também dar uma aula que intitulámos “Aula das Extremidades”. Esta aula teve como propósito aplicar o princípio de *Yin-yang* (ver p.24, 25) e dar aos alunos uma oportunidade de experimentar o oposto. Nesta aula, os exercícios de chão foram diferentes, com os movimentos a começar das extremidades e um foco no *motion flow*. O propósito era que, do início ao fim do exercício, estes se constituíssem num movimento contínuo e ligado, um movimento só. Em geral, os movimentos da técnica *Graham* começam do centro para as extremidades e as posições estáticas de equilíbrios são na realidade uma expansão constante do centro para fora. Portanto, trabalhar o oposto ajudou os alunos a experimentar uma sensação física diferente da maioria do trabalho realizado até então. Depois, quando volta à técnica *Graham*, torna-se mais fácil perceber e sentir a iniciação do movimento do centro. Foi nesta linha de pensamento que mudámos o trabalho de chão. Quando voltámos ao trabalho em pé, retomámos os conteúdos da técnica *Graham*.

Demos esta aula 4 vezes e pensamos que ajudou os alunos com a noção de *motion flow*, algo que é normal desenvolver com este género de material. Nem todos os alunos estiveram presentes em todas estas aulas, mas nos alunos de 8ºAno que as fizeram todas, notou-se uma melhoria não só na execução, mas na memorização de material completamente diferente. Os alunos de AV2 fizeram estas aulas 2 vezes e tiveram mais dificuldade em executar os exercícios e reproduzir a noção de *motion flow*. O aluno Pi teve dificuldades em memorizar, por ser algo diferente do que está habituado.

A concentração dos alunos é maioritariamente boa, com exceção dos alunos L e Pi que têm dificuldade em manter-se concentrados durante longos períodos (por razões diferentes): nos dias em que as turmas de INT3 e AV1 se juntavam (4 ocasiões) e nos dias em os alunos estavam cansados ou sobrecarregados de trabalho, os níveis de concentração baixavam e as aulas tornavam-se pouco disciplinadas. A estratégia que adotámos nos dias em que as 4 turmas estavam presentes foi dar um momento de pausa aos alunos antes e depois da execução dos exercícios e os resultados foram positivos (apêndices N.13, N.15, N.17, N.25). Os alunos começavam os exercícios já concentrados, em vez de começarem completamente dispersos e só depois de uns compassos é que se concentravam.

Em relação à motivação, não foi necessário trabalho extra dado que os alunos estão nos 2 últimos anos de estudo na escola, estando todos eles motivados intrinsecamente. Obviamente, nos

dias em que estavam cansados e com sobrecarga física, notámos que alguns alunos, nomeadamente os alunos A e L, ficavam mais dispersos e ‘moles’ durante a aula. Nesses dias, nós próprios adotámos estratégias diferentes: mantínhamos as aulas mais ‘corridas’, com exercícios simples, dávamos menos correções diminuindo o tempo entre os exercícios, fazíamos uma pausa no início e no final do exercício, enquanto dávamos correções de postura e alinhamento. Tudo isto com o propósito de manter os alunos atentos e envolvidos na aula. Na maioria das vezes resultou, exceto nas aulas com 4 turmas (INT3, AV1 e 2 e 8ºAno) em que tivemos de fazer chamadas de atenção. E notámos que os princípios de disciplina e conduta na sala são pontos desde cedo incutidos nos alunos pela ADC.

4.3.2 Apresentação e discussão dos dados individuais

4.3.2.1 Alunos de AV2

Tabela 3: Aluno B (está com a ADC desde o início)

Pontos fortes
<ul style="list-style-type: none">• Boa capacidade de concentração.• Competências físicas: tem um corpo flexível e preparado muscularmente.• Boa consciência corporal.• Consegue reproduzir os conteúdos referentes ao ano que se encontra.• Está habituado ao uso da imagética.• Capacidade de autoanálise e autocorreção bastante desenvolvida.
Pontos fracos
<ul style="list-style-type: none">• Falta de consistência na reprodução dos conteúdos, o que demonstra falta de consolidação das bases.• Fraqueza no trabalho dos pés e tornozelos, movimento <i>sickled</i> na ação de esticar, instabilidade nos equilíbrios e na preparação e receção dos saltos.• Fragilidade e instabilidade no controlo do centro no trabalho em pé, afetando a progressão espacial e as transferências de peso.• Por estar consciente dos erros, acabava por se bloquear na execução dos exercícios e fazer demasiada força.• Necessita de chamadas de atenção em relação às contagens marcadas, afetando a precisão musical e a dinâmica durante a execução dos exercícios.• Nem sempre regista o que está correto (falta de trabalho da ferramenta sensorial).• Projeta o foco (o olhar) para dentro.

Ao longo da interação com o estagiário este aluno melhorou nos seguintes aspetos:

- A musicalidade e dinâmica;
- Os conteúdos básicos da técnica *Graham* e as suas aplicações nas progressões;
- As diferenças entre o *ligato* e *staccato* tornaram-se mais evidentes;

- Os finais de cada passo tornaram-se mais cuidados e, conseqüentemente, as ligações entre eles melhoraram, tornando o movimento mais fluído;
- A projeção do movimento no espaço melhorou e tornou-se um bailarino mais longo.
- Consistência na reprodução dos conteúdos, melhorou bastante no trabalho de chão.

Pontos em que não notámos muitas diferenças:

- Apresenta ainda dificuldades na projeção do foco;
- Apesar de saber o que trabalhar e corrigir, o trabalho de pés continuou a ser uma fraqueza, mas está no bom caminho;
- A consistência na reprodução dos conteúdos no trabalho em pé melhorou, mas devido à instabilidade na base de sustento (pés e tornozelos), este ponto por vezes falhava.

Este aluno foi um dos que se observou evolução no final da primeira unidade didática, juntamente com dois colegas M e A. Após os 4 dias, o trabalho de chão tornou-se bastante melhor (domínio da técnica). No trabalho em pé, continuava a ter problemas.

Observámos que o trabalho dos pés e tornozelos era fraco e incorreto. Até no chão, nas mudanças de posições de pernas, este problema estava presente: posição *sickled* ou movimento *sickled* na ação de esticar e o rolar os pés (alinhamento dos tornozelos) no trabalho em pé.

Esta fraqueza foi algo que se manteve durante bastante tempo, mesmo o aluno tendo consciência disso. Aqui temos um exemplo de um erro/hábito criado anteriormente que agora o aluno tem dificuldade em corrigir, já que o modo natural dele esticar o pé (código motor) é errado e agora tem de reensinar o corpo. No entanto, o aluno melhorou ao longo do ano, estava no bom caminho quando teve um acidente: lesionou o joelho e esteve de baixa durante 6 semanas (N.21), O aluno continuou a assistir a todas as aulas e, quando se juntou para as últimas aulas dadas pelo estagiário, notámos que estava muito consciente desta falha e empenhado em corrigir. No final este ponto melhorou, mas por ser uma falha criada por mau hábito, vai levar tempo a corrigir e terá de ter atenção para que a falha não volte sempre que estiver cansado, o que geralmente acontece.

Este aluno melhorou e atingiu bons resultados com o uso da imagética. Com as imagens certas, muitas vezes atingiu o que se pretendia sem muita dificuldade. Exemplos de algumas imagens dadas: pensa que os movimentos se estendem para além do corpo físico, desenha as linhas de movimento para além das extremidades.

Com o uso do reforço positivo, a confiança do aluno melhorou. Isto revelou-se na execução dos passos, ao serem mais assertivos e, por consequência, a dinâmica e a musicalidade melhoraram. Parece-nos que este aluno tinha medo de errar ou estava inseguro dos seus conhecimentos. Na verdade, ele é um dos melhores no que diz respeito às competências físicas e domínio da técnica. No entanto, e porque na maioria das vezes é usado como exemplo para demonstrar aos colegas a forma correta de fazer um passo, pensamos que sente que tem de ser perfeito e não pode errar. Ora, desde o começo da nossa interação com os alunos, isto foi algo que mencionámos: os erros são normais, acontecem e fazem parte do processo de aprendizagem, para que os possamos identificar, corrigir, aperfeiçoar, evoluir e crescer como bailarinos ao longo da nossa carreira.

Outro aspeto tem a ver com o atuar: este aluno tem bom nível técnico, mas em cena tornava-se por vezes um bom executor de passos e não um artista, o que nos surpreendeu. Com a experiência de estar na Pequena Companhia, este ponto é desenvolvido normalmente através do trabalho com os coreógrafos convidados, as produções da Pequena Companhia juntamente com o coro e as atuações da escola. Neste caso, o aluno parece estar mais preocupado em estar na música, no *spacing* correto, em não errar, etc. Em vez de pensar: o trabalho já foi feito, confia no corpo, desfruta, entrega-te à tarefa e vive a personagem. Durante as atuações que presenciámos, antes do espetáculo, nós dizíamos palavras para encorajar e desafiar os alunos a sair da área de conforto, a arriscar, algo que pensamos essencial para no futuro não nos tornarmos um ‘bailarino de fórmulas’⁸.

⁸ A expressão ‘bailarino de fórmulas’ é utilizada para descrever bailarinos que, na sua carreira profissional, desenvolvem estratégias e métodos e depois ficam estagnados. Isto quer dizer que aplicam as fórmulas que desenvolveram anteriormente a tudo o que farão no futuro, independentemente do coreógrafo e da sua linguagem corporal. Estes bailarinos, no início, atingem resultados mais cedo do que os colegas, mas a longo prazo, tornam-se bailarinos pouco versáteis, previsíveis e aborrecidos de ver em cena.

Tabela 4: Aluno M (está com a ADC desde o início)

Pontos fortes
<ul style="list-style-type: none"> • Boa capacidade de concentração. • Competências físicas: tem um corpo flexível e preparado muscularmente. • Boa consciência corporal. • Consegue reproduzir os conteúdos referentes ao nível em que se encontra. • Está habituado ao uso da imagética. • Capacidade de autoanálise e autocorreção bastante desenvolvida.
Pontos fracos
<ul style="list-style-type: none"> • Falta de consistência na reprodução dos conteúdos, o que demonstra falta de consolidação das bases. • Fragilidade e instabilidade no controlo do centro no trabalho em pé, afetando a progressão espacial e as transferências de peso. • Repete erros por falta de atenção e faz demasiada força para segurar o centro e corrigir o que não resulta. • Por estar consciente dos erros, acabava por se bloquear na execução dos exercícios e fazer demasiada força. • Movimento tende a ser curto e contido. • Necessita de chamadas de atenção em relação às contagens marcadas, afetando a precisão musical e a dinâmica durante a execução dos exercícios.

Ao longo da interação com o estagiário este aluno melhorou nos seguintes aspetos:

- A musicalidade e a dinâmica;
- Os conteúdos básicos da técnica Graham e as suas aplicações nas progressões;
- As diferenças entre o *ligato* e *staccato* tornaram-se mais óbvias;
- Os finais de cada passo tornaram-se mais cuidados e, conseqüentemente, as ligações entre eles melhoraram, tornando o movimento mais fluído;
- A projeção do movimento no espaço melhorou e ele tornou-se um bailarino mais longo.
- A consistência na reprodução dos conteúdos melhorou bastante no trabalho de chão.

- O trabalho de pés melhorou (exceto nos saltos).

Pontos em que não notámos muitas diferenças:

- Ainda usa demasiada tensão muscular;
- Tende a segurar o centro de forma rígida e a subir os ombros nos equilíbrios, nos passos de dificuldade acrescida e sempre que estes não resultam.

O aluno é coerente no trabalho diário e a sua evolução foi gradual ao longo da interação com o estagiário. Como os colegas B e A, deu-se uma evolução no final da primeira unidade didática, não como um salto, mas num processo constante de pequenas melhorias. No início, foi difícil de verificar e registar se havia uma mudança, mas ao longo das aulas seguintes notámos que o aluno melhorou em vários pontos.

Quando o aluno estava com atenção, decorava bem os exercícios, a dinâmica e a precisão musical estavam presentes, o movimento ficava mais assertivo e direto, o uso da força melhorava e diminuía a tensão muscular desnecessária.

No trabalho de pés e tornozelos, depois de mencionarmos os erros (ação de *brushing* no *battement tendu*, quietude nos equilíbrios, etc.), ele foi um dos alunos que teve menos problemas em corrigir e, por essa razão, no trabalho em pé este aluno tornou-se um dos mais estáveis. No entanto, no trabalho de saltos teve dificuldades em atingir o pretendido (dinâmica e ataque), algo que vai levar tempo a reensinar.

Os movimentos foram-se tornando longilíneos, especialmente na segunda unidade didática (apêndice N.22 a N.25).

Como o seu colega B, ele tem uma consciência corporal bem desenvolvida e, por estar consciente dos erros, acabava por se bloquear. Mais uma vez, pensamos que temos aqui um exemplo de um aluno que está desde o início dos estudos com a ADC, é utilizado para demonstrar os exercícios e a forma correta de os executar e, por isso, tende a não arriscar. Depois de várias aulas, ele acabou por começar a arriscar e a não estar sempre a duvidar ou a analisar os passos durante a execução.

Na ação de empurrar o chão e crescer, ele tende a envolver a cintura escapular. Isto é normal, já que, na maioria das vezes, os alunos distribuem o peso na planta dos pés um pouco atrás

e, para corrigir, colocam-se demasiado à frente, com o peso nos dedos (algo errado). Assim, antes de fazerem qualquer passo, têm de mudar e colocar o peso no sítio certo. Por essa razão, quando dizíamos ‘peso à frente’, indicávamos que não era na planta dos pés, mas o centro para a frente. Logo de seguida, este aluno subia os ombros (diagonal frente/cima). Este hábito manteve-se sempre presente nas aulas e nos espetáculos, sempre que os movimentos não resultavam.

Em relação à tensão muscular, notámos que era uma consequência de outros fatores e não o resultado da falta de conhecimento do vocabulário ou competência física. Foi antes um erro criado por mau hábito, já que os momentos em que fazia demasiada força eram durante a correção dos passos ou por antecipação de um passo difícil. Em ambos os casos, a força excessiva não ajudava na execução ou correção e o aluno acabava cansado e frustrado. Isto foi melhorando ao longo do ano e, no trabalho de chão, este erro tornou-se quase inexistente. Só no trabalho em pé é que ainda demonstrou dificuldades, nomeadamente nos exercícios de *ronds de jambe* e *battements fondus*, exercícios bastante difíceis de executar mantendo a estabilidade e quietude na perna de apoio. Contudo, continuou a criar um pouco de tensão muscular nas aulas e nos espetáculos, mas está consciente e sabe o que tem de corrigir. Isto foi evidente antes do espetáculo da Aula Pública, em que o aluno abordou o estagiário para corrigir um passo que estava fora da música (atrasado) além de que a dinâmica também não estava correta. Ele acabava por iniciar o passo de uma forma cada vez mais brusca e fazer cada vez mais força sem ter o resultado pretendido. Depois de termos explicado a falha, neste caso a necessidade de antecipar na preparação para então estar na música com a dinâmica certa, o aluno mencionou que começava a entender que este erro acontecia em vários momentos específicos (antes de uma *pirouette*, de um salto, etc.) e a saber como corrigi-lo.

Tabela 5: Aluno P (3º ano de estudo com a ADC)

Pontos Fortes
<ul style="list-style-type: none"> • Boa motivação e boa capacidade de concentração. • Competências físicas: tem o corpo preparado muscularmente. • Está habituado ao uso da imagética. • É um ‘animal de palco’ e um intérprete com uma energia contagiante.
Pontos Fracos
<ul style="list-style-type: none"> • Devido à energia que tem, tende a fazer demasiada força e acaba com os ombros em cima, sem pescoço (problema que vem das aulas) e, em cena, por ser um ‘animal de palco’, esta falha fica ainda mais acentuada. • Tem pouca flexibilidade e tendência para ganhar peso. • Capacidade de autoanálise e autocorreção pouco desenvolvida. • Fraqueza no trabalho dos pés, instabilidade nos equilíbrios e na preparação e receção dos saltos. • Problema de postura na cintura escapular: os ombros sobem constantemente e fica sem pescoço. • Falta de ligação entre o centro (<i>core</i>) e as extremidades e a inclusão do centro em todos os movimentos que faz afetando a coordenação dos braços. • Demasiada força na execução dos exercícios, o que faz com que tudo fique no mesmo registo a nível da dinâmica e o movimento tende a ser curto. • Na memorização dos exercícios, tem falhas nos conteúdos, nas contagens marcadas, afetando a execução correta dos passos, a precisão musical e a dinâmica durante a execução. • Domínio da técnica é fraco e não está ao nível em que deveria estar, por falta de aulas presenciais no ano anterior e poucos anos de estudo com a ADC. • A maioria dos conteúdos básicos da técnica <i>Graham</i> não estão apreendidos, automatizados e consolidados o que requer do aluno bastante esforço mental para os executar. • Fragilidade e instabilidade no controlo do centro no trabalho em pé, afetando a progressão espacial, as transferências de peso e os movimentos rápidos.

Ao longo da interação com o estagiário este aluno melhorou nos seguintes aspetos:

- O conhecimento do vocabulário da técnica *Graham*;
- A execução dos elementos básicos;
- Os movimentos tornaram-se mais longos;
- As diferenças entre as diferentes dinâmicas tornaram-se mais claras;
- A coordenação melhorou e, por sua vez, faz menos força desnecessária;
- A memorização tornou-se mais objetiva e correta necessitando de menos chamadas de atenção aos detalhes de dinâmica e musicalidade.

Pontos em que não notámos muitas diferenças:

- Os ombros ainda sobem, ficando sem pescoço;
- Ainda necessita de bastante esforço mental para executar alguns dos conteúdos referentes ao ano em que se encontra (AV2);
- Com a tendência natural de ser explosiva no movimento e com a energia que tem, ainda utiliza demasiada força nas atuações e os movimentos tendem a ficar iguais no que diz respeito às dinâmicas.

Este aluno teve uma evolução por patamares. No início, não se via muita diferença e, de repente, numa aula, pareceu que o aluno teve um momento de ‘eureka’ e finalmente entendeu o pretendido e deu um salto na sua evolução e no entendimento dos elementos básicos da técnica. O ponto de iniciação do movimento, a dinâmica e fraseamento melhoraram e, na memorização, não era necessário chamar a atenção para os detalhes de musicalidade e dinâmica. Além disso, tornou-se mais coordenado na relação do centro com as extremidades (nomeadamente no uso dos braços).

Contudo, sempre que o aluno estava cansado ou pouco concentrado, estas falhas voltavam, e ele, apesar de estar consciente no momento da execução, não conseguia corrigi-las. A falta de consolidação da técnica *Graham*, o necessitar de bastante esforço mental para executar os passos, o uso de força excessiva no início dos passos, os ombros subirem constantemente nos momentos de dificuldade acrescida e durante as atuações são fraquezas que nós pensamos que vão levar tempo a corrigir. Na maioria das vezes, exceto nos dias em que não tínhamos muito tempo, após a execução dos exercícios, nós obrigávamos o aluno a repetir os passos em questão e a fazê-los corretamente em tempo lento independentemente da dinâmica marcada, para que gradualmente a forma correta de executar fosse registada fisicamente. Nesses momentos, o aluno conseguia

corrigir as falhas. É, portanto, uma questão de precisar de mais tempo para assimilar os conteúdos para que se tornem parte do novo código motor. No entanto, o aluno melhorou no trabalho de chão a vários níveis: ponto de iniciação; ligação entre o centro e as extremidades; menos força desnecessária e esta ser na direção correta (uso das forças opostas).

No trabalho de pés, o aluno tem falta de sensibilidade na planta dos pés. Isto faz com que ele não sinta ou não esteja consciente da distribuição do peso através do metatarso e de que parte está em contacto com chão, se está a rolar os pés, se a ação de *brushing* está a acontecer, se a ação de rotação do *en dehors* durante os *battements tendus* é igual entre a perna de trabalho e a de apoio. Isto é algo que se pode sentir na base de apoio e, por sua vez, afeta todo o trabalho em pé, especialmente a progressão espacial. Além disso, a falta de sensibilidade fazia com que, mesmo quando executava bem um *battement tendu*, ele não sentisse ou registasse a forma correta e facilmente voltava à incorreta na próxima aula. Nós chamámos a atenção a todos os alunos para o facto de termos uma ferramenta sensorial como forma de registar e depois reproduzir os passos corretamente, já que, em cena, não temos o espelho nem o professor para nos indicar se os passos estão corretos ou não. Mas para este aluno, com tudo o que tem de pensar para fazer corretamente as aulas, esta ferramenta ainda não está ao seu alcance, pelo menos durante a execução dos exercícios. Durante a correção, os passos eram realizados no tempo que ele necessitava e, com a nossa orientação, ele conseguia sentir o correto. Nós pensamos que, com muitas mais repetições de forma lenta e consciente, este aluno pode incorporar esta ferramenta sensorial no seu dia a dia. Exemplo de erro por falta de sensibilidade neste aluno: no início da cada *triplet*, o pé direito vai em *en dehors* e o contacto começa com a meia ponta, o pé esquerdo vai em paralelo e começa de calcanhar. Isto foi algo de que o aluno nem estava consciente até nós o mencionarmos e, mesmo depois de identificar o erro, ele não conseguia corrigir. Mais uma vez, falta de sensibilidade e consciência corporal. Nas últimas aulas, este problema estava corrigido, mas ainda não consolidado, já que, se nós pedíamos para avançar mais nos *triplets*, o erro voltava.

Em relação ao movimento curto, só na segunda unidade didática em que nós demos ênfase a esse ponto, é que ele começou a estar consciente e a reparar nesse hábito. Começou a sair da área de conforto e a ir mais além, mas sempre com atenção aos ombros, uma vez que, no início, assim que o movimento se tornava mais longo, os ombros voltavam a subir. Nós passámos praticamente

todas as aulas a dizer-lhe para baixar os ombros e deixá-los ceder com a gravidade, portanto o aluno está bastante consciente desta falha e talvez farto do hábito.

Tabela 6: Aluno Pi (3º ano de estudo com a ADC)

Pontos fortes
<ul style="list-style-type: none"> • Motivação aceitável. • Têm boa capacidade de concentração, mas isso não é visível por outras razões (domínio da técnica e consciência corporal) que acabam por afetar o nível de motivação. • Está habituado ao uso da imagética, mas com dificuldade. • Competências físicas: tem um corpo flexível. • Nas improvisações, é altamente criativo, dinâmico e preciso (algo que não acontece na execução da técnica <i>Graham</i>);
Pontos fracos
<ul style="list-style-type: none"> • Maior dificuldade na memorização dos exercícios em relação aos colegas, falhas nos conteúdos e nas contagens marcadas, afetando a execução correta dos passos, a precisão musical e a dinâmica durante a execução. • Domínio da técnica é fraco, mas não está ao nível em que deveria estar por falta de aulas presenciais no ano anterior e poucos anos de estudo com a ADC. • A maioria dos conteúdos básicos da técnica <i>Graham</i> não estão apreendidos, automatizados e consolidados, o que requer do aluno bastante esforço mental para os executar e tem dúvidas em relação ao ponto de iniciação dos movimentos. • Falta de força no centro (<i>core</i>) afetando a progressão espacial, as transferências de peso, os movimentos rápidos, a postura e o alinhamento (estes são inconstantes, sempre em mudança). • Falta de ligação entre o centro (<i>core</i>) e as extremidades e falta de uso do centro em todos os movimentos que faz, afetando a coordenação e a execução correta dos passos. • Baixo nível de consciência corporal e domínio da técnica, algumas imagens não são entendidas e tem dificuldade em aplicá-las. • Postura e alinhamento incorretos. • Fraqueza no trabalho dos pés, instabilidade nos equilíbrios e na preparação e receção dos saltos. • Capacidade de autoanálise e autocorreção pouco desenvolvida.

Ao longo da interação com o estagiário este aluno melhorou nos seguintes aspetos:

- O nível de consciência corporal, apesar de ainda não estar ao nível em que deve estar;
- O conhecimento do vocabulário da técnica *Graham*;
- A execução dos elementos básicos melhorou, com algumas dificuldades;
- A correção da postura da cintura escapular melhorou, assim como a tendência para escoliose por má postura no dia a dia (ombro esquerdo mais alto do que o direito);
- O alinhamento e a correção da rotação posterior da cintura pélvica;
- A memorização tornou-se mais objetiva e correta, no entanto ainda necessita de chamadas de atenção, por falta de consciência corporal;
- A motivação melhorou;
- Melhor entendimento do uso da imagética.

Pontos em que não notámos muitas diferenças:

- Ainda necessita de bastante esforço mental para executar os passos;
- As diferenças de dinâmicas estão melhores, mas ainda não são claras;
- Falta de inclusão do centro em todos os movimentos que executa e expansão do centro para as extremidades;
- Uso das forças opostas é precário, por vezes está presente, outras vezes não;
- Trabalho dos pés ainda está fraco, mas melhorou (no chão e em pé).

Este aluno tinha a consciência corporal muito pouco desenvolvida, o que afetava muitos outros aspetos na memorização e na execução dos exercícios: a postura; o alinhamento; a capacidade de autoanálise, de autocorreção e de observação, entre outros. Além disso, o seu conhecimento do vocabulário da técnica *Graham* era reduzido e tinha dúvidas acerca do ponto de iniciação dos movimentos básicos (*contraction*, *espiral*, *release*, *pliés*, etc.). Devido à falta de consciência corporal, tinha também dificuldade em identificar os erros e fraquezas, mais ainda em corrigi-los. Por estas razões, nós pensámos que o aluno não estava muito motivado intrinsecamente. No entanto, passado umas aulas, reparámos que na realidade o aluno estava empenhado e motivado, mas, por estar bastante atrás dos colegas em termos de competências físicas e domínio da técnica, acabava por estar a lutar contra o corpo e muitas vezes ficava frustrado. Por essa razão, mesmo que os passos não estivessem bem, se reparávamos que ele estava

no caminho certo, dávamos-lhe bastante reforço positivo para ele sentir que o esforço que realizava não era em vão, mesmo que não atingisse resultados logo à partida.

Esta estratégia teve um resultado interessante. Por exemplo: na segunda posição de pernas em pé, o aluno ficava na posição que costuma fazer nas aulas de clássico e, na marcação do exercício, nós sempre mencionávamos ‘segunda maior’, pois a que ele fazia era demasiado pequena para a técnica *Graham* e acabava por ter de ajeitar a meio do exercício. Um dia, não foi necessário corrigir e logo de seguida, demos reforço positivo durante a marcação do exercício e mencionámos que tínhamos reparado numa mudança a nível da sua consciência corporal (apêndice N.25). A partir desse dia, o aluno pareceu-nos ainda mais empenhado nas aulas. Pensamos que este género de motivação extrínseca (neste caso, querer agradar ao professor) é válida e importante na relação mestre-discípulo. Contudo, na nossa opinião, a motivação intrínseca a longo prazo é melhor para a vida de um bailarino: fazer o melhor que podemos para nós próprios, e os outros, por sua vez, recebem o melhor que temos para dar. No *Tai Chi Chuan*, isto é incutido pelo mestre e pela prática, já que o benefício, em primeiro lugar, é melhorar o nosso bem-estar físico.

Este aluno foi um dos que teve uma evolução bastante acentuada por patamares como o seu colega P. Estas evoluções, por sua vez, deram-se mais ao nível da consciência corporal e conhecimento da técnica e cada patamar fez uma diferença substancial. Primeiro, com uma consciência corporal mais desenvolvida, ele começou a autocorrigir a postura e o alinhamento e a não precisar de tantas correções: bastava um olhar nosso e um sinal para ele perceber o que estava mal. Também no uso da imagética, ele começou a entender as imagens dadas e a não necessitar de ajuda. Nas correções relacionadas com o ponto de iniciação dos passos, aí sim, nós tínhamos de tocar no aluno para ele sentir de onde vinha o movimento ou o que estava incorreto.

No trabalho de pés, o aluno tinha igualmente pouca sensibilidade na planta dos pés. Mas como em geral toda a sua consciência corporal não estava desenvolvida, quando melhorou neste campo, também a sensibilidade nos pés melhorou. No entanto, apesar de o trabalho de pés ter continuado a ser um ponto fraco, afetando todo o trabalho em pé e a progressão espacial, ele estava consciente das fraquezas e falhas e notámos que sabe o que tem de corrigir e melhorar. Tendo em conta todas as dificuldades que o aluno apresenta, nós somos de opinião que, para ele, os pontos mais importantes a trabalhar são: a força do centro (*core*) e o seu envolvimento em todos os movimentos que executa; a consciência corporal para correção da postura e alinhamento. Estes

últimos pontos estão melhores do que os restantes, mas quando está cansado, a tendência para escoliose na cintura escapular e a rotação posterior da cintura pélvica voltam.

4.3.2.2 Alunos do 8º Ano

Tabela 7: Aluno A (4º ano de estudo com a ADC)

Pontos fortes
<ul style="list-style-type: none">• Boa motivação.• A maioria dos conteúdos e elementos básicos da técnica <i>Graham</i> estão apreendidos.• Competências físicas: corpo flexível e bem preparado muscularmente.• Está habituado ao uso da imagética.• Capacidade de autoanálise e autocorreção bem desenvolvida.• Movimento grande e longilíneo.• Um dos melhores na memorização de exercícios, conteúdos e contagens marcadas.
Pontos fracos
<ul style="list-style-type: none">• Inconsistência na execução, por falta de consolidação dos conteúdos.• Fraqueza no trabalho dos pés, instabilidade nos equilíbrios e na preparação e receção dos saltos.• Fragilidade e instabilidade no controlo do centro no trabalho em pé, afetando a progressão espacial e as transferências de peso.• Não acaba os passos e corta o final antes do próximo passo, não dando valor às ligações entre eles, tornando o movimento ‘sujo’ e instável.• Ainda falta ligação entre o centro (<i>core</i>) e as extremidades.• Projeção do foco para dentro.

Ao longo da interação com o estagiário este aluno melhorou nos seguintes aspetos:

- A consolidação da técnica *Graham* melhorou (nomeadamente no trabalho de chão), apesar de ainda ter falhas por quebras na concentração;
- Tornou-se mais consciente das ligações entre os passos;
- Ligação entre o centro e as extremidades melhorou e o movimento tornou-se mais fluído;

- A quebras de concentração tornaram-se menos frequentes (exceto nos dias em que estava cansado).

Pontos em que não notámos muitas diferenças:

- Na memorização dos exercícios (apesar de ser um dos melhores, ainda tem falhas nos braços marcados por falta de atenção);
- O terminar bem cada passo continuou a ser um ponto difícil de corrigir;
- No trabalho de pés em pé, tende a rolar os pés;
- A projeção do foco continuou um pouco para dentro.

Tecnicamente, o aluno é um dos mais fortes da sua turma e, como os colegas B e M, melhorou bastante após o final da primeira unidade didática com uma consolidação da técnica no trabalho de chão. No trabalho em pé, ainda não atingiu o nível de consolidação e domínio da técnica que deveria ter para o ano em que está. Tem problemas difíceis de corrigir por alguns deles serem erros criados por mau hábito. No início, foi-nos difícil identificar o problema, mas após termos assistido a um dos espetáculos (projeto da Compota “UMPONTOTRÊS”), tornou-se bastante óbvio que ele cortava o final dos passos.

Por ter sido criado por um mau hábito, este problema foi difícil de corrigir para o aluno e tornou-se o foco da nossa interação com ele, já que tem consequências a vários níveis. Por exemplo: nas ocasiões em que o final de um passo é a preparação para o próximo, este erro de cortar o final de cada passo (por vezes por antecipação) é prejudicial: ele não acaba bem o passo e não chega na posição correta que serve de preparação para o próximo, como o final de um salto para uma *pirouette*. Por outro lado, o não acabar cada passo e saltar para o próximo torna o movimento ‘sujo’, existe instabilidade na execução e, em termos de trabalho de direções e de foco, as direções não são claras no final de cada passo e, por consequência, também no começo do próximo.

Uma das estratégias que nós aplicámos para lidar com este erro foi obrigar o aluno, na marcação dos exercícios e depois quando corrigíamos, a parar no final de cada passo e a registá-lo consciente e fisicamente com a intenção de criar um novo hábito. Claro que isto trouxe outros problemas em relação à fluidez do movimento: o aluno parava no final de cada passo e não o ligava com o próximo. No entanto, pensamos que foi a melhor estratégia no início. No *Tai Chi Chuan*,

esta é a forma como aprendemos cada movimento: na posição inicial, o mestre corrige a postura, o alinhamento e a posição de cada parte do corpo no espaço. Depois, movimento e trajeto com paragens a meio, se o mestre notar que este não está correto. No final, existe também uma paragem em que o mestre volta a corrigir a postura, o alinhamento e a posição de cada parte do corpo. Claro que, durante a aula, não havia tempo para seguir este processo para cada movimento que o aluno fazia, mas esta era a forma como nós o corrigíamos, sempre que esta falha se tornava mais proeminente.

Outro aspeto em que reparámos foi na atitude em relação à prática física (seja ela dança ou qualquer outra prática que requiera esforço físico): o aluno tende a querer estar confortável na sua dança. Isto é algo que nós consideramos prejudicial para o futuro como bailarino profissional. Com a prática de qualquer técnica, é verdade que a coordenação melhora e os movimentos se tornam mais orgânicos, requerem menos esforço mental e – pode dizer-se – tornam-se mais ‘fáceis’ e ‘confortáveis’ de fazer (p.30). É por isso que o estudo de qualquer habilidade física específica (p. 22) leva tempo, requer várias etapas e progressões, e a repetição é necessária para assimilar, consolidar e fazer com que essa nova forma de se mover se torne segunda natureza, parte do código motor. Mas se o aluno, quando finalmente atinge um determinado nível de domínio da técnica, se quer sentir ‘confortável’, isso não traz quaisquer benefícios, antes pelo contrário. O comodismo na dança cria bailarinos ‘moles’, pouco versáteis, que não evoluem e, mais tarde, pelo facto de o corpo estar sempre em mudança, acabam por tornar-se ‘bailarinos de fórmulas’. Até nas dinâmicas, esta atitude tem influência.

No caso do aluno, ele tem dificuldade em gerar força explosiva e movimentos *staccato*. O *ligato* não é problema, já que este tipo de movimento não necessita de ataque explosivo, mas de uma força constante e controlada. E como o aluno tem bastante flexibilidade, estes movimentos são-lhe fáceis e confortáveis de fazer. Por exemplo: nos saltos em quarta posição de pernas em que a ação dos pés deveria ser de ataque, o aluno, quando sai do chão, parece fazer um *échappé* em vez de simplesmente empurrar e esticar os pés com uma dinâmica explosiva (*sharp*) e, no aterrar, moldar os pés ao chão como uma mola pronta para empurrar outra vez.

Tendo dito isto, ele é, basicamente, um dos melhores no domínio da técnica e tem competências físicas bastantes boas para a dança (bom equilíbrio entre flexibilidade e força muscular), o que faz com que seja um ponto de referência para os colegas. Talvez por isso ele

pense que não precisa de ‘puxar’ tanto como os colegas. Nós mencionámos que ele estava bem, mas podia estar muito melhor se tivesse uma atitude mais proativa nas aulas. No início, não vimos muita diferença, mas ao longo da nossa interação com o aluno, começámos a notar pequenas diferenças: ele estava mais empenhado, se algo não funcionava, insistia e até ficava frustrado quando não conseguia solucionar algo, quando anteriormente tinha tendência para desistir. Um aluno que dá ‘a mais’ é sempre melhor do que um aluno que está sempre aquém do que pode e deve fazer (apêndice N.12).

No trabalho de pés, ele melhorou no alinhamento, deixou de rolar os pés, melhorou na ação de *brushing* nos *battements tendus* e, por consequência, muitos passos que são a sua progressão, como os *battements glissés* ou *grands battements*, também melhoraram, com a estabilidade da perna de apoio, menos oscilações do tronco e menos força na execução dos passos. Nos saltos, ainda havia dificuldades: ele acabava por ‘saltar do tronco’ em vez das pernas e dos pés, os saltos pareciam pesados e também criava tensão no resto do corpo, nomeadamente no tronco. Mas houve melhorias nos saltos que viajavam no espaço. Pensamos que a ação de avançar, em que o ‘saltar do tronco’ não ajuda, fez com que ele corrigisse essa falha e, o projetar do centro para viajar obrigou-o a utilizar as pernas e os pés corretamente. Contudo, o estar ‘cómodo’ na dança é algo a que o aluno tem de prestar atenção e estar conscientemente a contrariar a tendência natural para essa predisposição, que, na nossa opinião não é uma qualidade que se queira num bailarino.

Tabela 8: Aluno D (3º ano de estudo com a ADC)

Pontos fortes
<ul style="list-style-type: none"> • Boa motivação e boa capacidade de concentração. • Está habituado ao uso da imagética • Capacidade de autoanálise e autocorreção aceitável. • A maioria dos conteúdos e elementos básicos da técnica <i>Graham</i> estão apreendidos. • Como ‘animal de palco’ que é, é um prazer vê-lo dançar e tudo o que lhe é dado ele soluciona.
Pontos fracos
<ul style="list-style-type: none"> • Tem tendência para dançar tudo em cima, não ser <i>grounded</i>. Talvez por estar concentrado na interpretação e projeção do movimento, não deixa o corpo ceder com a gravidade. • Na memorização dos exercícios tem falhas, não tanto nos conteúdos, mas nas contagens marcadas, afetando a precisão musical e a dinâmica durante a execução. • O domínio da técnica é fraco e não está ao nível em que deveria estar por falta de aulas presenciais no ano anterior e poucos anos de estudo com a ADC. • Competências físicas: falta de massa muscular nas pernas (coxas e gêmeos) e pés (metatarso); • Fragilidade e instabilidade no controlo do centro no trabalho em pé, afetando a progressão espacial e as transferências de peso. • Falta de ligação entre o centro (<i>core</i>) e as extremidades e a inclusão do centro em todos os movimentos que faz. Em geral, realiza os movimentos a partir dos braços. • O ponto de iniciação dos movimentos não é claro. • Fraqueza no trabalho dos pés, instabilidade nos equilíbrios e na preparação e receção dos saltos.

Ao longo da interação com o estagiário este aluno melhorou nos seguintes aspetos:

- O movimento tornou-se mais *grounded*;
- A ligação entre o centro e as extremidades;

- Começou a iniciar os movimentos do centro e menos dos braços;
- A consolidação da técnica *Graham* no trabalho de chão, mas o trabalho em pé ainda está precário;
- Na memorização dos exercícios.

Pontos em que não notámos muitas diferenças:

- Força nas coxas;
- Trabalho dos pés ainda precário;
- Ainda tem bastantes momentos em que perde o controle do centro (*core*).

O aluno era autodidata, nunca tendo tido aulas antes de ingressar na ADC e estava no terceiro ano com a escola. No nosso entender, é um dos alunos mais fortes e cativantes a nível da interpretação. Isto é evidente nas ações mais simples em cena: andar ou simplesmente estar parado. Talvez por isso, no palco, seja um bailarino que aparenta estar em controle e seguro de tudo o que faz. Contudo, durante a observação das aulas e ensaios, notámos falhas básicas de iniciação do movimento que afetam o domínio da técnica *Graham*. Por exemplo: como já referimos, no início da nossa interação, ele fazia muitos passos a partir dos braços em vez do centro.

Na primeira unidade didática, juntamente com o aluno R, foi um dos alunos que mais proveito tirou das aulas, por estas serem focadas nos conteúdos básicos da técnica *Graham* (*contractions*, espirais, *releases*, etc.). Apesar de ativar o centro, ele tinha tendência para iniciar os movimentos dos braços. Por exemplo: numa *deep contraction*, por vezes os braços alongam e ficam esticados e as mãos fletem. Neste caso, o aluno alongava os braços e fletia as mãos antes de iniciar a *contraction*, em vez de iniciar o movimento do centro e depois seguir com os braços como uma expansão da ação da *contraction*. No entanto, levou algum tempo para corrigir e consolidar esta nova coordenação.

Ao começar a iniciar os movimentos do centro, o domínio da técnica melhorou imenso e, no final da nossa interação, ele tornou-se um dos melhores no trabalho de chão. No trabalho em pé, ainda continuou a ter dificuldades e momentos em que perdia o controle do centro. Tem pouca flexibilidade, pouca sensibilidade nos pés, o que fazia com que houvesse bastantes momentos de desequilíbrio na base de sustentação, como o rolar dos pés, o tremer constante em meia ponta, a falta da ação de brushing nos *battements tendus* e, na própria ação de esticar os pés, fazer *sickled*

foot. Ao longo da nossa interação, estes pontos melhoraram, mas mesmo assim, ele tem de continuar a trabalhar para melhorar e corrigir as fraquezas desta parte do corpo.

A falta de força nas coxas foi algo que se revelou desde muito cedo devido a um dos exercícios de aquecimento que revela logo essa fraqueza (exercício de *squat* alternando de uma perna para a outra). Nós mencionámos logo que ele tinha falta de força nas pernas (coxas e gêmeos) e que isto afetava os *grands pliés* e todo o trabalho de pés. O aluno é trabalhador e tentou fortalecer estes músculos, mas com toda a carga horária que tem – por fazer parte da Pequena Companhia e estar no último ano de escola – nós não insistimos muito nem demos muitos exercícios de treino de força para não sobrecarregar os alunos, já que a sobrecarga muscular tem o resultado inverso: pode criar lesões e, por cansaço, pode criar hábitos errados, trabalhando os músculos incorretamente. O treino de força deve ser realizado quando o aluno está descansado e tem tempo para recuperar de um dia para o outro.

De qualquer forma, houve uma melhoria no trabalho dos pés: o aluno várias vezes atingiu momentos de quietude nos equilíbrios, a ação de *brushing* e uso das forças opostas na perna de apoio melhoraram e ele está bastante consciente dessa fraqueza. É um aluno persistente e retém as correções de um dia para o outro.

Tabela 9: Aluno L (4º ano de estudo com a ADC)

Pontos fortes
<ul style="list-style-type: none"> • Boa motivação. • Está habituado ao uso da imagética. • Competências físicas: tem um corpo flexível. • O aluno L é um ‘animal de palco’ com uma forte presença.
Pontos fracos
<ul style="list-style-type: none"> • Maior dificuldade na memorização dos exercícios em relação aos colegas, falhas nos conteúdos e nas contagens marcadas, afetando a execução correta dos passos, a precisão musical e a dinâmica durante a execução. • Fraca capacidade de concentração. • Competências físicas: falta de força no centro (<i>core</i>). • O domínio da técnica é fraco e não está ao nível em que deveria estar por falta de aulas presenciais no ano anterior e poucos anos de estudo com a ADC. • A maioria dos conteúdos básicos da técnica <i>Graham</i> não estão apreendidos, automatizados e consolidados, o que requer do aluno bastante esforço mental para os executar. • Fraqueza no trabalho dos pés, instabilidade nos equilíbrios, na preparação e recepção dos saltos e, no início do ano, teve uma lesão no tornozelo esquerdo que durou 3 meses para resolver. • Fragilidade e instabilidade no controlo do centro no trabalho em pé, afetando a progressão espacial e as transferências de peso. • Na autoanálise e autocorreção, por falta de consciência corporal e conhecimento do vocabulário, tem dificuldade e, na maioria das vezes, não consegue identificar o erro e muito menos corrigi-lo. • Falta de ligação entre o centro (<i>core</i>) e as extremidades e a inclusão do centro em todos os movimentos que faz. • Dificuldade em aplicar as correções dadas. • Não retém as correções de um dia para o outro e volta atrás no processo de desenvolvimento pessoal.

- A falta de consciência corporal afeta vários pontos: a coordenação entre o tronco e os membros, o ponto de iniciação dos movimentos (incorreto ou inexistente), a postura e o alinhamento inconstantes (sempre em mudança) e o trabalho dos músculos que, na maioria das vezes, não estão a ser utilizados e ativados corretamente.
- Apesar de estar habituado ao uso da imagética, ela não ajuda e acaba por ser prejudicial quando o aluno tem muito em que pensar na execução dos exercícios.
- Apesar de ser ‘animal de palco’, parece surpreender-se com o que faz, já que, em cena, ao contrário das aulas e dos ensaios, dá muito mais força e ataque, e acaba por alterar os passos ou perder-se no que está a fazer.

Ao longo da interação com o estagiário este aluno melhorou nos seguintes aspetos:

- Na memorização dos exercícios, mas ainda necessita de chamadas de atenção em relação aos tempos marcados, posições dos braços e dinâmicas;
- O movimento tornou-se mais ligado, mas com falhas durante a execução causadas por quebras a nível da concentração e por necessitar de bastante esforço mental para executar os passos;
- A ligação entre o centro e as extremidades e o ponto de iniciação do movimento melhoraram, mas nos movimentos de dificuldade acrescida os erros voltam;
- Trabalho dos braços mais coordenado e com menos força desnecessária;
- A consciência corporal, mas, uma vez que necessita de demasiado esforço mental para executar os passos e para os corrigir, tem dificuldade em atingir o pretendido.

Pontos em que não notámos muitas diferenças:

- Trabalho dos pés;
- Dificuldade na correção dos passos, necessitando de bastante *coaching* pessoal, muito mais do que os colegas;
- Falta de força nos pés e nos tornozelos;
- Aplicação das progressões dos elementos base;
- No trabalho diário, continuou a não reter a informação de um dia para o outro.

Neste aluno, foi difícil notar uma evolução no desenvolvimento por várias razões. Ele parecia deixar os passos acontecerem, passar simplesmente pelos exercícios em automático sem tomar atenção ao que estava a acontecer no corpo. Isto, aliado à falta de força do centro (*core*), quebras na concentração, falta de consciência corporal, pouco conhecimento do vocabulário e não reter as correções de um dia para o outro, são muitos fatores que vão afetar o seu desenvolvimento pessoal. Nós tentámos várias vezes abordar o aluno fora da aula para falar destes problemas, mas só conseguimos fazê-lo praticamente no final do ano devido à carga horária. Pensamos que, se o tivéssemos feito mais cedo, talvez pudéssemos ter notado uma maior diferença no seu desenvolvimento.

Além disso, a atitude que ele tem em relação à prática física, o querer estar ‘cômodo’ (o mesmo problema do aluno A), faz com que esteja sempre aquém do máximo que pode dar (apêndice N.12).

No trabalho dos pés, não há muito a dizer: continuou a ter falta de força, em parte por ter estado três meses com uma lesão num dos tornozelos. E quando finalmente estava curado e podia trabalhar e melhorar essa fraqueza, não notámos da parte do aluno qualquer diferença na atitude e atenção a este problema.

Nós tivemos duas conversas com o aluno fora da sala de aula. Uma delas foi para o aconselhar a fazer exercícios de fortalecimento dos pés e dos tornozelos, em que lhe demos um exercício simples para fazer (apêndice N.24), mas não sabemos se ele o fez, já que a falta de força se manteve. A outra conversa foi em relação à dificuldade que existe em corrigi-lo, porque, na maioria das vezes, nós dávamos as correções e não se notava qualquer mudança. Aqui remeto os dados retirados dessa conversa que estão no apêndice N.27:

“O estagiário falou com o aluno L depois da aula acerca da forma como ele aplica as correções, já que não se vê muita diferença quando é corrigido. Ele explicou que, depois de executar um passo, tenta corrigi-lo, mas muitas vezes está a pensar em tanta coisa que não chega a conseguir aplicar as correções.

O estagiário deu os seguintes conselhos:

Para aplicar uma correção, o aluno deve antecipar o passo que pretende corrigir e não o fazer depois de o executar, senão já é tarde; ou, quando está a tentar corrigir, atrasa-se na

música e não faz o exercício corretamente. Além disso, corrigir depois de executar o passo é errado pois gera movimento extra desnecessário e a técnica fica incorreta. O aluno deve começar bem o passo logo desde o início. Se é um passo que apresenta uma dificuldade elevada ou o erro foi criado por mau hábito, deve antecipar o erro para poder alterar e corrigir esse erro ou esse mau hábito criado anteriormente.

Por outro lado, no que diz respeito ao aluno ter ‘demasiado para pensar’ e não conseguir aplicar as correções, aí cabe-lhe a ele dar mais atenção a decorar bem os exercícios e a estar mais consciente do seu corpo na execução para automatizar as bases da técnica.”

No entanto, este aluno atingiu um momento de ‘eureka’ a nível mental e muscular numa das aulas em que só estavam presentes os alunos do 8ºAno e nós pudemos dar mais tempo e atenção a cada aluno durante as correções. Nós estávamos a corrigir os *battements glissés* e o aluno não estava a executar o passo corretamente e estava a ter dificuldade em sentir o pretendido. Nós então voltámos à base: pedimos para o aluno fazer primeira posição com as mãos na cintura e fazer *dégagé à la seconde*. Depois pedimos que realizasse devagar o fechar e voltar à posição de *dégagé*, criando um pouco de resistência. Naquele momento, deu-se uma mudança a nível muscular, as duas pernas estavam envolvidas no movimento, as forças opostas entre elas estavam presentes, a ação de *brushing* era visível, o movimento tornou-se orgânico e eficiente, e por sua vez o aluno sentiu o pretendido, estava em controle e consciente do movimento na sua totalidade, não só nas posições de primeira posição e de *dégagé*, mas também ao longo do trajeto. Claro que isto aconteceu uma vez e, nas aulas seguintes, porque não reteve a informação, voltou atrás no processo.

Contudo, este aluno teve melhorias na consciência corporal, no ponto de iniciação do movimento, no trabalho dos braços e na coordenação deles com o centro. Mas na nossa opinião, ele tem muito que trabalhar e melhorar, não só ao nível do domínio da técnica e competências físicas, mas também ao nível mental, no que diz respeito ao trabalho diário: a concentração, o reter das informações dadas, a perseverança, etc., uma vez que nas atuações (animal de palco) e nos testes ele está aplicado e notamos que está a tentar fazer o seu melhor. Só que aí, já não vai a tempo.

Tabela 10: Aluno R (3º ano de estudo com a ADC)

Pontos fortes
<ul style="list-style-type: none"> • Boa motivação e muito boa capacidade de concentração. • A maioria dos conteúdos e elementos básicos da técnica <i>Graham</i> estão apreendidos. • Está habituado ao uso da imagética. • É consistente no trabalho diário nas aulas e retém a informação dos erros que faz.
Pontos fracos
<ul style="list-style-type: none"> • O domínio da técnica é fraco e não está ao nível em que deveria estar – por falta de aulas presenciais no ano anterior e poucos anos de estudo com a ADC – nomeadamente nos passos de dificuldade acrescida. • Competências físicas: corpo pouco flexível, o que afeta alguns exercícios de <i>Graham</i>. • Tende a reter o peso em cima e a não ser <i>grounded</i> na sua dança. • Fragilidade e instabilidade no controlo do centro no trabalho em pé, afetando a progressão espacial e as transferências de peso. • Há ligação entre o centro (<i>core</i>) e as extremidades, mas as posições tendem a ser cristalizadas, ‘vazias’, com falta de conteúdo. • Na memorização dos exercícios tem falhas, não tanto nos conteúdos, mas nas contagens marcadas, afetando a precisão musical e a dinâmica durante a execução.

Ao longo da interação com o estagiário, este aluno melhorou nos seguintes aspetos:

- Melhorou a flexibilidade na cintura escapular;
- Tornou-se mais fluído nos movimentos;
- Tornou-se mais *grounded*, mas ainda pode melhorar;
- As ligações entre os passos melhoraram;
- Maior definição entres as diferentes dinâmicas;
- Melhorou no conteúdo que preenche a forma;
- Melhorou na memorização dos exercícios.

Pontos em que não notámos muitas diferenças:

- Flexibilidade na cintura pélvica;
- Ainda tende a criar demasiada tensão muscular;
- Trabalho dos pés.

O progresso deste aluno foi gradual no início, mas, para o final da nossa interação com ele, deu um salto na sua evolução. Ele foi o aluno que teve mais tempo e interação connosco, por ter dançado um excerto de um solo coreografado pelo estagiário e isto fez com que nós pudéssemos trabalhar e passar muito mais informação fora do contexto de aula.

A forma como observa e analisa a dança, como aplica os seus conhecimentos, como o corpo se apropria desses conhecimentos, o papel da técnica e o seu valor, tudo isso mudou, segundo o aluno. E isso revelou-se nas últimas aulas que teve connosco, a nível da memorização dos exercícios, qualidade de movimento, uso das forças opostas, dinâmicas e conteúdo que preenche a forma.

Nós consideramos que este último ponto é algo que necessita de clarificação. O aluno, nos momentos de equilíbrio e posições estáticas, tinha tendência a estar correto na forma (colocação do tronco e dos membros no espaço), mas não existia conteúdo: no fundo, era como uma ‘estátua’, cristalizada e vazia por dentro. Não existia um movimento interior constante, uma expansão de energia viva, que é o contrário de uma estátua que está morta. Nós mencionámos este conceito na aula a todos os alunos com o exemplo de um primeiro *arabesque à terre* na lateral, mas o aluno teve dificuldade em corrigir e reproduzir esta ideia de expansão de energia. Esta dificuldade não era tão evidente nos momentos de equilíbrio numa perna, já que o estar em constante expansão a crescer e a empurrar o chão ajuda, mas sim nas posições mais simples: posição inicial antes dos exercícios, equilíbrio em meia ponta nas duas pernas, etc. Com os ensaios que tivemos juntos, isto mudou: no processo de aprendizagem do solo e na observação do estagiário a trabalhar no estúdio, ele absorveu estes conceitos e entendeu a diferença. Numas das conversas que tivemos em relação às estratégias que existem para aprender novas coreografias, ele entendeu que, no processo de aprendizagem de técnicas de dança, nós, bailarinos, se estivermos conscientes, ganhamos ferramentas que podemos utilizar para aprender, automatizar e consolidar corretamente novas coreografias em curtos espaços de tempo. Além disso, princípios de ética de trabalho, estratégias

para aprender e memorizar objetivamente e atingir resultados concretos a curto prazo foram aspetos que melhoraram e que consideramos boas qualidades a desenvolver num bailarino profissional. Segundo o aluno, tudo isto foi uma grande ajuda (ver p.47) e ele sentiu que ganhou estratégias concretas e claras que pode aplicar no resto da sua vida.

Ao longo do ano, nós tivemos algumas conversas com o aluno, uma delas em relação à flexibilidade. O aluno pratica calistenia, o que não ajuda uma pessoa com pouca flexibilidade, facto que nós mencionámos. Demos-lhe exercícios para fazer no início do dia para ativar os músculos isquiotibiais e alongamentos de forma ativa no final do dia, e aconselhámo-lo a fazê-los todos os dias (apêndice N.25). Notámos melhorias na cintura escapular – para a qual não demos exercícios – o que por sua vez melhorou o trabalho de braços: menos força desnecessária e ombros que deixaram de subir quando os braços estavam ou iam para quinta posição. Na cintura pélvica e nos músculos isquiotibiais, ele continuou a ter pouca flexibilidade. Isto traz problemas para o trabalho de chão em *Graham* por ele não conseguir atingir as posições e postura corretas. Além disso, a pouca flexibilidade das ancas e dos músculos isquiotibiais fazia com que, nos movimentos de *contraction*, *release*, espirais e *tilts*, ele tendesse a ficar aquém do que deveria (movimentos com pouca amplitude) e não chegava a atingir uma linha reta do cóccix até ao topo da cabeça, especialmente no movimento de *release* em *tilt* à frente, de pernas juntas à frente no chão. O facto de o trabalho de chão ser incorreto fazia com que, no trabalho de centro em pé, apesar de a falta de flexibilidade não dar problemas, a amplitude dos movimentos de *contraction*, *release*, entre outros também fossem curtos.

No trabalho de pés, ele continuou a ter dificuldade e não conseguiu corrigir totalmente o problema, devido a ter pés pouco flexíveis e rijos. Houve uma pequena melhoria na ação de *brushing* nos *battements tendus*, mas no trabalho de saltos continuou a ter dificuldade: falta de dinâmica explosiva no esticar dos pés.

Este aluno tem uma ótima capacidade de concentração, retém as correções de um dia para o outro, esteve sempre muito consciente dos seus pontos fortes e fracos e muitas falhas foram corrigidas, embora umas mais facilmente do que outras. É uma pessoa inteligente e tem um foco muito claro do que quer atingir. Para o desenvolvimento pessoal, consideramos que isto é uma das melhores qualidades que um aluno pode ter.

Após a análise dos dados, podemos dizer que atingimos os nossos objetivos e todos os alunos melhoraram no que diz respeito à eficiência do movimento. Claro que o patamar em que cada aluno estava no início da nossa intervenção fez com que as melhorias fossem a diferentes níveis e houve alunos que nos pareceram tirar maior partido da nossa intervenção. No entanto, somos de opinião que todos os alunos atingiram resultados positivos. Além disso, as respostas ao questionário foram bastante positivas, o que demonstra que muitos princípios e conceitos foram entendidos e tornaram-se ferramentas que eles podem levar para o futuro. Estas respostas podem ser lidas nos apêndices M e aqui remetemos alguns exemplos das respostas dadas.

Ao longo das aulas com o estagiário, houve alguma mudança na forma como abordas o estudo da técnica em dança? Sim

“As aulas com o estagiário trouxeram uma nova abordagem ao estudo da técnica. O estagiário trabalhou sobre o conteúdo e a forma do movimento, o que, para mim, foi novo e tento usar nas aulas, e utilizou novas correções e maneiras de corrigir.” (Apêndice M.3)

Sentes que a tua capacidade de autocorreção melhorou? Sim

“Dentro destas várias “imagens” novas que referi anteriormente que tinha criado, memorizei a sensação de cada uma delas quando me era dada a resposta: “Agora sim, estás lá! Memoriza isso”. No seguimento desse feedback, a autocorreção tornou-se um processo de comparação entre aquilo que eu estava a sentir no momento e aquilo que sabia que devia estar a sentir.” (Apêndice M.2)

“Aprendi a reconhecer o erro e a corrigi-lo.” (Apêndice M.1)

O que de mais importante retiraste da intervenção e interação com o estagiário?

“Conceitos complexos e fundamentais na forma como irei presenciar a dança no meu futuro, os quais necessitarei de mais tempo para digerir e aplicar, ou seja, indicações num longo espaço de tempo que me permitem saber para onde devo encaminhar a minha prática. Mas, acima de tudo adquiri “ferramentas de bolso”, que em qualquer situação sinto que consigo aplicar. São práticas e indispensáveis para mim.” (Apêndice M.2)

REFLEXÕES FINAIS

O ano de estágio com a ADC revelou-se positivo: soube bem voltar à escola onde tudo começou e poder partilhar com os alunos o conhecimento e a experiência que adquiri ao longo dos anos como bailarino profissional. Contudo, custou-me muito ver a situação em que a escola se encontra, um espaço com péssimas condições, indigno da história da Academia e da cidade de Setúbal. Basta lembrar que nesta escola se formaram bailarinos que ganharam prémios internacionais e dançaram em algumas das melhores companhias do mundo.

No que diz respeito aos objetivos delineados para este estágio, considero que atingi resultados positivos.

Em relação ao objetivo geral, todos os alunos atingiram melhorias na eficiência do movimento, conseguindo um melhor domínio da técnica, postura, alinhamento e coordenação. No entanto, nenhum deles chegou ao nível de consolidação que se esperaria em alunos de AV2 e 8ºAno.

Quanto aos objetivos específicos, constatei igualmente uma evolução no desenvolvimento pessoal de todos os alunos. A estratégia de identificar os pontos mais frágeis em cada aluno e trabalhá-los diariamente num processo de etapas e metas a atingir deu resultados positivos: corrigiram muitas fragilidades que tinham, aprenderam a reconhecer os erros e a corrigi-los e, para alguns, notou-se uma diferença na abordagem do estudo da técnica, a sua importância e lugar na vida de um bailarino.

Em relação à minha prática como professor, reparei que, no início da fase de lecionação autónoma, falava demais entre cada exercício, quebrando um pouco o ritmo da aula. Eu estava a tentar passar o máximo de informação por cada passo que corrigia, preocupado para que os alunos evitassem erros e hábitos que pudessem surgir, devido ao número elevado de repetições de cada passo, fossem eles por falta de atenção, pouco conhecimento da técnica, etc. Depois limitei-me a dar menos correções, diminuí o número de correções gerais e foquei-me mais nas correções individuais. Isto foi gratificante pelo facto de os alunos parecerem mais empenhados e atentos nas aulas, abordarem-me fora das aulas para resolver dúvidas que tinham e pedir estratégias para resolver dificuldades com um determinado passo.

Contudo, houve um ponto em que poderia ter feito melhor no meu papel de professor: deveria ter abordado mais cedo alguns alunos fora da sala de aula para talvez conseguir assim uma maior evolução no seu desenvolvimento.

Olhando para trás, muitas vezes pensei no que poderia ter feito se estivesse com os alunos o ano todo e pudesse ter trabalhado no treino da força e da flexibilidade. Foi algo que não houve possibilidade de fazer por questões de tempo e devido à carga horária ser bastante elevada. Pensei também que teria sido interessante ter dado aulas de *Tai Chi Chuan*, mas isso não foi possível, já que a área em que inseri a minha proposta de estágio foi nas aulas de dança contemporânea.

Outro ponto foi a dificuldade em construir aulas que apresentassem desafios para todos os alunos. O meu objetivo era trabalhar a eficiência do movimento nas turmas dos dois últimos anos da ADC, que eu esperava que estivessem na fase de aperfeiçoamento da técnica. Mas, na realidade, deparei-me com alunos que estavam aquém do nível em que deveriam estar e também com níveis muito diferentes entre eles. Isto é uma situação que considero prejudicial para o ensino da dança. Por exemplo: as aulas dadas no início com o foco nas bases da técnica *Graham* e respetivo vocabulário foram necessárias e ajudaram os alunos com mais dificuldades. Por outro lado, podiam ter sido aborrecidas para os restantes alunos, embora eu tenha conseguido mantê-los envolvidos focando outros aspetos em que podiam melhorar.

Este problema da falta de um padrão, de homogeneidade nas turmas, foi o maior desafio que tive, nomeadamente na construção das aulas. É algo que não sei como resolver, já que, na minha opinião, a causa está muito para além dos professores e dos alunos. É preciso que a autarquia olhe para a arte como qualquer outra área de conhecimento e invista seriamente nela, proporcionando-lhe os meios para se desenvolver com qualidade e melhorar o nível cultural da comunidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Coutinho, C. P. (2014). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas*. Leya.
- Diehl, I., & Lampert, F. (2011). *Dance Technique 2010: Tanzplan Deutschland*. Henschel Verlag.
- Franklin, E. N. (1996). *Dynamic alignment through imagery*. Human Kinetics.
- Franklin, E. N. (2004). *Conditioning for dance*. Human Kinetics.
- Hyams, J. (1997). *Zen in the martial arts*. Bantam.
- Janzen, M. R. do, DeCastro, T. G., & Gomes, W. B. (2013). Bodily action and the reversibility between consciousness and movement: The phenomenological realism. *Revista Da Abordagem Gestáltica*, 19(1), 76–84.
- Kimmerle, M., & Côté-Laurence, P. (2003). *Teaching dance skills: A motor learning and development approach*. J. Michael Ryan Pub.
- Lee, B. (2000). *Tao of jeet kune do*. Ohara Publications, Incorporated.
- Mark F. Bear, Barry W. Connors, & Michael A. Paradiso. (2017). *Neurociências: Desvendando o Sistema Nervoso* (4ª edição). Artmed Editora.
- Sprinthall, N. A., Bhla, S., Campos, B., Soares, I., & Sprinthall, R. C. (1994). *Psicología educacional: Uma Abordagem Desenvolvimentista*. McGraw-Hill.
- Sweigard, L. E. (2013). *Human movement potential: Its ideokinetic facilitation*. Allegro editions.
- Wong, K. K. (1996). *The art of Shaolin: The secrets of Kung Fu for self-defence, health and enlightenment*. Element.
- Wong, K. K. (2016). *Complete book of tai chi chuan: A comprehensive guide to the principles and practice*. Cosmos Internet Sdn Bhd.
- Woolfolk, A. (2017). *Educational psychology*. Pearson.

Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2016). Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning. *Psychonomic Bulletin & Review*, 23(5), 1382–1414. <https://doi.org/10.3758/s13423-015-0999-9>

APÊNDICES

Apêndice A: Modelo de Tabela de Observação

Objetivo: recolher informação de forma concisa sobre a prestação individual de cada aluno, familiarizar-me com as estratégias e os métodos de ensino da professora cooperante e a sua interação com os alunos.

Turmas:

Período de observação:

DOMÍNIOS OBSERVADOS	ALUNOS							
	8º Ano				Avançado 2			
	A	B	C	D	E	F	G	H
1. Capacidade de concentração	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS
	S	S	S	S	S	S	S	S
	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB
	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM
2. Nível de motivação	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS
	S	S	S	S	S	S	S	S
	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB
	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM
3. Alinhamento e postura	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS
	S	S	S	S	S	S	S	S
	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB
	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM
4. Posição do corpo no espaço e coordenação	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS
	S	S	S	S	S	S	S	S
	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB
	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM
5. Conteúdo e dinâmica	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS
	S	S	S	S	S	S	S	S
	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB
	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM
6. Harmonia muscular (esforço VS resultado)	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS
	S	S	S	S	S	S	S	S
	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB
	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM
7. Resposta a estímulos imagéticos (<i>ideokinesis</i>)	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS
	S	S	S	S	S	S	S	S
	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB
	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM
8. Capacidade de análise do movimento e autocorreção	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS
	S	S	S	S	S	S	S	S
	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB
	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM

LEGENDA: NS – Não satisfaz | S – Satisfaz | SB – Satisfaz bem | SM – Satisfaz muito

Apêndice B: Modelo de diário de bordo das aulas autônomas

Objetivo: Serviu como suporte ao estagiário para análise e reflexão das aulas.

DIÁRIO DE BORDO

AULA Nº:

DATA:

TURMA:

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)
USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)
COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

Apêndice C: Questionário presente no *Google Forms*

Link: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScB17ZoxfUS8DLFVodbomVjGO-yDKKP_tuJyZZl6iERyVVYjA/viewform?usp=sf_link

Transcrição do questionário:

Eficiência do Movimento

Este questionário enquadra-se no Estágio realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa. Com ele, pretende-se recolher informação sobre a opinião dos alunos participantes em relação à sua experiência pessoal nas aulas realizadas.

Toda a informação recolhida é confidencial e a autoria das respostas não será identificada.

Tem em consideração que não há respostas certas ou erradas, o que interessa é recolher a tua opinião de forma espontânea e genuína. Antes de responder, lê com atenção cada item.

A tua participação é importante. Obrigado.

Ao longo das aulas com o estagiário, houve alguma mudança na forma como abordas o estudo da técnica em dança?

Sim/Não

Justifica a tua escolha.

Sentes que a tua capacidade de autocorreção melhorou?

Sim/Não

Justifica a tua escolha.

O que te ajudou mais a ultrapassar dificuldades ou a corrigir um determinado passo de dança?

Correções físicas de alinhamento, postura, coordenação (mecânica do movimento)

Correções com o uso da imagética de conteúdo e dinâmica

Uso dos dois tipos de correções em conjunto

Justifica a tua escolha.

O que de mais importante retiraste da intervenção e interação com o estagiário?

Apêndice D: Tabela de Observação

Objetivo: recolher informação de forma concisa sobre a prestação individual de cada aluno, familiarizar-me com as estratégias e os métodos de ensino da professora cooperante e a sua interação com os alunos.

Turma: 8º Ano e Avançado 2 Período de observação: 25/10/2021 a 05/11/2021

DOMÍNIOS A OBSERVAR	ALUNOS							
	8º Ano				Avançado 2			
	A	D	L	R	B	P	M	Pi
1. Capacidade de concentração	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS
	S	S	S	S	S	S	S	S
	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB
	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM
2. Nível de motivação	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS
	S	S	S	S	S	S	S	S
	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB
	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM
3. Alinhamento e postura	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS
	S	S	S	S	S	S	S	S
	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB
	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM
4. Posição do corpo no espaço e coordenação	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS
	S	S	S	S	S	S	S	S
	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB
	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM
5. Conteúdo e dinâmica	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS
	S	S	S	S	S	S	S	S
	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB
	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM
6. Harmonia muscular (esforço VS resultado)	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS
	S	S	S	S	S	S	S	S
	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB
	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM
7. Resposta a estímulos imagéticos (<i>ideokinesis</i>)	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS
	S	S	S	S	S	S	S	S
	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB
	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM
8. Capacidade de análise do movimento e autocorreção	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS
	S	S	S	S	S	S	S	S
	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB	SB
	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM	SM

LEGENDA: NS – Não satisfaz | S – Satisfaz | SB – Satisfaz bem | SM – Satisfaz muito

Apêndice E: Observações gerais

Observação realizada durante duas semanas:

- 4 aulas na primeira semana (25 a 29 de outubro) – total de horas 6h30m;
- 4 aulas na segunda semana (2 a 5 de novembro) – total de horas 5h45m;
- Tempo total de horas 11h15m.

Existe boa relação pedagógica entre a professora e os alunos.

A professora desenvolve uma aula que é repetida durante toda a semana: ela cria e demonstra no início de cada semana a aula nova e faz com que os alunos, ao longo da semana, demonstrem e realizem corretamente os exercícios (qualidade e dinâmica) que foram dados.

Isto faz com que eles sejam forçados a recordar a aula do dia anterior e, com a demonstração, ganhem uma maior consciência dos elementos importantes a trabalhar em cada exercício.

1. Capacidade de concentração

Em geral é boa: os alunos A, D, R, B, M e P tem uma capacidade um pouco melhor do que os alunos L e Pi. Estes alunos têm alguma dificuldade em decorar os exercícios e, mesmo sabendo-os, parece por vezes não estarem presentes ou conscientes do que estão a fazer, não saber ao certo onde se inicia o movimento, o que devem trabalhar e procurar sentir no seu corpo.

2. Nível de motivação

Os alunos estão nos últimos dois anos de escola, portanto todos eles se encontram motivados intrinsecamente. Todos aparentam querer aprender, melhorar e dominar a técnica *Graham*.

3. Alinhamento e postura

É algo que eles atingem, mas como um elemento em separado. Por exemplo: como alongar a coluna e empurrar o chão, eles percebem, mas não está totalmente interiorizado. Quando se introduzem dois elementos, como espiral e *vertical release* ou *tilt* com espiral em simultâneo, nota-se uma certa dificuldade, eles acabam por sacrificar/perder o alinhamento e a postura corretos.

Os alunos apresentam dificuldades em aplicar os dois elementos desta técnica ao mesmo tempo e isto reflete-se em muitos outros movimentos e passos, o que revela que alguns dos conteúdos e elementos básicos da técnica *Graham* ainda não estão completamente automatizados e interiorizados.

Apresentam também fragilidades e instabilidade no controlo do centro (*core*). No trabalho de chão, isto não é tão óbvio, mas no trabalho de centro em pé torna-se evidente: nos movimentos rápidos, como os *battements glissés*, nas mudanças de direção, nas *pirouettes*, na progressão espacial, entre outros. Isto deve-se ao uso incorreto da força, à falta de entendimento entre intenção (natureza de cada passo) e tensão (força necessária e correta para fazer um passo e ao mesmo tempo mantendo o *core* estável).

4. Posição do corpo no espaço e coordenação

Os braços muitas vezes não estão coordenados com o trabalho de pernas e tronco. Os alunos usam-nos como partes separadas e não como parte (articulada) do movimento. Isso afeta a sua coordenação e acaba por dificultar a execução de alguns passos, o alinhamento e estabilidade do centro e a eficiência do movimento. Acabam por estar a ‘lutar contra o corpo’.

Observam-se dificuldades a nível da compreensão no que se refere ao uso das articulações, nomeadamente da coxofemoral, ou seja, a diferença entre *en dehors* e *tuck under*. Quando a professora pede para rodar *en dehors*, alguns alunos fazem *tuck under* (aluno Pi e P), algo que foi corrigido imediatamente. Apesar das correções, um dos alunos parece não perceber a diferença: o aluno Pi encontra-se há apenas dois anos na ADC, sendo este o seu terceiro ano: trata-se, portanto, de ele não ter consciência corporal para sentir e corrigir este erro.

5. Harmonia muscular (esforço vs resultado)

Três alunos (A, B e M) encontram-se melhor nesta área do que os outros cinco (D, L, R, P e Pi). Mas, se os elementos acima mencionados forem trabalhados, adquiridos e interiorizados corretamente, a harmonia muscular e a consequente eficiência do movimento será o resultado natural.

6. Conteúdo e dinâmica

Este ponto está dependente de muitos outros como a postura, alinhamento, posição do corpo no espaço, coordenação. Mas também do entendimento do vocabulário, da mecânica de execução e da dinâmica intrínseca de cada exercício (natureza de cada passo). Exemplo:

- *Battement tendu*, ação de alongar a perna a partir de uma posição fechada, para fora do eixo central e o seu retorno (nas 3 direções: devant, à la seconde e derrière). E não só a perna de trabalho, mas a perna de apoio também alonga e empurra o chão com o propósito de estabilizar a linha do centro, por oposição;
- Observa-se a falta de uso das forças opostas nos vários exercícios realizados no período de observação, nomeadamente no início de um *plié*, subida de um *grand plié*, etc. O uso das forças opostas não está equilibrado ou, por vezes, é inexistente. Também, falta que todos os movimentos são realizados do centro para as extremidades, como uma expansão de energia (intenção).

7. Resposta a estímulos imagéticos (*ideokinesis*)

Os alunos entendem e respondem bem a este tipo de estratégia e *feedback* e, embora alguns sejam mais rápidos do que outros, todos têm um resultado positivo. Nota-se que esta estratégia é utilizada desde muito cedo pela professora, que também menciona que devem registar o que sentem e não estar sempre a olhar para o espelho e que devem trabalhar esta ferramenta sensorial.

8. Capacidade de análise do movimento e autocorreção

Os alunos B e M estão com ADC desde o início dos seus estudos, mas os alunos A e L (4º ano de estudo) e os alunos D, R, P e Pi (3º ano de estudo) não. Isto, para um programa que prevê um total de 8 anos de estudo, tem consequências bastante visíveis em relação ao domínio da técnica e conhecimento do vocabulário da técnica *Graham*, capacidade de análise do movimento e autocorreção. Os alunos que não estiveram com a ADC desde o início por vezes não têm a certeza de como executar movimentos do vocabulário e conteúdos básicos da técnica *Graham* (*contraction, release, espiral, tilt*, etc.), embora uns mais do que outros.

A professora titular explicita o que pretende de forma correta e utiliza estratégias adequadas para o ensino da técnica *Graham*, mas verifica-se ainda a necessidade de um grande trabalho a

nível do domínio técnico. Em conclusão, eles têm de apreender e dominar a técnica *Graham* em 3 ou 4 anos, o que normalmente se realiza em 8 anos de estudo.

Estas duas turmas têm problemas em reproduzir várias vezes o mesmo movimento da forma correta e, mesmo que entendam cada movimento e consigam fazer o que lhes é pedido com as indicações da professora, a técnica não se encontra consolidada e é facilmente perdida.

A falta de memória corporal e registo dos alunos que têm somente 3 a 4 anos de estudo na ADC deixa estes alunos com falhas ao realizarem os movimentos não como um todo. As diferentes partes do corpo movem-se em separado, sem ligação com o centro, o que afeta a coordenação e, por sua vez, a eficiência do movimento. Nos movimentos lentos, falta estabilidade e estes acabam por se tornar vazios, sem densidade. Quando a velocidade aumenta ou há vários elementos conjugados num passo só, os alunos apresentam dificuldades na execução.

Os alunos precisam de uma maior consciência corporal, para que eles próprios se apercebam dos seus problemas, erros e dificuldades e assim promover a autocorreção, sempre com supervisão por parte do professor.

No que diz respeito à memorização dos exercícios existem problemas: os alunos não memorizam corretamente ou têm dúvidas nas contagens, há uma falta de precisão musical (estão atrasados, adiantados ou completamente fora em relação à música), e pequenas diferenças de dinâmicas ou contagens muitas vezes não são registadas e a professora cooperante tem de chamar a atenção. Pensamos que este ponto é algo muito importante, já que, se um aluno não sabe bem o exercício ou tem dúvidas, no momento da execução vai estar concentrado a copiar, não vai estar concentrado no que está a trabalhar e no que deve sentir no corpo. Também, para o futuro como bailarino profissional, a memorização correta e de preferência rápida é uma ferramenta importante a desenvolver. Trabalhar com um bailarino profissional que não aprende corretamente as coreografias e precisa de constantes chamadas de atenção por parte dos ensaiadores e coreógrafos não é uma coisa que se queira.

Apêndice F: Observações específicas e individuais

Alunos de Avançado 2

Aluno B e M:

- São alunos que estão desde o início com a ADC e nota-se isso em termos de competências físicas e domínio da técnica e do corpo, existe estabilidade e força do centro, uma melhor coordenação em geral e uma ligação entre o centro e as extremidades na realização dos diferentes passos. No entanto, ambos ainda utilizam demasiada força na execução dos passos, afetando a dinâmica: por vezes, fica tudo igual e não existe diferença entre os passos (grande, pequeno, movimento explosivo e contido);
- O aluno M tem tendência para fazer demasiada tensão no corpo como um todo;
- O aluno B tende a esticar os pés de forma incorreta (*sickled foot*) e no movimento de fletir e esticar o pé não há uma linha reta.

Aluno P:

- Apesar de não estar ao nível dos seus colegas, é perseverante. Este aluno é consistente no seu trabalho, está concentrado e consciente das suas dificuldades. O seu problema maior é a cintura escapular: a colocação e o alinhamento dos ombros com força excessiva na maioria das vezes fá-lo ficar ‘sem pescoço’. Isto deve-se ao facto de necessitar de pensar em muito coisa para executar os movimentos mais difíceis e não ter tempo para sentir e corrigir este problema específico.

Aluno Pi:

- Este aluno apresenta bastantes problemas, alguns comuns a todos os alunos que não estiveram na ADC desde o início: postura, alinhamento, falta de força e estabilidade do centro, coordenação entre as diferentes partes do corpo, dúvidas na iniciação do movimento e a falta de uso do corpo como um todo na execução dos movimentos. Este aluno também tem uma colocação incorreta da cintura pélvica (rotação posterior da pélvis).

Alunos do 8º Ano

Aluno A:

- Aluno com qualidades no domínio da técnica e na memorização dos exercícios, apesar de estar no 4º ano de estudo. No entanto, ainda realiza bastante força desnecessária para a execução de alguns movimentos. No trabalho de chão não é óbvio, mas no trabalho em pé existe bastante instabilidade do centro devido ao uso de demasiada força. Algumas das bases perdem-se quando os exercícios se tornam mais complicados ou se introduzem vários elementos numa parte do corpo (*contraction* com espiral, *release* com espiral ou *tilt*).

Aluno D:

- Tem um problema com o uso dos braços: inicia muitos movimentos com os braços em vez iniciar do centro, cria uma separação dos braços com o resto do trabalho que faz com o corpo (movimento descoordenado).
- Trabalho dos pés frágil.

Aluno L:

- Dificuldades no domínio da técnica e da compreensão musical. Tem dificuldades na memorização dos exercícios, não têm perceção do tempo e das contagens marcadas. A falta de precisão musical afeta a dinâmica e a qualidade do movimento.
- Trabalho dos pés frágil.

Aluno R:

- Tem elementos a nível da mecânica do movimento (posição dos braços, postura e alinhamento) bem adquiridos, mas falta-lhe conteúdo, tornando os movimentos um pouco cristalizados e as posições vazias (como uma estátua, falta de conteúdo). Atinge a forma desejada, mas não o conteúdo e a dinâmica, ao contrário de um corpo vivo, em movimento, em que as posições são preenchidas com uma intenção/ação e mesmo nos equilíbrios estáticos existe um movimento interior;
- Tem pouca flexibilidade, o que afeta a realização correta de algumas posições.

Apêndices G: Notas sobre a lecionação partilhada

A professora adota duas estratégias metodológicas:

1. Ela cria e demonstra uma aula no início de cada semana que é repetida durante o resto da semana;
2. No resto da semana, um dos alunos demonstra os exercícios dados, enquanto a professora o corrige e menciona os pontos importantes a trabalhar (qualidade e dinâmica). Os alunos vão fazendo a demonstração um a um e, se algum revela que não o sabe, são os outros alunos que têm de solucionar, sempre com a direção e indicação da professora.

Isto faz com que eles sejam forçados a recordar a aula do dia anterior e com a demonstração ganhem uma maior consciência dos elementos importantes a trabalhar em cada exercício.

Apêndice G.1: Notas da 1ª semana de 8 a 12 de novembro de 2021

O estagiário participou em 4 aulas esta semana: de 3ª feira dia 9 a 6ª feira dia 12.

Foi uma aula básica em que ela passou pelas bases que se encontram pouco interiorizadas e consolidadas pelo facto de os alunos no ano anterior terem passado metade do ano em casa e não terem tido aulas presenciais, o que afetou a aprendizagem e a apropriação dos conteúdos referentes ao ano anterior e tem consequências para este ano.

A nível de memorização, os alunos têm problemas, não tanto nos conteúdos, mas nas contagens que são marcadas. Isto afeta a dinâmica pedida pela professora. Algo que ela chamou à atenção várias vezes.

O uso da imagética é utilizado constantemente como suporte na correção da técnica e dinâmica em cada exercício.

Apêndice G.2: Notas da 2ª semana de 15 a 19 de novembro de 2021

O estagiário participou em 4 aulas esta semana, na 2ª feira dia 15 e de 4ª feira dia 17 a 6ª feira dia 19.

Esta aula foi uma pequena progressão da aula da semana anterior. No trabalho de chão não houve grandes diferenças, só algumas mudanças de tempo e dinâmica.

No trabalho em pé, sim, começou a existir uma progressão dos exercícios realizados na semana anterior com inclusão de mais elementos dentro dos mesmos exercícios tendo o número de exercícios também aumentado. Houve ainda um exercício extra de transferências de peso com *passés*, que revelou a falta de coordenação entre o trabalho de braços e de pernas. Este exercício também serve de preparação para *pirouettes* em *Graham*.

O estagiário começou também esta semana a dar correções e imagens diferentes, já que algumas imagens resultam melhor para alguns alunos do que para outros.

Um exemplo foi na *contraction*, em que uma aluna sentiu que a imagem diferente a ajudou melhor a compreender o que devia fazer e procurar sentir. Claro que isto não invalida as imagens dadas pela professora cooperante, é só um outro ponto de vista ou imagem.

Nesta semana, realizou-se um espetáculo dia 19 no Fórum Luísa Todi. Portanto, a aula de 6ª feira foi realizada no palco: foi uma aula mais calma servindo de aquecimento e preparação do corpo para o trabalho dessa tarde e, mais tarde, para o espetáculo dessa noite.

Apêndice G.3: Notas da 3ª semana de 22 a 26 de novembro de 2021

O estagiário participou em 4 aulas esta semana, na 2ª feira dia 22 e de 4ª feira dia 24 a 6ª feira dia 26.

Esta semana a aluna L estava com um problema no pé esquerdo e não foi clara a explicar a situação à professora. A aluna foi chamada à atenção que o professor deve saber se o aluno tem alguma lesão. Primeiro, porque é da responsabilidade do professor a saúde física dos alunos; por outro lado, com uma lesão, não é possível trabalhar a técnica corretamente (gera vícios e o trabalho incorreto dos músculos por inflamação) e pode também trazer problemas sérios mais tarde (inflamações e lesões crónicas).

Nesta aula, já houve uma progressão clara nos exercícios de chão, com a inclusão de vários elementos em conjunto (espiral com *tilt* e espiral com *contraction*, etc.) e o uso de tempo mais rápido. Houve inclusão de mais um exercício de chão em segunda posição.

Nos exercícios em pé houve menos progressão, já que, da semana anterior para esta, os alunos ainda estavam a ter dificuldades com a estabilidade do centro e a coordenação em geral.

O estagiário dava correções sempre que podia. Quando a professora demorava mais tempo a corrigir, ele não intervinha, mas, se notava que um dos alunos não estava a entender, ia ter com o aluno em questão e dava mais *feedback*, sempre com respeito e o cuidado de não falar por cima da professora ou quebrar muito o ritmo da aula.

As vezes que intervinha foram para pequenas correções de postura do centro e colocação dos braços em que alguns alunos têm dificuldades quando os exercícios se tornam mais difíceis.

Apêndice G.4: Notas da 4ª semana de 29 de novembro a 3 de dezembro de 2021

O estagiário participou em 2 aulas esta semana, na 3ª feira dia 30 e na 5ª feira dia 2.

Os exercícios de chão da semana anterior foram mantidos sem grandes alterações em termos de conteúdos e dinâmicas, exceto o exercício de segunda posição no chão. Neste, a professora cooperante já fez uma progressão, desta vez não só a nível dos elementos, mas também a nível técnico, com os conteúdos relativos ao Avançado 2 e 8º Ano.

A aluna L continuava com o problema no pé pois ainda não sabia o que tinha e estava à espera de exames.

Ela fez os exercícios de chão e em pé sem ir para a meia ponta e sem saltar.

Nesta aula também já foi realizado um exercício de preparação para saltos, que revelou um fraco uso dos pés, a necessidade de articular bem os pés e o cuidado na chegada ao chão (ouve-se barulho ao aterrar). A professora mencionou logo que não queria ouvir barulho no aterrar, que este exercício servia para articular bem os pés e que não era para saltar muito alto e manter o acento em baixo no *plié* entre cada salto. O estagiário ajudou, ao dar a imagem de um gato a aterrar. O uso de animais para transmitir a dinâmica e a qualidade de movimento que se pretende atingir é algo que é usado no Tai Chi e em muitas artes marciais.

Apêndice G.5: Notas da 5ª semana de 6 a 10 de dezembro de 2021

O estagiário participou em 1 aula esta semana, na 2ª feira dia 6.

O estagiário assistiu à primeira aula da semana. A professora marcou a aula e disse aos alunos que tinham de começar a reter informação de um dia para o outro em relação aos exercícios e às correções, já que alguns alunos ainda tinham dúvidas quanto aos exercícios dados na aula anterior e voltavam a fazer erros que já tinham sido corrigidos várias vezes.

A professora pediu que eles trabalhassem com mais consciência e atenção ao que estão a fazer e ao que está a acontecer no seu corpo. Para isso, convinha que soubessem bem os exercícios, já que, se estão a pensar nos passos ou a copiar os colegas, não estão concentrados no que interessa, no aprimoramento da técnica, na correção de erros e vícios que se podem ganhar no processo de aprendizagem. Isto é de facto um dos problemas: alguns alunos têm vícios a nível das bases e postura que afetam depois todo o trabalho de progressão que depende dessas bases.

A aula foi bastante semelhante à semana anterior. As mudanças foram mais em termos de dinâmicas, tempo e diferentes combinações dos elementos dentro de cada exercício, mas os conteúdos mantiveram-se iguais. Isto é algo que requer atenção por parte dos alunos quando a professora marca os exercícios. A professora utiliza esta estratégia para não tornar os exercícios previsíveis e ajudar a dar-se conta de quem realmente está com atenção.

A inclusão de um exercício de *triplets* na diagonal serviu para ver quem está a viajar do centro e quem não está. Também houve a questão da musicalidade: alguns alunos, nomeadamente os que não estão na escola desde o início, saíam do tempo ou estavam completamente fora. A professora cooperante foi bastante pertinente com esse ponto, obrigando um dos alunos a contar o ternário e a fazer os *triplets* ao mesmo tempo (estratégia que o estagiário usaria também).

Apêndice G.6: Notas da 6ª semana de 13 a 17 de dezembro de 2021

O estagiário participou em 1 aula esta semana de 2ª feira dia 13.

Mais uma vez, ele esteve presente na primeira aula da semana, portanto só viu a marcação feita pela professora e não sabe se os alunos estavam a reter os exercícios de um dia para o outro.

Esta semana foi praticamente uma repetição dos exercícios dados na semana anterior. As alterações que existiram foram pequenas, somente a mudança de tempos, dinâmicas e ordem dos passos dentro do exercício.

Nota-se uma evolução nos alunos, mas ainda há falhas a nível das bases que afetam os exercícios que necessitam que estas estejam bem adquiridas e consolidadas. O ritmo das aulas também está mais rápido: muitas correções que foram dadas, os alunos estão a fazê-las, podendo assim a professora corrigir outros erros e não sempre os mesmos, dando uma aula mais fluida, sem tantas paragens.

Na diagonal, os *triplets* já começaram a ter espirais, mas ainda sem volta que é uma das competências a atingir nestes últimos anos da escola. Para isso, os alunos necessitam de ter mais controle do centro ao viajar através do espaço, algo que ainda se encontra frágil.

Apêndices H: Exercícios dados pela professora cooperante

Apêndice H.1: 1ª semana de 8 a 12 de novembro de 2021

Exercícios de chão:

- *contraction c/ bounces;*
- *contraction c/ rollback e espirais;*
- *pernas cruzadas c/ contraction e espirais;*
- *pernas em grand plié c/ contraction e espirais.*

Exercícios de pé:

- *Pliés;*
- *Battements tendus em paralelo e en dehors;*
- *Battements glissés.*

Apêndice H.2: 2ª semana de 15 a 19 de novembro de 2021

Exercícios de chão:

- *contraction c/ bounces;*
- *contraction c/ rollback, espirais e tilt;*
- *pernas cruzadas c/ contraction e espirais;*
- *pernas em grand plié c/ contraction e espirais.*

Exercícios de pé:

- *Pliés;*
- *Battements tendus em paralelo e en dehors;*
- *Battements tendus c/ transferência de peso, tombés e passés em paralelo;*
- *Battements glissés.*

Apêndice H.3: 3ª semana de 22 a 26 de novembro de 2021

Exercícios de chão:

- *contraction c/ bounces e high release;*
- *contraction c/ rollback e espirais c/ tilt e high release;*
- *pernas cruzadas c/ contraction e espirais c/ tilt;*
- *pernas em grand plié c/ contraction e espirais c/ contraction;*
- *Segunda posição c/contraction e espirais c/ tilt.*

Exercícios de pé:

- *Pliés;*
- *Battements tendus em paralelo e en dehors c/ coup de pied;*
- *Battements tendus c/ transferência de peso, tombés e passés em paralelo;*
- *Battements glissés.*

Apêndice H.4: 4ª semana de 29 de novembro a 3 de dezembro de 2021

Exercícios de chão:

- *contraction c/ bounces e high release;*
- *contraction c/ rollback e espirais c/ tilt e high release;*
- pernas cruzadas *c/ contraction* e espirais *c/ tilt;*
- pernas em *grand plié c/ contraction* e espirais *c/ contraction;*
- Segunda posição *c/ contraction* e espirais *c/ tilt* e com subidas para arabesque.

Exercícios de pé:

- *Pliés;*
- *Battemens tendus* em paralelo e *en dehors c/ coup de pied;*
- *Battemens tendus c/ transferência de peso, tombés e passés* em paralelo;
- *Battements glissés;*
- Preparação para saltos.

Apêndice H.5: 5ª semana de 6 a 10 de dezembro de 2021

Exercícios de chão:

- *contraction c/ bounces e high release;*
- *contraction c/ rollback e espirais c/ tilt e high release;*
- *pernas cruzadas c/ contraction e espirais c/ tilt;*
- *pernas em grand plié c/ contraction e espirais c/ contraction;*
- *Segunda posição c/ contraction e espirais c/ tilt e com subidas para arabesque.*

Exercícios de pé:

- *Pliés;*
- *Battements tendus em paralelo e en dehors c/ coup de pied;*
- *Battements tendus c/ transferência de peso, tombés e passés em paralelo;*
- *Battements glissés;*
- *Preparação para saltos.*

Exercícios na diagonal:

- *Triplets.*

Apêndice H.6: 6ª semana de 13 a 17 de dezembro de 2021

Exercícios de chão:

- *contraction c/ bounces e high release;*
- *contraction c/ rollback e espirais c/ tilt e high release;*
- *pernas cruzadas c/ contraction e espirais c/ tilt;*
- *pernas em grand plié c/ contraction e espirais c/ contraction;*
- *Segunda posição c/ contraction e espirais c/ tilt e com subidas para arabesque.*

Exercícios de pé:

- *Pliés;*
- *Battements tendus em paralelo e en dehors c/ coup de pied;*
- *Bttements tendus c/ transferência de peso, tombés e passés em paralelo;*
- *Bttements glissés;*
- *Preparação para saltos.*

Exercícios na diagonal:

- *Triplets;*
- *Triplets c/ espirais.*

Apêndice I: Reflexões sobre a lecionação partilhada

A fase de lecionação partilhada foi mais um seguimento das horas de observação. Com a diferença de o professor estagiário também poder participar nas correções e criar um elo mais próximo com os alunos.

O processo de observação foi uma análise geral sobre as prestações de cada aluno. Assim, pôde perceber-se como eles lidam com as correções, o seu nível técnico, a capacidade de concentração e outros pontos incluídos na tabela de observação. Tomaram-se notas mais detalhadas em relação a cada aluno, mas foi realmente durante as aulas partilhadas que se começou a conhecer melhor cada aluno, as suas dificuldades e as correções e imagens que mais se adaptam para ajudar cada um.

Houve vários benefícios nesta fase: fizeram-se algumas mudanças na tabela de observação (a avaliação desceu em alguns pontos) e, pelo facto de se conhecer melhor os alunos, começaram a notar-se as falhas específicas de cada um a nível das bases, de postura e alinhamento ou do ponto de iniciação do movimento, falhas estas que, na fase de observação, não tinham sido tão óbvias.

Um dos pontos importantes foram as diferenças entre os vários alunos no número de anos de estudo na ADC: dois alunos (Avançado 2) frequentaram a ADC desde o início; o resto dos alunos (Avançado 2 e 8º Ano) têm cerca de dois a três anos nesta escola, tendo alguns estudado dança anteriormente e sendo um dos alunos autodidata com apenas dois anos de estudo em dança. Isto tem bastante influência na forma como eles entendem e correspondem às correções dadas. Com um aluno, apesar da professora dar várias correções e imagens, as que resultaram foram as imagens mais simples e básicas. Isto deve-se ao nível de competência física e conhecimento do próprio corpo. Há correções que só são entendidas e têm o resultado desejado se o aluno chegou a um certo patamar de desenvolvimento (consciência corporal, domínio da técnica, etc.), se ele já sentiu e registou no corpo a forma correta de realizar um determinado passo, um movimento, uma certa qualidade ou dinâmica.

Só na fase das aulas partilhadas é que este ponto – referente ao nível de desenvolvimento, entendimento e conhecimento do corpo em cada aluno – mostrou obviamente que precisa de atenção e cuidado, para além das correções individuais e gerais que são dadas.

Na primeira semana, não houve muito envolvimento em corrigir e intervir no ritmo da aula, mas ao longo das seis semanas, as intervenções aumentaram, acho que em parte por as aulas começarem a ser mais fluidas e haver mais confiança e melhor relação com os alunos.

A primeira aula foi mais entrecortada, com mais correções e repetições. Notou-se um cuidado extra por parte da professora pelo facto de o ano passado ter havido poucas aulas presenciais e as bases estarem pouco consolidadas.

Na segunda semana, já se tornou óbvia a diferença entre cada aluno a nível de consciência corporal e competências físicas. Também nessa semana, a aula de sexta-feira foi no Fórum Luísa Todi, uma vez que eles tinham o espetáculo da ‘Compota’ nessa noite. Por isso, a aula foi mais calma e com mais trabalho em pé, com ênfase no uso do foco (olhar) e na projeção do movimento.

Na terceira semana, a primeira aula de segunda-feira teve um pequeno momento de reflexão no início sobre ao espetáculo da semana anterior. Algo que serviu para os alunos exprimirem o que sentiram e acharam. A professora e o estagiário deram também o seu parecer. Depois, durante a aula, notou-se um cuidado extra por parte dos alunos, não sei se por terem feito críticas a si próprios em relação às improvisações realizadas. No entanto, aparentemente estavam mais conscientes e com mais atenção aos exercícios enquanto a professora os enunciava. Nessa semana, os alunos começaram também a ensaiar para o espetáculo de Natal.

Na quarta semana, para além dos exercícios de chão, o único exercício digno de reflexão foi o de preparação para saltos. O que se observou foi uma falta de controle e cuidado no trabalho dos pés. Este ponto necessita de muito trabalho. Os alunos têm pés rijos, parece que não deixam os pés assentar bem no chão, em vez de usarem a gravidade e deixarem o pé e metatarso relaxar e expandir em contacto com o chão. O estagiário depois perguntou quem era o melhor amigo do bailarino e só duas pessoas responderam: o chão.

Na quinta semana, os alunos tinham o espetáculo de Natal ao fim de semana. Talvez por essa razão estavam mais dispersos e pouco concentrados. Depois da marcação dos exercícios por parte da professora, muitos alunos não os tinham bem decorados e as correções que dávamos não

surtiam muito efeito. As aulas dessa semana foram mais fluidas, sem muitas correções, simplesmente a passar pelos exercícios obrigatórios correspondentes ao nível e conteúdos a dar nos últimos anos. Serviram também de aquecimento e preparação para os ensaios ao longo da tarde.

A falta de precisão musical por parte dos alunos é mencionada pela professora e eles corrigem nesse momento, mas quando os exercícios se complicam e eles não os sabem bem, a musicalidade é o primeiro ponto a perder-se. Isto é algo que devia estar já dominado: na dança, o tempo, seja ele definido pela música ou no trabalho em silêncio, tem sempre uma cadência, uma pulsação, BPM (batimentos por minuto). Esta ferramenta tem de ser trabalhada com pequenas variações de tempos nos exercícios. Isto é realizado pela professora, mas a dificuldade com a técnica *Graham* que alguns alunos revelam vai afetar a atenção que eles conseguem dar à música ou às pequenas diferenças de acentos e contagens que a professora dá.

A sexta semana foi um culminar de todo o trabalho realizado no primeiro período. Eles tinham feito o espetáculo de Natal (Quebra-Nozes) no sábado e, mais uma vez, houve um momento de reflexão e diálogo na segunda-feira. Notou-se uma evolução por parte dos alunos. No entanto, mesmo assim ainda não estão ao nível do 8º Ano no que diz respeito à execução de todos os conteúdos referentes a este ano. A turma de Avançado 2 está melhor em relação aos conteúdos, exceto uma aluna que se encontra no terceiro ano de dança dentro da ADC. No início, o estagiário pensou que essa aluna tinha problemas de atenção e coordenação natural, mas verificou que ela tem vindo a progredir imenso. Na realidade, só precisa de atenção à forma como corrigimos, já que muitas correções que têm a ver com imagética não é algo a que esteja habituada e, em termos da técnica *Graham*, postura e alinhamento, ainda precisa de trabalho de consolidação. Nota-se que ela faz bastante esforço mental para estar colocada e executar os movimentos base. Tendo dito isto, o seu progresso é muito bom desde o início.

O viajar no espaço é algo a trabalhar. O uso do centro em relação às pernas ainda não se encontra bem consolidado. Os alunos perdem o equilíbrio com mudanças extremas de se viajar grande e pequeno, como se eles próprios se tirassem do eixo ou se surpreendessem com o que acontece. Eles também tinham feito o espetáculo de Natal (Quebra-Nozes) no sábado.

Apêndice J: Calendarização da fase de lecionação autónoma

CALENDARIZAÇÃO DA FASE DE LECIONAÇÃO AUTÓNOMA

Legenda: TDM = Técnica de Dança Moderna (*Graham*)

FEVEREIRO						
d	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a	S
		1	2	3	4	5
6	7 TDM 13h/14.30h Miguel Oliveira	8 TDM 13h/14.30h Miguel Oliveira	9 TDM 14.30h/16h Miguel Oliveira	10 TDM 12.15h/13.45h Miguel Oliveira	11 TDM 11.30h/13h Miguel Oliveira	12
13	14 TDM 13h/14.30h Iolanda Rodrigues	15 TDM 13h/14.30h Iolanda Rodrigues	16 TDM 14.30h/16h Iolanda Rodrigues	17 TDM 12h/13h Iolanda Rodrigues	18 TDM 14.30h/16h Iolanda Rodrigues	19 Atuação dos alunos do 8ºAno às 9h no Cinema Charlot
20	21 TDM 13h/14.30h Miguel Oliveira	22 TDM 13h/14.30h Iolanda Rodrigues	23 TDM 14.30h/16h Iolanda Rodrigues	24 TDM 12h/13h Iolanda Rodrigues	25 TDM 14.30h/16h Iolanda Rodrigues	26
27	28 TDM 13h/14.30h Miguel Oliveira					

CALENDARIZAÇÃO DA FASE DE LECIONAÇÃO AUTÓNOMA

MARÇO						
d	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S
		1 TDM 13h/14.30h Iolanda Rodrigues	2 TDM 14.30h/16h Iolanda Rodrigues	3 TDM 12.15h/13h Iolanda Rodrigues	4 TDM 14.30h/16h Iolanda Rodrigues	5
6	7 TDM 13h/14.30h Miguel Oliveira	8 TDM 13h/14.30h Iolanda Rodrigues	9 TDM 14.30h/16h Iolanda Rodrigues	10 TDM 12.15h/13h Iolanda Rodrigues	11 TDM 14.30h/16h Iolanda Rodrigues	12 Atuação da Carmen
13	14 Não houve aulas	15 TDM 13h/14.30h Iolanda Rodrigues	16 TDM 14.30h/16h Miguel Oliveira	17 TDM 12h/13.30h Miguel Oliveira	18 TDM 14.30h/16h Miguel Oliveira	19
20	21 TDM 13h/14.30h Iolanda Rodrigues	22 TDM 13h/14.30h Iolanda Rodrigues	23 TDM 14.30h/16h Miguel Oliveira	24 TDM 12h/13h Iolanda Rodrigues	25 TDM 14.30h/16h Miguel Oliveira	26
27	28 TDM 13h/14.30h Iolanda Rodrigues	TDM 129 3h/14.30h Iolanda Rodrigues	30 TDM 14.30h/16h Miguel Oliveira	31 Testes Intermédio 1 - 2		

CALENDARIZAÇÃO DA FASE DE LECIONAÇÃO AUTÓNOMA

ABRIL						
d	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a	S
					1 Testes EI 1 - 2 TDM 14.30h/16h Miguel Oliveira	2
3	4 TDM 13h/14.30h Iolanda Rodrigues	5 TDM 13h/14.30h Iolanda Rodrigues	6 TDM 14.30h/16h Miguel Oliveira	7 Testes Int 3 AV 1, 2 e 8 ^o Ano	8 TDM 14.30h/16h Miguel Oliveira	9
10	11 Férias Páscoa	12 Férias Páscoa	13 Férias Páscoa	14 Férias Páscoa	15 Férias Páscoa	16
17	18 Férias Páscoa	19 TDM 13h/14.30h Iolanda Rodrigues	20 TDM 14.30h/16h Miguel Oliveira	21 TDM 12.15h/13h Iolanda Rodrigues	22 TDM 14.30h/16h Miguel Oliveira	23
24	25 Feriado	26 Ensaios para o Dia Mundial da Dança	27 Ensaios para o Dia Mundial da Dança	28 Ensaios para o Dia Mundial da Dança	29 Espetáculo Dia Mundial da Dança	30

CALENDARIZAÇÃO DA FASE DE LECIONAÇÃO AUTÓNOMA

MAIO						
d	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S
1	2 Não houve aula Falta todos exceto Aluno P e os 2 lesionados	3 TDM 13.30h/15h Miguel Oliveira	4 TDM 14.30h/16h Miguel Oliveira	5 TDM 12h/13h Miguel Oliveira	6 TDM 14.30h/16h Miguel Oliveira	7
8	9 TDM 13h/14.30h Iolanda Rodrigues	10 TDM 13h/14.30h Iolanda Rodrigues	11 TDM 14.30h/16h Iolanda Rodrigues	12 TDM 12.15h/13h Iolanda Rodrigues	13 TDM 14.30h/16h Iolanda Rodrigues	14
15	16 TDM 13h/14.30h Iolanda Rodrigues	17 TDM 13h/14.30h Iolanda Rodrigues	18 TDM 14.30h/16h Iolanda Rodrigues	19 TDM 2.15h/13h Iolanda Rodrigues	20 TDM 14.30h/16h Iolanda Rodrigues	21
22	23 TDM 13h/14.30h Miguel Oliveira	24 TDM 13h/14.30h Iolanda Rodrigues	25 TDM 14.30h/16h Miguel Oliveira	26 TDM 12.15h/13h Iolanda Rodrigues	27 TDM 14.30h/16h Iolanda Rodrigues	28
29	30 TDM 13h/14.30h Iolanda Rodrigues	31				

CALENDARIZAÇÃO DA FASE DE LECIONAÇÃO AUTÓNOMA

JUNHO						
d	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a	S
			1	2	3	4
5	6	7 Aula Pública Teatro Luiza Todi	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 TDM 13h/14.30h Miguel Oliveira	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Apêndices K: Planos de aulas da fase de leção autónoma

Apêndice K.1: PLANO DE AULA dia 7 de fevereiro de 2022

FASE DA AULA	DESIGNAÇÃO DO EXERCÍCIO E MÉTRICA MUSICAL	OBJETIVOS	SEGMENTOS DO CORPO
<i>BEGINNING</i>	Posição zero de <i>Tai Chi Chuan</i> em pé	Criar consciência da linha central (coluna, centro) noção de eixo e do alinhamento correto, criar um momento de pausa para os alunos se concentrarem no seu corpo e na aula que vão realizar	Corpo na totalidade
<i>WARM-UP</i>	<i>1º Swings</i> de braços <i>2º e 3º Squats</i> nas duas e em uma perna <i>4º Swings</i> de pernas	Movimento pendular de braços mantendo o eixo na vertical e o centro relaxado Ativar o sistema cardiovascular, fortalecer os músculos das coxas, aquecer e soltar as ancas Movimento pendular de pernas sem oscilações da perna de apoio e do centro	Braços Corpo na totalidade Pernas
<i>DEEP WORK</i>	Chão <i>5º Contractions</i> 4/4 <i>6º Contractions c/ bounces</i> 4/4 <i>7º Contractions c/ rollback</i> e espirais 3/4 Em Pé <i>8º Pliés</i> 4/4 <i>c/contraction, flat back</i>	Trabalhar a <i>contraction</i> , o release, o <i>tilt</i> e a espiral corretamente. Promover o movimento do centro para as extremidades. Promover o movimento contínuo sem paragens e a ligação entre os passos. Melhorar o <i>tendu</i> (ação, dinâmica e	Corpo na totalidade Corpo na totalidade Pernas e pés

	9º <i>Tendus c</i> / transferência de peso	posição), trabalhar as transferências de peso	
<i>COOL-DOWN</i>	Não é realizado por questões de tempo.		

Apêndice K.2: PLANO DE AULA dia 8 de fevereiro de 2022

FASE DA AULA	DESIGNAÇÃO DO EXERCÍCIO E MÉTRICA MUSICAL	OBJETIVOS	SEGMENTOS DO CORPO
<i>BEGINNING</i>	Posição zero de <i>Tai Chi Chuan</i> em pé	Criar consciência da linha central (coluna, centro) noção de eixo e do alinhamento correto, criar um momento de pausa para os alunos se concentrarem no seu corpo e na aula que vão realizar	Corpo na totalidade
<i>WARM-UP</i>	<p><i>1º Swings</i> de braços</p> <p><i>2º e 3º Squats</i> nas duas e em uma perna</p> <p><i>4º Swings</i> de pernas</p>	<p>Movimento pendular de braços mantendo o eixo na vertical e o centro relaxado</p> <p>Ativar o sistema cardiovascular, fortalecer os músculos das coxas, aquecer e soltar as ancas</p> <p>Movimento pendular de pernas sem oscilações da perna de apoio e do centro</p>	<p>Braços</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas</p>
<i>DEEP WORK</i>	<p style="text-align: center;">Chão</p> <p><i>5º Contractions</i> 4/4</p> <p><i>6º Contractions c/ bounces</i> 4/4</p> <p><i>7º Contractions c/ rollback</i> e espirais 3/4</p> <p style="text-align: center;">Em Pé</p> <p><i>8º Pliés</i> 4/4 <i>c/contraction, flat back</i></p> <p><i>9º Tendus</i> <i>c/ transferência de peso</i> 4/4</p>	<p>Trabalhar a <i>contraction</i>, o <i>release</i>, o <i>tilt</i> e a espiral corretamente.</p> <p>Promover o movimento do centro para as extremidades.</p> <p>Promover o movimento contínuo sem paragens e a ligação entre os passos.</p> <p>Melhorar o <i>battement tendu</i> (ação, dinâmica e posição), trabalhar as transferências de peso</p>	<p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas e pés</p>

	10° <i>Glissés</i> em <i>en dehors</i> 4/4	Ativar os músculos da parte de dentro das pernas, trabalhar a dinâmica do passo e estabilizar o <i>core</i>	Pernas e pés
	11° preparação para saltos 4/4	Trabalho de pés e pernas, mantendo o centro estável, relaxado e o eixo na vertical	Pernas e tronco
<i>COMBINATIONS/MO VING ACROSS THE FLOOR</i>	Não foi realizado		
<i>COOL-DOWN</i>	Não é realizado por questões de tempo.		

Apêndice K.3: PLANO DE AULA dia 9 de fevereiro de 2022

FASE DA AULA	DESIGNAÇÃO DO EXERCÍCIO E MÉTRICA MUSICAL	OBJETIVOS	SEGMENTOS DO CORPO
<i>BEGINNING</i>	Posição zero de <i>Tai Chi Chuan</i> em pé	Criar consciência da linha central (coluna, centro) noção de eixo e do alinhamento correto, criar um momento de pausa para os alunos se concentrarem no seu corpo e na aula que vão realizar	Corpo na totalidade
<i>WARM-UP</i>	<p><i>1º Swings</i> de braços</p> <p><i>2º e 3º Squats</i> nas duas e em uma perna</p> <p><i>4º Swings</i> de pernas</p>	<p>Movimento pendular de braços mantendo o eixo na vertical e o centro relaxado</p> <p>Ativar o sistema cardiovascular, fortalecer os músculos das coxas, aquecer e soltar as ancas</p> <p>Movimento pendular de pernas sem oscilações da perna de apoio e do centro</p>	<p>Braços</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas</p>
<i>DEEP WORK</i>	<p style="text-align: center;">Chão</p> <p><i>5º Contractions c/ bounces 4/4</i></p> <p><i>6º Contractions c/ rollback e espirais 3/4</i></p> <p><i>7º Segunda posição exercício de braços com espirais 4/4</i></p> <p style="text-align: center;">Em Pé</p> <p><i>8º Pliés 4/4 c/contraction, flat back</i></p>	<p>Trabalhar a <i>contraction</i>, o <i>release</i>, o <i>tilt</i> e a espiral corretamente.</p> <p>Promover o movimento do centro para as extremidades.</p> <p>Promover o movimento do centro para as extremidades</p> <p>Promover o movimento contínuo sem paragens e a ligação entre os passos.</p> <p>Melhorar o <i>battement tendu</i> (ação,</p>	<p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas e pés</p>

	<p>9º <i>Tendus c/</i> transferência de peso 4/4</p> <p>10º <i>Glissés em en dehors</i> 4/4</p> <p>11º preparação para saltos 4/4</p>	<p>dinâmica e posição), trabalhar as transferências de peso</p> <p>Ativar os músculos da parte de dentro das pernas, trabalhar a dinâmica do passo e estabilizar o <i>core</i></p> <p>Trabalho de pés e pernas, mantendo o centro estável, relaxado e o eixo na vertical</p>	<p>Pernas e pés</p> <p>Pernas e tronco</p>
<i>COMBINATIONS/MOVING ACROSS THE FLOOR</i>	Não foi realizado		
<i>COOL-DOWN</i>	Não é realizado por questões de tempo.		

Apêndice K.4: PLANO DE AULA dia 10 de fevereiro de 2022

FASE DA AULA	DESIGNAÇÃO DO EXERCÍCIO E MÉTRICA MUSICAL	OBJETIVOS	SEGMENTOS DO CORPO
<i>BEGINNING</i>	Posição zero de <i>Tai Chi Chuan</i> em pé	Criar consciência da linha central (coluna, centro) noção de eixo e do alinhamento correto, criar um momento de pausa para os alunos se concentrarem no seu corpo e na aula que vão realizar	Corpo na totalidade
<i>WARM-UP</i>	<p><i>1º Swings</i> de braços</p> <p><i>2º e 3º Squats</i> nas duas e em uma perna</p> <p><i>4º Swings</i> de pernas</p>	<p>Movimento pendular de braços mantendo o eixo na vertical e o centro relaxado</p> <p>Ativar o sistema cardiovascular, fortalecer os músculos das coxas, aquecer e soltar as ancas</p> <p>Movimento pendular de pernas sem oscilações da perna de apoio e do centro</p>	<p>Braços</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas</p>
<i>DEEP WORK</i>	<p style="text-align: center;">Chão</p> <p><i>5º Contractions c/ bounces 4/4</i></p> <p><i>6º Contractions c/ rollback e espirais 3/4</i></p> <p><i>7º Segunda posição exercício de braços com espirais 4/4</i></p> <p style="text-align: center;">Em Pé</p> <p><i>8º Pliés 4/4 c/contraction, flat back</i></p>	<p>Trabalhar a <i>contraction</i>, o <i>release</i>, o <i>tilt</i> e a espiral corretamente.</p> <p>Promover o movimento do centro para as extremidades.</p> <p>Promover o movimento do centro para as extremidades.</p> <p>Promover o movimento contínuo sem paragens e a ligação entre os passos.</p> <p>Melhorar o <i>battement tendu</i> (ação,</p>	<p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas e pés</p>

	<p>9º <i>Tendus c/</i> transferência de peso 4/4</p> <p>10º <i>Glissés em en dehors</i> 4/4</p> <p>11º preparação para saltos 4/4</p>	<p>dinâmica e posição), trabalhar as transferências de peso</p> <p>Ativar os músculos da parte de dentro das pernas, trabalhar a dinâmica do passo e estabilizar o <i>core</i></p> <p>Trabalho de pés e pernas, mantendo o centro estável, relaxado e o eixo na vertical</p>	<p>Pernas e pés</p> <p>Pernas e tronco</p>
<p><i>COMBINATIONS/MOVING ACROSS THE FLOOR</i></p>	<p>Diagonais</p> <p>12º <i>Triples simples</i> 3/4</p>	<p>Promover o viajar do centro e a precisão musical (acento em baixo no início de cada <i>triplet</i>).</p>	<p>Pernas e <i>core</i></p>
<p><i>COOL-DOWN</i></p>	<p>Não é realizado por questões de tempo.</p>		

Apêndice K.5: PLANO DE AULA dia 11 de fevereiro de 2022

FASE DA AULA	DESIGNAÇÃO DO EXERCÍCIO E MÉTRICA MUSICAL	OBJETIVOS	SEGMENTOS DO CORPO
<i>BEGINNING</i>	Posição zero de <i>Tai Chi Chuan</i> em pé, com respiração	Criar consciência da linha central (coluna, centro) noção de eixo e do alinhamento correto, criar um momento de pausa para os alunos se concentrarem no seu corpo e na aula que vão realizar.	Corpo na totalidade
<i>WARM-UP</i>	<p><i>1º Swings</i> de braços</p> <p><i>2º e 3º Squats</i> nas duas e em uma perna</p> <p><i>4º Swings</i> de pernas</p>	<p>Movimento pendular de braços mantendo o eixo na vertical e o centro relaxado</p> <p>Ativar o sistema cardiovascular, fortalecer os músculos das coxas, aquecer e soltar as ancas</p> <p>Movimento pendular de pernas sem oscilações da perna de apoio e do centro</p>	<p>Braços</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas</p>
<i>DEEP WORK</i>	<p style="text-align: center;">Chão</p> <p>5º XBallRoll – 2 Pas.</p> <p>6º Leg wing – Swing roll – 2 Pas.</p> <p>7º XBallRoll – Leg swing – Slide</p> <p>8º Swing roll – Rock back – XBallRoll – 2 Pas.</p> <p style="text-align: center;">Em Pé</p> <p>8º <i>Pliés</i> 4/4 <i>c/contraction, flat back</i></p>	<p>Trabalhar a noção de <i>motion flow</i>.</p> <p>Promover o movimento das extremidades para o centro e o contacto c/ o chão (movimento sem impacto)</p> <p>Promover o movimento contínuo sem paragens e a ligação entre os passos.</p> <p>Melhorar o <i>battement tendu</i> (ação,</p>	<p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas e pés</p>

	<p>9° <i>B. Tendus</i> c/ transferência de peso 4/4</p> <p>10° <i>Glissés</i> em <i>en dehors</i> 4/4</p> <p>11° preparação para saltos 4/4</p>	<p>dinâmica e posição), trabalhar as transferências de peso</p> <p>Ativar os músculos da parte de dentro das pernas, trabalhar a dinâmica do passo e estabilizar o <i>core</i></p> <p>Trabalho de pés e pernas, mantendo o centro estável, relaxado e o eixo na vertical</p>	<p>Pernas e pés</p> <p>Pernas e tronco</p>
<p><i>COMBINATIONS/MOVING ACROSS THE FLOOR</i></p>	<p>Diagonais</p> <p>12° <i>Triples simples</i> 3/4</p> <p>13° <i>Triples c/ espiral</i> 3/4</p>	<p>Promover o viajar do centro e a precisão musical (acento em baixo no início de cada <i>triplet</i>).</p> <p>Usar os braços coordenados c/ a espiral num movimento contínuo.</p>	<p>Pernas e <i>core</i></p> <p>Corpo na totalidade</p>
<p><i>COOL-DOWN</i></p>	<p>Não é realizado por questões de tempo.</p>		

Apêndice K.6: PLANO DE AULA dia 21 de fevereiro de 2022

FASE DA AULA	DESIGNAÇÃO DO EXERCÍCIO E MÉTRICA MUSICAL	OBJETIVOS	SEGMENTOS DO CORPO
<i>BEGINNING</i>	Posição zero de <i>Tai Chi Chuan</i> em pé, com respiração	Criar consciência da linha central (coluna, centro) noção de eixo e do alinhamento correto, criar um momento de pausa para os alunos se concentrarem no seu corpo e na aula que vão realizar	Corpo na totalidade
<i>WARM-UP</i>	<p><i>1º Swings</i> de braços</p> <p><i>2º e 3º Squats</i> nas duas e em uma perna</p> <p><i>4º Swings</i> de pernas</p>	<p>Movimento pendular de braços mantendo o eixo na vertical e o centro relaxado</p> <p>Ativar o sistema cardiovascular, fortalecer os músculos das coxas, aquecer e soltar as ancas</p> <p>Movimento pendular de pernas sem oscilações da perna de apoio e do centro</p>	<p>Braços</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas</p>
<i>DEEP WORK</i>	<p style="text-align: center;">Chão</p> <p><i>5º Contractions c/ bounces 4/4</i></p> <p><i>6º Contractions c/ rollback e espirais 6/8</i></p> <p><i>7º Segunda posição exercício de braços com espirais 4/4</i></p> <p style="text-align: center;">Em Pé</p> <p><i>8º Pliés 4/4 c/contraction, flat back e hight release</i></p> <p><i>9º B. Tendus c/ passés 4/4</i></p>	<p>Trabalhar a <i>contraction</i>, o <i>release</i>, o <i>tilt</i> e a espiral corretamente</p> <p>Promover o movimento do centro para as extremidades</p> <p>Coordenação entre as pernas e os braços, mais o trabalho do <i>en dehors</i></p> <p>Melhorar a ação, dinâmica, posição, do <i>battemen tendu</i> e <i>passé</i> ser</p>	<p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas e braços</p>

	<p><i>10° Glissés em en dehors 4/4</i></p> <p><i>11° Rond de jambe c/ lounge e attitude c/ espiral 4/4</i></p> <p><i>12° Preparação para saltos 4/4</i></p>	<p>realizado c/ todo o corpo</p> <p>Trabalhar e melhorar o uso do <i>en dehors</i> e da parte de dentro das pernas, e também do trabalho de pés</p> <p>Trabalho do <i>en dehors</i> e de expansão do centro</p> <p>Trabalho de pés e pernas, mantendo o centro estável, relaxado e o eixo na vertical</p>	<p>Pernas e braços</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas e tronco</p>
<p><i>COMBINATIONS/MOVING ACROSS THE FLOOR</i></p>	<p style="text-align: center;">Diagonais</p> <p><i>13° Triples simples 3/4</i></p> <p><i>14° Triples c/ espiral 3/4</i></p> <p><i>15° Triples c/ pirouettes 3/4</i></p>	<p>Promover o viajar do centro e a precisão musical (acento em baixo no início de cada <i>triplet</i>).</p> <p>Promover a coordenação dos braços c/ a espiral</p> <p>Manter a dinâmica e cadência durante os diferentes <i> triplets</i>.</p>	<p>Pernas</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p>
<p><i>COOL-DOWN</i></p>	<p>Não é realizado por questões de tempo.</p>		

Apêndice K.7: PLANO DE AULA dia 28 de fevereiro 2022

FASE DA AULA	DESIGNAÇÃO DO EXERCÍCIO E MÉTRICA MUSICAL	OBJETIVOS	SEGMENTOS DO CORPO
<i>BEGINNING</i>	Posição zero de <i>Tai Chi Chuan</i> em pé	Criar consciência da linha central (coluna, centro) noção de eixo e do alinhamento correto, criar um momento de pausa para os alunos se concentrarem no seu corpo e na aula que vão realizar	Corpo na totalidade
<i>WARM-UP</i>	<p><i>1º Swings</i> de braços</p> <p><i>2º e 4º Squats</i> nas duas e em uma perna</p> <p><i>5º Swings</i> de pernas</p>	<p>Movimento pendular de braços mantendo o eixo na vertical e o centro relaxado</p> <p>Ativar o sistema cardiovascular, fortalecer os músculos das coxas, aquecer e soltar as ancas</p> <p>Movimento pendular de pernas sem oscilações da perna de apoio e do centro</p>	<p>Braços</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas</p>
<i>DEEP WORK</i>	<p style="text-align: center;">Chão</p> <p><i>5º Contractions c/ bounces 4/4</i></p> <p><i>6º Contractions c/ rollback e espirais 6/8</i></p> <p><i>7º Segunda posição exercício de braços com espirais 4/4</i></p> <p style="text-align: center;">Em Pé</p> <p><i>8º Pliés 4/4 c/contraction, flat back e hight release</i></p> <p><i>9º B. Tendus c/ passés 4/4</i></p>	<p>Trabalhar a <i>contraction</i>, o <i>release</i>, o <i>tilt</i> e a espiral corretamente</p> <p>Promover o movimento do centro para as extremidades</p> <p>Coordenação entre as pernas e os braços, mais o trabalho do <i>en dehors</i></p> <p>Melhorar a ação, dinâmica, posição, do <i>battemen tendu</i> e <i>passé</i> ser</p>	<p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas e braços</p>

	<p><i>10° Glissés em en dehors</i></p> <p><i>11° Rond de jambe c/ lounge e attitude c/ espiral 4/4</i></p> <p><i>12° Preparação para saltos 4/4</i></p>	<p>realizado c/ todo o corpo</p> <p>Trabalhar e melhorar o uso do <i>en dehors</i> e da parte de dentro das pernas, e também do trabalho de pés</p> <p>Trabalho do <i>en dehors</i> e de expansão do centro</p> <p>Trabalho de pés e pernas, mantendo o centro estável, relaxado e o eixo na vertical</p>	<p>Pernas e pés</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas e tronco</p>
<p><i>COMBINATIONS/MOVING ACROSS THE FLOOR</i></p>	<p>Diagonais</p> <p><i>13° Triples simples 3/4</i></p> <p><i>14° Triples c/ espiral 3/4</i></p> <p><i>15° Triples c/ pirouettes 3/4</i></p>	<p>Promover o viajar do centro e a precisão musical (acento em baixo no início de cada <i>triplet</i>).</p> <p>Promover a coordenação dos braços c/ a espiral</p> <p>Manter a dinâmica e cadência durante os diferentes <i> triplets</i>.</p>	<p>Pernas e pés</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p>
<p><i>COOL-DOWN</i></p>	<p>Não é realizado por questões de tempo.</p>		

Apêndice K.8: PLANO DE AULA dia 7 de março 2022

FASE DA AULA	DESIGNAÇÃO DO EXERCÍCIO E MÉTRICA MUSICAL	OBJETIVOS	SEGMENTOS DO CORPO
<i>BEGINNING</i>	Posição zero de <i>Tai Chi Chuan</i> em pé	Criar consciência da linha central (coluna, centro) noção de eixo e do alinhamento correto, criar um momento de pausa para os alunos se concentrarem no seu corpo e na aula que vão realizar	Corpo na totalidade
<i>WARM-UP</i>	<p><i>1º Swings</i> de braços</p> <p><i>2º e 4º Squats</i> nas duas e em uma perna</p> <p><i>3º Swings</i> de pernas</p>	<p>Movimento pendular de braços mantendo o eixo na vertical e o centro relaxado</p> <p>Ativar o sistema cardiovascular, fortalecer os músculos das coxas, aquecer e soltar as ancas</p> <p>Movimento pendular de pernas sem oscilações da perna de apoio e do centro</p>	<p>Braços</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas</p>
<i>DEEP WORK</i>	<p style="text-align: center;">Chão</p> <p>4º XBallRoll – 2 Pas.</p> <p>5º Leg wing – Swing roll – 2 Pas.</p> <p>6º XBallRoll – Leg swing – Slide</p> <p>7º Swing roll – Rock back – XBallRoll – 2 Pas.</p> <p style="text-align: center;">Em Pé</p> <p>8º <i>Pliés c/contraction, flat back e high release</i> 4/4</p>	<p>Trabalhar a noção de <i>motion flow</i>.</p> <p>Promover o movimento das extremidades para o centro e o contacto c/ o chão (movimento sem impacto)</p> <p>Coordenação entre as pernas e os braços, mais o trabalho do <i>en dehors</i></p> <p>Melhorar o <i>battement tendu</i> (ação,</p>	<p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas e pés</p>

	<p>9° <i>B. Tendus</i> c/ transferências de peso e <i>en dehors</i> 4/4</p> <p>10° <i>B. Tendus</i> c/ transferências de peso e <i>passés</i> 4/4</p> <p>11° <i>Glissés</i> em <i>en dehors</i></p> <p>12° Preparação para saltos 4/4</p>	<p>dinâmica e posição), trabalhar as transferências de peso</p> <p>Trabalhar as transferências de peso a espiral para <i>pirouettes</i> (Graham)</p> <p>Promover o uso do <i>en dehors</i> e da parte de dentro das pernas, e também no trabalho de pés</p> <p>Trabalho de pés e pernas, mantendo o centro estável, relaxado e o eixo na vertical</p>	<p>Pernas e braços</p> <p>Pernas e pés</p> <p>Pernas e pés</p>
<i>COMBINATIONS/MOVING ACROSS THE FLOOR</i>	<p>Diagonais</p> <p>Não foi realizado.</p>		
<i>COOL-DOWN</i>	Não é realizado por questões de tempo.		

Apêndice K.9: PLANO DE AULA dia 16 de março 2022

FASE DA AULA	DESIGNAÇÃO DO EXERCÍCIO E MÉTRICA MUSICAL	OBJETIVOS	SEGMENTOS DO CORPO
<i>BEGINNING</i>	Posição zero de <i>Tai Chi Chuan</i> em pé Lifting the Sky (exercício de <i>Qigong</i> que é utilizado no <i>Tai Chi Chuan</i>)	Criar consciência da linha central (coluna, centro) noção de eixo e do alinhamento correto, criar um momento de pausa para os alunos se concentrarem no seu corpo e na aula que vão realizar	Corpo na totalidade
<i>WARM-UP</i>	1º <i>Swings</i> de braços 2º e 4º <i>Squats</i> nas duas e em uma perna 5º <i>Swings</i> de pernas	Movimento pendular de braços mantendo o eixo na vertical e o centro relaxado Ativar o sistema cardiovascular, fortalecer os músculos das coxas, aquecer e soltar as ancas Movimento pendular de pernas sem oscilações da perna de apoio e do centro	Braços Corpo na totalidade Pernas
<i>DEEP WORK</i>	<p style="text-align: center;">Chão</p> 6º <i>Contractions c/ bounces</i> 4/4 7º <i>Contractions c/ rollback</i> e espirais 6/8 8º Segunda posição exercício de braços com espirais 4/4 <p style="text-align: center;">Em Pé</p> 9º <i>Pliés c/ swings</i> e <i>contraction</i> 4/4 10º <i>Pliés c/ side bend</i> e <i>high</i>	Trabalhar a <i>contraction</i> , o <i>release</i> , o <i>tilt</i> e a espiral corretamente Promover o movimento do centro para as extremidades Ambos os exercícios para promover o controle do core c/ movimentos num eixo de cada vez: 1º c/swings linha sagital; 2º c/ <i>side bend</i> linha lateral.	Corpo na totalidade Corpo na totalidade Corpo na totalidade Corpo na totalidade

	<p><i>release</i> 4/4</p> <p>11° <i>B. Tendus</i> c/ transferência de peso paralelo (<i>pousé</i>) <i>en dehors</i> (<i>chassé</i>) 4/4</p> <p>12° <i>B. Fondu</i> c/ espiral e <i>contraction</i> 4/4</p> <p>13° <i>Rond de jambe</i> c/ <i>contraction</i>, espiral e <i>tilt</i> 4/4</p> <p>14° Preparação para saltos 4/4</p>	<p>Trabalhar a ação de <i>brush</i>, as transferências de peso e a atenção na memorização, por o exercício ser diferente em paralelo e em <i>en dehors</i></p> <p>Trabalhar a coordenação entre as pernas e os braços, a força na perna de apoio ao alongar e empurrar</p> <p>Trabalhar as forças opostas do <i>en dehors</i>, com o propósito de estabilizar o <i>core</i> e atingir quietude na perna de apoio.</p> <p>Trabalho de pés e pernas, mantendo o centro estável, relaxado e o eixo na vertical</p>	<p>Pernas e pés</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas e pés</p>
<p>COMBINATIOS/MOVING ACROSS THE FLOOR</p>	<p>Diagonais</p> <p>15° Saltos da diagonal 4/4</p> <p>16° <i>Triples simples</i> 3/4</p> <p>17° <i>Triples</i> c/ espiral 3/4</p> <p>18ª <i>Triples</i> c/ espiral e volta</p>	<p>Fortalecer os pés e trabalhar a dinâmica de ataque e força explosiva. Promover o viajar do centro e a precisão musical (acento em baixo no início de cada <i>triplet</i>).</p> <p>Promover a coordenação dos braços c/ a espiral</p> <p>Consolidar o que foi trabalhado nos exercícios anteriores</p>	<p>Pernas e pés</p> <p>Pernas e pés</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p>
<p>COOL-DOWN</p>	<p>Não é realizado por questões de tempo.</p>		

Apêndice K.10: PLANO DE AULA dia 17 de março 2022

FASE DA AULA	DESIGNAÇÃO DO EXERCÍCIO E MÉTRICA MUSICAL	OBJETIVOS	SEGMENTOS DO CORPO
<i>BEGINNING</i>	Posição zero de <i>Tai Chi Chuan</i> em pé Lifting the Sky (exercício de <i>Qigong</i> que é utilizado no <i>Tai Chi Chuan</i>)	Criar consciência da linha central (coluna, centro) noção de eixo e do alinhamento correto, criar um momento de pausa para os alunos se concentrarem no seu corpo e na aula que vão realizar	Corpo na totalidade
<i>WARM-UP</i>	1º <i>Swings</i> de braços 2º e 4º <i>Squats</i> nas duas e em uma perna 5º <i>Swings</i> de pernas	Movimento pendular de braços mantendo o eixo na vertical e o centro relaxado Ativar o sistema cardiovascular, fortalecer os músculos das coxas, aquecer e soltar as ancas Movimento pendular de pernas sem oscilações da perna de apoio e do centro	Braços Corpo na totalidade Pernas
<i>DEEP WORK</i>	<p style="text-align: center;">Chão</p> 6º <i>Contractions c/ bounces</i> 4/4 7º <i>Contractions c/ rollback</i> e espirais 6/8 8º Segunda posição exercício de braços com espirais 4/4 <p style="text-align: center;">Em Pé</p> 9º <i>Pliés c/ swings</i> e <i>contraction</i> 4/4 10º <i>Pliés c/ side bend</i> e <i>high</i>	Trabalhar a <i>contraction</i> , o <i>release</i> , o <i>tilt</i> e a espiral corretamente Promover o movimento do centro para as extremidades Ambos os exercícios para promover o controle do core c/ movimentos num eixo de cada vez: 1º c/swings linha sagital; 2º c/ <i>side bend</i> linha lateral.	Corpo na totalidade Corpo na totalidade Corpo na totalidade Corpo na totalidade

	<p><i>release</i> 4/4</p> <p>11° <i>B. Tendus</i> c/ transferência de peso paralelo (<i>pousé</i>) <i>en dehors</i> (<i>chassé</i>) 4/4</p> <p>12° <i>B. Fondu</i> c/ espiral e <i>contraction</i> 4/4</p> <p>13° <i>Rond de jambe</i> c/ <i>contraction</i>, espiral e <i>tilt</i> 4/4</p> <p>14° Preparação para saltos 4/4</p>	<p>Trabalhar a ação de <i>brush</i>, as transferências de peso e a atenção na memorização, por o exercício ser diferente em paralelo e em <i>en dehors</i></p> <p>Trabalhar a coordenação entre as pernas e os braços, a força na perna de apoio ao alongar e empurrar</p> <p>Trabalhar as forças opostas do <i>en dehors</i>, com o propósito de estabilizar o <i>core</i> e atingir quietude na perna de apoio.</p> <p>Trabalho de pés e pernas, mantendo o centro estável, relaxado e o eixo na vertical</p>	<p>Pernas e pés</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas e pés</p>
<p>COMBINATI ONS/MOVING ACROSS THE FLOOR</p>	<p style="text-align: center;">Diagonais</p> <p>15° Saltos da diagonal 4/4</p> <p>16° <i>Triples simples</i> 3/4</p> <p>17° <i>Triples</i> c/ espiral 3/4</p> <p>18ª <i>Triples</i> c/ espiral e volta</p>	<p>Fortalecer os pés e trabalhar a dinâmica de ataque e força explosiva. Promover o viajar do centro e a precisão musical (acento em baixo no início de cada <i>triplet</i>).</p> <p>Promover a coordenação dos braços c/ a espiral</p> <p>Consolidar o que foi trabalhado nos exercícios anteriores</p>	<p>Pernas e pés</p> <p>Pernas e pés</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p>
<p>COOL-DOWN</p>	<p>Não é realizado por questões de tempo.</p>		

Apêndice K.11: PLANO DE AULA dia 18 de março 2022

FASE DA AULA	DESIGNAÇÃO DO EXERCÍCIO E MÉTRICA MUSICAL	OBJETIVOS	SEGMENTOS DO CORPO
<i>BEGINNING</i>	Posição zero de <i>Tai Chi Chuan</i> em pé Lifting the Sky (exercício de <i>Qigong</i> que é utilizado no <i>Tai Chi Chuan</i>)	Criar consciência da linha central (coluna, centro) noção de eixo e do alinhamento correto, criar um momento de pausa para os alunos se concentrarem no seu corpo e na aula que vão realizar	Corpo na totalidade
<i>WARM-UP</i>	1º <i>Swings</i> de braços 2º e 4º <i>Squats</i> nas duas e em uma perna 5º <i>Swings</i> de pernas	Movimento pendular de braços mantendo o eixo na vertical e o centro relaxado Ativar o sistema cardiovascular, fortalecer os músculos das coxas, aquecer e soltar as ancas Movimento pendular de pernas sem oscilações da perna de apoio e do centro	Braços Corpo na totalidade Pernas
<i>DEEP WORK</i>	<p style="text-align: center;">Chão</p> 6º <i>Contractions c/ bounces</i> 4/4 7º <i>Contractions c/ rollback</i> e espirais 6/8 8º Segunda posição exercício de braços com espirais 4/4 <p style="text-align: center;">Em Pé</p> 9º <i>Pliés c/ swings</i> e <i>contraction</i> 4/4 10º <i>Pliés c/ side bend</i> e <i>high</i>	Trabalhar a <i>contraction</i> , o <i>release</i> , o <i>tilt</i> e a espiral corretamente Promover o movimento do centro para as extremidades Ambos os exercícios para promover o controle do core c/ movimentos num eixo de cada vez: 1º c/swings linha sagital; 2º c/ <i>side bend</i> linha lateral.	Corpo na totalidade Corpo na totalidade Corpo na totalidade Corpo na totalidade

	<p><i>release</i> 4/4</p> <p>11° <i>B. Tendus</i> c/ transferência de peso paralelo (<i>pousé</i>) <i>en dehors</i> (<i>chassé</i>) 4/4</p> <p>12° <i>B. Fondu</i> c/ espiral e <i>contraction</i> 4/4</p> <p>13° <i>Rond de jambe</i> c/ <i>contraction</i>, espiral e <i>tilt</i> 4/4</p> <p>14° Preparação para saltos 4/4</p>	<p>Trabalhar a ação de <i>brush</i>, as transferências de peso e a atenção na memorização, por o exercício ser diferente em paralelo e em <i>en dehors</i></p> <p>Trabalhar a coordenação entre as pernas e os braços, a força na perna de apoio ao alongar e empurrar</p> <p>Trabalhar as forças opostas do <i>en dehors</i>, com o propósito de estabilizar o <i>core</i> e atingir quietude na perna de apoio.</p> <p>Trabalho de pés e pernas, mantendo o centro estável, relaxado e o eixo na vertical</p>	<p>Pernas e pés</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas e pés</p>
COMBINATIOS/MOVING ACROSS THE FLOOR	<p style="text-align: center;">Diagonais</p> <p>15° Saltos da diagonal 4/4</p> <p>16° <i>Triples simples</i> 3/4</p>	<p>Fortalecer os pés e trabalhar a dinâmica de ataque e força explosiva.</p> <p>Promover o viajar do centro e a precisão musical (acento em baixo no início de cada <i>triplet</i>).</p>	<p>Pernas e pés</p> <p>Pernas e pés</p>
COOL-DOWN	Não é realizado por questões de tempo.		

Aula dia 23 de março 2022 - Aula para o teste do segundo período

Aula dia 25 de março 2022 - Aula para o teste do segundo período

Aula dia 30 de março 2022 - Aula para o teste do segundo período

Aula dia 1 de abril 2022 - Aula para o teste do segundo período

Aula dia 6 de abril 2022 - Aula para o teste do segundo período

Apêndice K.12: PLANO DE AULA dia 8 de abril 2022

FASE DA AULA	DESIGNAÇÃO DO EXERCÍCIO E MÉTRICA MUSICAL	OBJETIVOS	SEGMENTOS DO CORPO
<i>BEGINNING</i>	<p>Posição zero de <i>Tai Chi Chuan</i> em pé</p> <p>Lifting the Sky (exercício de <i>Qigong</i> que é utilizado no <i>Tai Chi Chuan</i>)</p> <p>Andar c/ passos curtos (<i>Tai Chi Chuen</i>) em tempo lento e rápido</p> <p>Depois seguir para andar rápido até correr e voltar ao andar lento</p>	<p>Criar consciência da linha central (coluna, centro) noção de eixo e do alinhamento correto, criar um momento de pausa para os alunos se concentrarem no seu corpo e na aula que vão realizar</p> <p>Criar consciência da transferência do peso ao longo da planta dos pés</p> <p>Aquecer o corpo e ativar o sistema cardiovascular</p>	<p>Corpo na totalidade</p> <p>Pés e pernas</p>
<i>WARM-UP</i>	<p>1º e 2º <i>Squats</i> nas duas e em uma perna</p> <p>3º <i>Swings</i> de pernas</p>	<p>Fortalecer os músculos das coxas, aquecer e soltar as ancas</p> <p>Movimento pendular de pernas sem oscilações da perna de apoio e do centro</p>	<p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas</p>
<i>DEEP WORK</i>	<p style="text-align: center;">Chão</p> <p>4º XBallRoll – 2 Pas.</p> <p>5º Leg wing – Swing roll – 2 Pas.</p> <p>6º XBallRoll – Leg swing – Slide</p> <p>7º Swing roll – Rock back – XBallRoll – 2 Pas.</p> <p>8º Swing roll – Leg swing – Rock back – Slide – XBallRoll</p>	<p>Todos os exercícios de chão têm a intenção de criar movimento fluido, a noção de <i>motion flow</i> e este ser iniciado pelas extremidades.</p> <p>Também, manter o contacto com o chão e não existir momentos de impacto.</p>	<p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na</p>

	<p style="text-align: center;">Em Pé</p> <p><i>9º Pliés c/contraction, flat back e high release 4/4</i></p> <p><i>10º B. Tendus c/ transferência de peso 4/4</i></p> <p><i>11º Glissés en dehors</i></p> <p><i>12º preparação para saltos 4/4</i></p>	<p>Promover o movimento contínuo sem paragens e a ligação entre os passos.</p> <p>Melhorar o <i>battement tendu</i> (ação, dinâmica e posição), trabalhar as transferências de peso</p> <p>Trabalhar e melhorar o uso do <i>en dehors</i> e da parte de dentro das pernas, e também do trabalho de pés</p> <p>Trabalho de pés e pernas, mantendo o centro estável, relaxado e o eixo na vertical</p>	<p>totalidade</p> <p>Pernas e pés</p> <p>Pernas e pés</p> <p>Pernas e pés</p>
<i>COMBINATIO NS/MOVING ACROSS THE FLOOR</i>	<p style="text-align: center;">Diagonais</p> <p>Não foi realizado.</p>		
<i>COOL-DOWN</i>	Não é realizado por questões de tempo.		

Apêndice K.13: PLANO DE AULA dia 20 de abril 2022

FASE DA AULA	DESIGNAÇÃO DO EXERCÍCIO E MÉTRICA MUSICAL	OBJETIVOS	SEGMENTOS DO CORPO
<i>BEGINNING</i>	Posição zero de <i>Tai Chi Chuan</i> em pé	Criar consciência da linha central (coluna, centro) noção de eixo e do alinhamento correto, criar um momento de pausa para os alunos se concentrarem no seu corpo e na aula que vão realizar	Corpo na totalidade
<i>WARM-UP</i>	<p><i>1º Swings</i> de braços</p> <p><i>2º e 4º Squats</i> nas duas e em uma perna</p> <p><i>5º Swings</i> de pernas</p>	<p>Movimento pendular de braços mantendo o eixo na vertical e o centro relaxado</p> <p>Ativar o sistema cardiovascular, fortalecer os músculos das coxas, aquecer e soltar as ancas</p> <p>Movimento pendular de pernas sem oscilações da perna de apoio e do centro</p>	<p>Braços</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas</p>
<i>DEEP WORK</i>	<p style="text-align: center;">Chão</p> <p><i>6º Contractions c/ bounces</i> 3/2</p> <p><i>7º Contractions c/ rollback</i> e espirais 6/8</p> <p><i>8º</i> Segunda posição exercício de braços com espirais 4/4</p> <p style="text-align: center;">Em Pé</p> <p><i>7º Pliés c/ contraction, high release</i> e <i>deep contraction</i> 4/4</p> <p><i>8º B. Tendus</i> c/ transferência de peso 4/4</p>	<p>Trabalhar a <i>contraction</i>, o <i>release</i>, o <i>tilt</i> e a espiral corretamente c/ o uso de diferentes dinâmicas</p> <p>Promover o movimento do centro para as extremidades</p> <p>Promover o movimento contínuo sem paragens e a ligação entre os passos.</p> <p>Melhorar o <i>battement tendu</i> (ação, dinâmica e posição), trabalhar as</p>	<p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas e pés</p>

	<p>9° <i>Glissés en dehors</i></p> <p>10° preparação para saltos 4/4</p>	<p>transferências de peso</p> <p>Trabalhar e melhorar o uso do <i>en dehors</i> e da parte de dentro das pernas, e também do trabalho de pés</p> <p>Trabalho de pés e pernas, mantendo o centro estável, relaxado e o eixo na vertical</p>	<p>Pernas e pés</p> <p>Pernas e pés</p>
<p><i>COMBINATIO NS/MOVING ACROSS THE FLOOR</i></p>	<p style="text-align: center;">Diagonais</p> <p>16° <i>Triples simples 3/4</i></p> <p>17° <i>Triples c/ espiral 3/4</i></p> <p>18° <i>Triples c/ espiral e volta</i></p>	<p>Promover o viajar do centro e a precisão musical (acento em baixo no início de cada <i>triplet</i>).</p> <p>Promover a coordenação dos braços c/ a espiral</p> <p>Consolidar o que foi trabalhado nos exercícios anteriores</p>	<p>Pernas e pés</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p>
<p><i>COOL-DOWN</i></p>	<p>Não é realizado por questões de tempo.</p>		

Apêndice K.14: PLANO DE AULA dia 22 de abril 2022

FASE DA AULA	DESIGNAÇÃO DO EXERCÍCIO E MÉTRICA MUSICAL	OBJETIVOS	SEGMENTOS DO CORPO
<i>BEGINNING</i>	Posição zero de <i>Tai Chi Chuan</i> em pé	Criar consciência da linha central (coluna, centro) noção de eixo e do alinhamento correto, criar um momento de pausa para os alunos se concentrarem no seu corpo e na aula que vão realizar	Corpo na totalidade
<i>WARM-UP</i>	<p><i>1º Swings</i> de braços</p> <p><i>2º e 4º Squats</i> nas duas e em uma perna</p> <p><i>5º Swings</i> de pernas</p>	<p>Movimento pendular de braços mantendo o eixo na vertical e o centro relaxado</p> <p>Ativar o sistema cardiovascular, fortalecer os músculos das coxas, aquecer e soltar as ancas</p> <p>Movimento pendular de pernas sem oscilações da perna de apoio e do centro</p>	<p>Braços</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas</p>
<i>DEEP WORK</i>	<p style="text-align: center;">Chão</p> <p><i>6º Contractions c/ bounces</i> 3/2</p> <p><i>7º Contractions c/ rollback</i> e espirais 6/8</p> <p><i>8º</i> Segunda posição exercício de braços com espirais 4/4</p> <p style="text-align: center;">Em Pé</p> <p><i>7º Pliés c/ contraction, high release</i> e <i>deep contraction</i> 4/4</p> <p><i>8º B. Tendus</i> c/ transferência de peso 4/4</p>	<p>Trabalhar a <i>contraction</i>, o <i>release</i>, o <i>tilt</i> e a espiral corretamente c/ o uso de diferentes dinâmicas</p> <p>Promover o movimento do centro para as extremidades</p> <p>Promover o movimento contínuo sem paragens e a ligação entre os passos.</p> <p>Melhorar o <i>battement tendu</i> (ação, dinâmica e posição), trabalhar as</p>	<p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas e pés</p>

	<p>9° <i>Glissés en dehors</i></p> <p>10° preparação para saltos 4/4</p>	<p>transferências de peso</p> <p>Trabalhar e melhorar o uso do <i>en dehors</i> e da parte de dentro das pernas, e também do trabalho de pés</p> <p>Trabalho de pés e pernas, mantendo o centro estável, relaxado e o eixo na vertical</p>	<p>Pernas e pés</p> <p>Pernas e pés</p>
<p><i>COMBINATIO NS/MOVING ACROSS THE FLOOR</i></p>	<p style="text-align: center;">Diagonais</p> <p>16° <i>Triples simples 3/4</i></p> <p>17° <i>Triples c/ espiral 3/4</i></p> <p>18° <i>Triples c/ espiral e volta</i></p>	<p>Promover o viajar do centro e a precisão musical (acento em baixo no início de cada <i>triplet</i>).</p> <p>Promover a coordenação dos braços c/ a espiral</p> <p>Consolidar o que foi trabalhado nos exercícios anteriores</p>	<p>Pernas e pés</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p>
<p><i>COOL-DOWN</i></p>	<p>Não é realizado por questões de tempo.</p>		

Apêndice K.15: PLANO DE AULA dia 3 de maio de 2022

FASE DA AULA	DESIGNAÇÃO DO EXERCÍCIO E MÉTRICA MUSICAL	OBJETIVOS	SEGMENTOS DO CORPO
<i>BEGINNING</i>	Andar c/ passos curtos (<i>Tai Chi Chuan</i>) em tempo lento e rápido	Criar consciência da transferência do peso ao longo da planta dos pés	Pés e pernas
<i>WARM-UP</i>	<p>1º Torsão dos tornozelos</p> <p>2º Exercício de mobilização da cintura pélvica</p> <p>3º <i>Swings</i> de braços</p> <p>4º e 5º <i>Squats</i> nas duas e em uma perna</p> <p>6º <i>Swings</i> de pernas</p>	<p>Criar uma maior consciência da articulação dos tornozelos</p> <p>Promover consciência da cintura pélvica</p> <p>Movimento pendular de braços mantendo o eixo na vertical e o centro relaxado</p> <p>Ativar o sistema cardiovascular, fortalecer os músculos das coxas, aquecer e soltar as ancas</p> <p>Movimento pendular de pernas sem oscilações da perna de apoio e do centro</p>	<p>Pés e tornozelos</p> <p>Cintura pélvica</p> <p>Braços</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas</p>
<i>DEEP WORK</i>	<p style="text-align: center;">Chão</p> <p>7º <i>Contractions c/ bounces</i> 4/4</p> <p>8º <i>Contractions c/ rollback</i> e espirais 6/8</p> <p>9º Segunda posição exercício de braços com espirais 4/4</p> <p style="text-align: center;">Em Pé</p> <p>10º <i>Pliés c/contraction, flat back, deep contraction</i> e <i>high release</i> 4/4</p>	<p>Trabalhar a <i>contraction</i>, o <i>release</i>, o <i>tilt</i> e a espiral corretamente</p> <p>Promover o movimento do centro para as extremidades</p> <p>Coordenação entre as pernas e os braços, mais o trabalho do <i>en dehors</i></p> <p>Melhorar o <i>battement tendu</i> (ação,</p>	<p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas</p>

<i>DEEP WORK</i>	<p>11° <i>B. tendus</i> c/ transferências de peso e contraction: paralelo c/ poussé, endehors c/ chassés 4/4</p> <p>12° <i>Battement tendus</i> c/ transferências de peso, <i>passés</i> c/ espirais e meia-volta</p> <p>13° <i>Glissés en dehors</i></p> <p>15° <i>Rond de jambe</i> c/ contraction, <i>pirouettes</i> e <i>piqués second</i> 4/4</p> <p>16° Preparação para saltos 4/4</p>	<p>dinâmica e posição), trabalhar as transferências de peso</p> <p>Trabalhar as transferências de peso a espiral para <i>pirouettes</i> (Graham)</p> <p>Promover o uso do <i>en dehors</i> e da parte de dentro das pernas, e também no trabalho de pés</p> <p>Trabalho do <i>en dehors</i> e de expansão do centro</p> <p>Trabalho de pés e pernas, mantendo o centro estável, relaxado e o eixo na vertical</p>	<p>Pernas e braços</p> <p>Pernas e braços</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas e pés</p>
<i>COMBINATIONS/MOVING ACROSS THE FLOOR</i>	<p style="text-align: center;">Diagonais</p> <p>17° Combinação c/ elementos dados anteriormente na fase de <i>deep work</i></p>	<p>Promover o movimento fluído, dando ênfase às dinâmicas, às ligações entre os passos e no viajar que este seja do centro (como um todo)</p>	<p>Corpo na totalidade</p>
<i>COOL-DOWN</i>	Não é realizado por questões de tempo.		

Apêndice K.16: PLANO DE AULA dia 4 de maio de 2022

FASE DA AULA	DESIGNAÇÃO DO EXERCÍCIO E MÉTRICA MUSICAL	OBJETIVOS	SEGMENTOS DO CORPO
<i>BEGINNING</i>	Posição zero de <i>Tai Chi Chuan</i> em pé	Criar consciência da linha central (coluna, centro) noção de eixo e do alinhamento correto, criar um momento de pausa para os alunos se concentrarem no seu corpo e na aula que vão realizar	Pés e pernas
<i>WARM-UP</i>	1º Torsão dos tornozelos 2º Exercício de mobilização da cintura pélvica 3º <i>Swings</i> de braços 4º e 5º <i>Squats</i> nas duas e em uma perna 6º <i>Swings</i> de pernas	Criar uma maior consciência da articulação dos tornozelos Promover consciência da cintura pélvica Movimento pendular de braços mantendo o eixo na vertical e o centro relaxado Ativar o sistema cardiovascular, fortalecer os músculos das coxas, aquecer e soltar as ancas Movimento pendular de pernas sem oscilações da perna de apoio e do centro	Pés e tornozelos Cintura pélvica Braços Corpo na totalidade Pernas
	Chão 7º <i>Contractions c/ bounces</i> 4/4 8º <i>Contractions c/ rollback</i> e espirais 6/8 9º Segunda posição exercício de braços com espirais 4/4	Trabalhar a <i>contraction</i> , o <i>release</i> , o <i>tilt</i> e a espiral corretamente Promover o movimento do centro para as extremidades	Corpo na totalidade Corpo na totalidade

<p><i>DEEP WORK</i></p> <p><i>DEEP WORK</i></p>	<p style="text-align: center;">Em Pé</p> <p>10° <i>Pliés c/contraction, flat back, deep contraction e high release</i> 4/4</p> <p>11° <i>B. tendus c/ transferências de peso e contraction: paralelo c/ poussé, endehors c/ chassés</i> 4/4</p> <p>12° <i>Battement tendus c/ transferências de peso, passés c/ espirais e meia-volta</i></p> <p>13° <i>Glissés en dehors</i></p> <p>15° <i>Rond de jambe c/ contraction, pirouettes e piqués second</i> 4/4</p> <p>16° <i>Preparação para saltos</i> 4/4</p>	<p>Coordenação entre as pernas e os braços, mais o trabalho do <i>en dehors</i></p> <p>Melhorar o <i>battement tendu</i> (ação, dinâmica e posição), trabalhar as transferências de peso</p> <p>Trabalhar as transferências de peso a espiral para <i>pirouettes</i> (Graham)</p> <p>Promover o uso do <i>en dehors</i> e da parte de dentro das pernas, e também no trabalho de pés</p> <p>Trabalho do <i>en dehors</i> e de expansão do centro</p> <p>Trabalho de pés e pernas, mantendo o centro estável, relaxado e o eixo na vertical</p>	<p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas</p> <p>Pernas e braços</p> <p>Pernas e pés</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas</p>
<p><i>COMBINATIO NS/MOVING ACROSS THE FLOOR</i></p>	<p style="text-align: center;">Diagonais</p> <p>17° <i>Combinação da aula anterior, c/ nova frase introduzida</i></p>	<p>Promover o movimento fluído, dando ênfase às dinâmicas, às ligações entre os passos e no viajar que este seja do centro (como um todo)</p>	<p>Corpo na totalidade</p>
<p><i>COOL-DOWN</i></p>	<p>Não é realizado por questões de tempo.</p>		

Apêndice K.17: PLANO DE AULA dia 5 de maio de 2022

FASE DA AULA	DESIGNAÇÃO DO EXERCÍCIO E MÉTRICA MUSICAL	OBJETIVOS	SEGMENTOS DO CORPO
<i>BEGINNING</i>	Caminhares lentos para corrida de passos curtos e a voltar para caminhares	Promover a consciência da passagem do peso pela planta dos pés (caminhares lentos) e no movimento da articulação do tornozelo (corridas) Ativar o sistema cardiovascular	Pés e pernas
<i>WARM-UP</i>	1º e 2º <i>Squats</i> nas duas e em uma perna 3º <i>Swings</i> de braços 4º <i>Swings</i> de pernas	Ativar o sistema cardiovascular, fortalecer os músculos das coxas, aquecer e soltar as ancas Movimento pendular de braços mantendo o eixo na vertical e o centro relaxado Movimento pendular de pernas sem oscilações da perna de apoio e do centro	Corpo na totalidade Braços Pernas
<i>DEEP WORK</i>	Em Pé 5º <i>Pliés c/contraction, flat back, deep contraction e high release</i> 4/4 6º <i>B. tendus c/ transferências de peso e contraction: paralelo c/ poussé, endehors c/ chassés</i> 4/4 7º <i>Battement tendus c/ transferências de peso, passés c/ espirais e meia-volta</i> 8º <i>Glissés en dehors</i>	Coordenação entre as pernas e os braços, mais o trabalho do <i>en dehors</i> Melhorar o <i>battement tendu</i> (ação, dinâmica e posição), trabalhar as transferências de peso Trabalhar as transferências de peso a espiral para <i>pirouettes</i> (Graham) Promover o uso do <i>en dehors</i> e da parte de dentro das pernas, e também no trabalho de pés	Corpo na totalidade Pernas Pernas e braços Pernas e braços

	<p><i>9º Rond de jambe c/ contraction, pirouettes e piqués second 4/4</i></p> <p>10º Preparação para saltos 4/4</p>	<p>Trabalho do <i>en dehors</i> e de expansão do centro</p> <p>Trabalho de pés e pernas, mantendo o centro estável, relaxado e o eixo na vertical</p>	<p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas e pés</p>
<p><i>COMBINATIONS/MOVING ACROSS THE FLOOR</i></p>	<p>Diagonais</p> <p>11º Combinação da aula anterior</p>	<p>Promover o movimento fluído, dando ênfase às dinâmicas, às ligações entre os passos e no viajar que este seja do centro (como um todo)</p>	<p>Corpo na totalidade</p>
<p><i>COOL-DOWN</i></p>	<p>Não é realizado por questões de tempo.</p>		

Apêndice K.18: PLANO DE AULA dia 6 de maio de 2022

FASE DA AULA	DESIGNAÇÃO DO EXERCÍCIO E MÉTRICA MUSICAL	OBJETIVOS	SEGMENTOS DO CORPO
<i>BEGINNING</i>	Não foi feito por questões de tempo.		
<i>WARM-UP</i>	Não foi feito por questões de tempo.		
<i>DEEP WORK</i>	<p style="text-align: center;">Chão</p> <p>1º Contractions c/ bounces 4/4 2º Contractions c/ rollback e espirais 6/8 3º Segunda posição exercício de braços com espirais 4/4</p> <p style="text-align: center;">Em Pé</p> <p>4º Pliés c/contraction, flat back, deep contraction e high release 4/4 5º B. tendus c/ transferências de peso e contraction: paralelo c/ poussé, endehors c/ chassés 4/4 6º Battement tendus c/ transferências de peso, passés c/ espirais e meia-volta (INT3) e pirouettes (AV2/8ºAno) 7º Glissés en dehors 8º Preparação para saltos 4/4</p>	<p>Trabalhar a <i>contraction</i>, o <i>release</i>, o <i>tilt</i> e a espiral corretamente</p> <p>Promover o movimento do centro para as extremidades</p> <p>Coordenação entre as pernas e os braços, mais o trabalho do <i>en dehors</i></p> <p>Melhorar o <i>battement tendu</i> (ação, dinâmica e posição), trabalhar as transferências de peso e o <i>passé</i></p> <p>Trabalhar as transferências de peso a espiral para <i>pirouettes</i> (Graham)</p> <p>Promover o uso do <i>en dehors</i> e da parte de dentro das pernas, e também no trabalho de pés</p> <p>Trabalho de pés e pernas, mantendo o centro estável, relaxado e o eixo na vertical</p>	<p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Corpo na totalidade</p> <p>Pernas</p> <p>Pernas e braços</p> <p>Pernas e pés</p> <p>Pernas e pés</p>

Diagonais			
<i>COMBINATIO NS/MOVING ACROSS THE FLOOR</i>	9a° Combinação igual à aula anterior (AV2/8° Ano) 9b° Combinação simplificada e mais curta (INT3)	Promover o movimento fluído, dando ênfase às dinâmicas, às ligações entre os passos e no viajar que este seja do centro (como um todo)	Corpo na totalidade
<i>COOL-DOWN</i>	Não é realizado por questões de tempo.		

Aula dia 23 de maio 2022 - Aula para o teste do terceiro período

Aula dia 25 de maio 2022 - Aula para o teste do terceiro período

Apêndice K.19: PLANO DE AULA dia 20 de junho de 2022

FASE DA AULA	DESIGNAÇÃO DO EXERCÍCIO E MÉTRICA MUSICAL	OBJETIVOS	SEGMENTOS DO CORPO
<i>BEGINNING</i>	Posição zero de <i>Tai Chi Chuan</i> em pé Lifting the Sky (exercício de <i>Qigong</i> que é utilizado no <i>Tai Chi Chuan</i>)	Criar consciência da linha central (coluna, centro) noção de eixo e do alinhamento correto, criar um momento de pausa para os alunos se concentrarem no seu corpo e na aula que vão realizar	Corpo na totalidade
<i>WARM-UP</i>	<i>1º Swings</i> de braços <i>2º e 3º Squats</i> nas duas e em uma perna <i>4º Swings</i> de pernas	Movimento pendular de braços mantendo o eixo na vertical e o centro relaxado Ativar o sistema cardiovascular, fortalecer os músculos das coxas, aquecer e soltar as ancas Movimento pendular de pernas sem oscilações da perna de apoio e do centro	Braços Corpo na totalidade Pernas
<i>DEEP WORK</i>	Chão <i>5º XBallRoll</i> – 2 Pas. <i>6º Leg wing</i> – <i>Swing roll</i> – 2 Pas. <i>7º XBallRoll</i> – <i>Leg swing</i> – <i>Slide</i> <i>8º Swing roll</i> – <i>Rock back</i> – <i>XBallRoll</i> – 2 Pas. <i>9º Swing roll</i> – <i>Leg swing</i> – <i>Rock back</i> – <i>Slide</i> – <i>XBallRoll</i>	Todos os exercícios de chão têm a intenção de criar movimento fluido, a noção de <i>motion flow</i> e este ser iniciado pelas extremidades. Também, manter o contacto com o chão e não existir momentos de impacto.	Corpo na totalidade Corpo na

<i>DEEP WORK</i>	<p style="text-align: center;">Em Pé</p> <p>10° <i>Pliés c/contraction, flat back e high release 4/4</i></p> <p>11° <i>Tendus 4/4 c/transferência de peso</i></p> <p>12° <i>Battement tendus c/transferências de peso, passés c/ espirais e meia-volta e pirouettes</i></p> <p>14° Preparação para saltos</p>	<p>Coordenação entre as pernas e os braços, mais o trabalho do <i>en dehors</i></p> <p>Melhorar o <i>battement tendu</i> (ação, dinâmica e posição)</p> <p>Trabalhar as transferências de peso a espiral para <i>pirouettes</i> (Graham)</p> <p>Trabalho de pés e pernas, mantendo o centro estável e relaxado</p>	<p>totalidade</p> <p>Pernas</p> <p>Pernas e braços</p> <p>Pernas e pés</p>
<i>COMBINATIONS/MOVING ACROSS THE FLOOR</i>	<p style="text-align: center;">Diagonais</p> <p>15° <i>Triplets simples, c/ espiral e pirouettes</i></p>	<p>Promover o viajar do centro e a precisão musical (acento em baixo no início de cada <i>triplet</i>).</p> <p>Promover a coordenação dos braços c/ a espiral</p> <p>Manter a dinâmica e cadência durante os diferentes <i>triplets</i>.</p>	<p>Corpo na totalidade</p>
<i>COOL-DOWN</i>	Não é realizado por questões de tempo.		

Apêndices L: Diários de bordo da fase de leçãoção autónoma

Apêndices L.1: 1ª Aula – 25 de novembro de 2021

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
<p>Todos os alunos estavam presentes (AV2 e 8º Ano).</p> <p>Esta aula foi dada pelo estagiário a pedido da professora cooperante por ela ter tido uma situação imprevista e não conseguir dar a aula.</p> <p>O estagiário acabou por dar a aula que já estava marcada desde segunda-feira.</p>
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
<p>Os alunos estavam concentrados, mas ainda havia alunos que não sabiam bem os exercícios, apesar de já terem feito esta aula dois dias seguidos. Os exercícios eram simples em relação aos conteúdos focados nas bases da técnica <i>Graham</i>. No entanto, requeriam atenção aos tempos e dinâmicas que lhes passavam despercebidos.</p> <p>Era óbvio que alguns alunos (nomeadamente L e Pi) tinham problemas em registar mudanças de tempo e dinâmicas, em decorar os exercícios corretamente ou, na sua execução, a coordenação entre os membros não era a correta e levavam tanto tempo a pensar para fazer os movimentos que acabavam atrasados na música.</p> <p>Nota: Simplificar e mostrar os exercícios claramente, pedir que os alunos os marquem bem ao mesmo tempo que o professor os demonstra e exigir precisão em termos de contagens e dinâmicas marcadas.</p>
EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)
<p>Os exercícios deste primeiro período eram bastante básicos e foi mencionado pela professora cooperante que os alunos ainda não tinham as bases bem consolidadas. Isto devia-se ao facto de não terem tido aulas presenciais no ano anterior e a maioria deles ter tido apenas três a quatro anos de estudo na ADC, enquanto um aluno normal desta escola precisa de sete anos de estudo para chegar ao ano em que estes alunos se encontram.</p> <p>Como consequência, a eficiência do movimento não é atingida e os alunos parecem estar a lutar um pouco com o corpo e a requerer imensa concentração mental para realizar corretamente os movimentos pedidos.</p>

Nota: Simplificar os exercícios com o aumento das repetições de cada elemento e em tempo lento como no *Tai Chi Chuan*.

USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)

Neste caso de consolidação das bases, a imagética pode ser utilizada, mas, em muitos casos, quando a imagem era dada aos alunos, eles sacrificavam a forma (posição de braços incorreta, alinhamento do tronco em relação às pernas, entre outros problemas).

A imagética ajuda no processo de dar conteúdo e dinâmica à forma (*contraction, tilt, release, plié*, etc.), mas, se esta é sacrificada quando é introduzido o conteúdo através duma imagem, então há que focar um pouco mais no trabalho consciente da posição correta e estética pretendida.

Nota: Introduzir imagens que ajudem na postura e alinhamento e, para o trabalho das bases e técnica, estar mais focado na forma e não tanto no conteúdo.

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

Os alunos não têm de momento domínio suficiente da técnica e, a nível das competências físicas, alguns deles também revelam algumas fraquezas a nível muscular (falta de força nas pernas e no *core*).

Nota: Começar as aulas sempre com uns minutos na posição zero de *Tai Chi Chuan* e com o mesmo aquecimento - dentro do possível - com a intenção de promover uma maior consciência corporal, já que estes exercícios são simples de executar e não requerem esforço mental. Deste modo, os alunos podem concentrar-se em sentir o corpo parte por parte, e depois o todo. Isto promove maior consciência corporal e desenvolvimento dessa ferramenta sensorial, para que eles possam autocorrigir-se não só como alunos, mas também como bailarinos profissionais no futuro.

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
<p>Todos os alunos estavam presentes (AV2 e 8º Ano).</p> <p>Esta foi mais uma aula em que a professora cooperante pediu para o estagiário dar, já que surgiu um imprevisto. Esta aula foi a primeira aula da semana.</p> <p>O estagiário decidiu usar a aula da semana anterior. Simplesmente reduziu o tempo em todos os exercícios, aumentou as contagens de muitos movimentos para o dobro do tempo e retirou as conjugações de dois ou mais elementos (<i>contraction</i> com espiral, <i>release</i> com <i>tilt</i> na espiral, etc.) com a intenção de trabalhar cada elemento base da técnica Graham individualmente e proporcionar mais tempo em cada movimento. Deste modo, os alunos podiam sentir cada passo na sua totalidade, não só no início e no fim, mas durante todo o percurso do movimento. Isto foi óbvio nos <i>battements tendus</i> em que os alunos não estavam a fazer e a sentir a ação de <i>brushing</i> ao longo do chão com a perna de trabalho, usando a perna de apoio em oposição para estabilizar o centro.</p> <p>Todos os exercícios foram realizados em tempo lento como no <i>Tai Chi Chuan</i>, exceto saltos e <i>triplets</i>.</p> <p>Nota: Esta aula resultou bem. Só no final se sentiu cansaço por parte dos alunos que não estão habituados a fazer uma aula toda em tempo lento. Portanto, intercalar exercícios em tempo lento e moderado. Isto para manter a atenção dos alunos e para que a aula não se torne muito pesada.</p>
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
<p>Esta aula foi mais difícil para alguns alunos que se depararam com uma aula mais metódica: eles faziam o exercício, o estagiário corrigia e depois eles repetiam o exercício.</p> <p>Também as correções individuais foram dadas e a respetiva compreensão verificada, mesmo que ainda não conseguissem realizá-las.</p> <p>A aula começou bem. Notou-se que alguns alunos estavam a perceber o porquê das muitas dificuldades que têm nesta técnica. Para outros, via-se que no início estavam envolvidos, mas, perto do final da aula, a atenção e a concentração dispersaram-se.</p> <p>O estagiário sentiu que deu informação a mais para uma só aula.</p>

Nota: Manter duas a três correções por exercício para cada aluno e dar mais correções gerais de alinhamento e postura que se aplicação a todos os alunos. Também dar a mesma correção durante a aula nos vários exercícios diferentes, como uma chamada de atenção a um determinado erro. Exemplo: o aluno Pi tem uma colocação errada e instável da cintura pélvica que o estagiário mencionou em bastantes correções ao longo da aula. No final, bastava olhar na direção do aluno e ele já percebia que estava mal colocado. Mesmo assim, foi sempre preciso dar um toque para ele sentir o que tinha de corrigir e estar no alinhamento correto. Continuar a observar este problema: o aluno parece não estar a sentir quando a cintura pélvica se encontra no alinhamento correto ou não.

EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)

Nesta aula, os alunos foram confrontados com as suas fraquezas, especialmente no que diz respeito às bases. Quanto à postura do corpo como um todo, não havia grandes problemas de alinhamento. No entanto, a nível localizado existem problemas de maus hábitos que vão levar algum tempo a corrigir: pés e tornozelos são um dos pontos mais fracos e, por estes serem a base de apoio de todo o trabalho em pé, todo esse trabalho sofre por consequência.

Nota: Focar mais nas correções gerais de postura, alinhamento e uso do centro. Corrigir os movimentos base da técnica *Graham* e só depois de estes estarem minimamente interiorizados, passar às correções mais localizadas de aperfeiçoamento da técnica. Evidentemente, corrigir sempre o alinhamento, seja o problema de natureza localizada (pés, tornozelos, braços, cintura pélvica ou outros) ou global (alinhamento do corpo como um todo no trabalho de chão ou em pé) para que as bases se consolidem corretamente e se evitem maus hábitos.

USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)

No geral, as imagens que foram dadas foram para correções de postura e alinhamento. Mas devido à chamada de atenção do estagiário, as imagens dadas não podiam alterar nem sacrificar a posição do corpo. Foi evidente que os alunos estavam a fazer um esforço para aplicar as imagens dadas e trabalhar as forças opostas sem sacrificar a forma. Contudo, devido à coordenação de alguns passos não estar ainda consolidada, os alunos acabavam por criar demasiada tensão muscular ou perder a precisão musical (atrasados na música ou fora das contagens, cortar o passo a meio para começar o próximo, etc.).

Nota: É melhor manter o foco na mecânica do movimento e na coordenação entre as diferentes partes do corpo (braços atrasados ou adiantados em relação às pernas, por exemplo) e trabalhar o movimento do corpo como um todo desde o início de um passo até ao final do mesmo e depois passar ao próximo.

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

Os alunos estiveram melhor neste campo (apesar da força muscular excessiva) por terem mais tempo para fazer cada movimento e também porque, depois de cada exercício, o estagiário dava as correções e eles voltavam a repeti-lo enquanto estava tudo ‘fresco’ na memória deles. Muitas correções dadas foram repetidas ao longo da aula, já que eram relacionadas com a forma (*form*): o alinhamento, a postura, a posição, a coordenação e a mecânica do movimento.

Nota: Esta estratégia é utilizada no *Tai Chi Chuan* (execução, correção, execução, correção, etc.), mas neste caso o mestre fica com o discípulo no mesmo movimento até atingir o sucesso. No caso da dança é diferente, há que fazer o resto dos exercícios da aula. No entanto, esta estratégia de execução, correção e repetição foi bastante positiva. Um dos alunos chegou a vir falar com o estagiário depois da aula para lhe dizer que estava a ficar claro das suas dificuldades específicas, já que, anteriormente, sentia que estava mal, mas não entendia bem porquê. E tinha sido mais fácil entender no corpo, com a repetição logo de seguida, que muitas das suas dificuldades estavam relacionadas com pontos específicos de colocação do centro, alinhamento e posicionamento dos braços, hábitos (erros) que seriam mais fáceis de corrigir, agora que estava consciente deles.

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
<p>Quase todos os alunos estavam presentes (AV2 e 8º Ano). O aluno L faltou por ter de fazer exames ao tornozelo que não se encontra bem e ainda não sabe qual é o problema (tendões, ligamentos ou ossos).</p> <p>De resto, os alunos mostravam-se entusiasmados para a primeira aula com o estagiário.</p>
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
<p>O início da aula foi difícil para eles, já que foram obrigados a estar na posição zero de <i>Tai Chi Chuan</i> durante 15m enquanto o estagiário explicava de uma forma reduzida a sua proposta de estágio e o que pretendia atingir.</p> <p>Nesta primeira aula, depois de observar o vídeo, foi claro para o estagiário que ele falou demais, quebrando o ritmo e fazendo com que os alunos perdessem um pouco a concentração. Além disso, apesar da repetição de correções ser necessária, muitas foram repetidas em vários exercícios, causando uma certa frustração nos alunos o facto de, ao longo dos exercícios de chão e depois em pé receberem sempre o mesmo tipo de correção: o alinhamento, o movimento vir do centro e lembrar que o centro está envolvido em todos os passos. Foram estas as correções repetidas durante a aula toda.</p> <p>Nota: Isto é algo a que o estagiário tem de estar atento: ao início, a tendência para dar demasiadas correções, e depois a repetição das mesmas correções. É algo que é necessário, mas convém estar atento ao nível de frustração dos alunos para não dar a entender que eles não ouvem ou são incapazes de compreender. Na realidade, o nível de consciência corporal é diferente de aluno para aluno e há correções que simplesmente alguns alunos não entendem (aqueles que só tiveram três a quatro anos de estudo na ADC).</p> <p>O estagiário levou um certo tempo a entender quais os níveis de consciência corporal de cada aluno, primeiro através das aulas partilhadas e depois da primeira aula autónoma. No entanto, este ponto tornou-se óbvio com o contacto direto com os alunos e a análise e reflexão das aulas dadas.</p>
EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)
<p>Esta foi a primeira aula autónoma em que o estagiário deu exercícios criados por ele.</p>

Estes exercícios foram básicos e focados nas bases da técnica *Graham*. Os alunos receberam bastantes correções em cada exercício que executavam (talvez demasiadas).

Apesar de os exercícios serem simples, uma vez que as bases ainda não se encontram consolidadas, os alunos viram-se confrontados com erros difíceis de corrigir, alguns por falta de consciência corporal para sentir o que está errado e outros por terem criado maus hábitos e agora terem de reeducar o corpo.

USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)

A imagética foi utilizada no início durante a posição zero de *Tai Chi Chuan*: estar numa posição estática a visualizar e sentir o movimento interior. Isto serve para os alunos poderem concentrar-se no seu corpo, no que estão a sentir e como produzir a sensação desejada.

Durante o aquecimento e no resto da aula, foi pedido que eles mantivessem o foco no alinhamento e postura do centro e da coluna vertebral e reproduzissem o que sentiram no início para assim melhorarem a ligação com o *core* e a sua aplicação nos exercícios.

Nota: Os alunos Pi e L têm problemas em autocorrigir-se: parece não entenderem ou sentirem no corpo o que devem fazer com as imagens dadas.

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

Esta aula foi focada nas bases da técnica *Graham* (*contraction, release, espiral, tilt*). Todos os exercícios foram curtos e simples em termos de contagens, só se trabalhou num elemento ou dois de cada vez, por exercício. Foram realizados em tempo lento, com bastantes repetições de cada passo. Como no *Tai Chi Chuan*, cada elemento é introduzido e repetido muitas vezes e só se passa ao próximo passo, quando aquele é adquirido e interiorizado. O objetivo desta escolha foi não deixar que os alunos tivessem de fazer muito esforço mental para os decorar e, na execução, poderem concentrar-se no corpo, no que estão a sentir, autocorrigir-se e consolidar as bases.

Nota: Para a maioria, as bases não se encontram consolidadas. Portanto, na execução dos exercícios, os alunos não se encontram no nível em que deveriam estar. Por vezes, os passos resultam, outras vezes não: parece não estarem a registar fisicamente ou não saberem ao certo o que devem sentir quando o passo é executado corretamente.

O uso de um ternário (6/8) fez com que os alunos ficassem confusos na preparação, quando o músico deu 6 tempos de entrada e os alunos começaram após 4 tempos pelo hábito de realizarem a maioria dos exercícios em binários. Dar mais exercícios em ternário.

Nota: Mencionar a que compasso é o exercício e marcar a preparação com contagens para realçar se é binário ou ternário.

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
<p>Todos os alunos estavam presentes (AV2 e 8º Ano). O aluno L continua com o problema no tornozelo e não pode ir para a meia ponta.</p> <p>Esta aula foi uma repetição da aula anterior sem muitas diferenças, apenas com mais dois exercícios em pé.</p> <p>A aula foi um pouco lenta em termos de ritmo, já que o estagiário corrigiu individualmente cada aluno, especialmente os problemas difíceis de corrigir: alinhamento da cintura pélvica e dos tornozelos, algo óbvio nas subidas em <i>rise</i> (mau vício criado anteriormente).</p> <p>Nota: Ver problema de alinhamento dos tornozelos no trabalho de pés. Parece ser um problema geral em todos os alunos: o tornozelo não está alinhado corretamente ou existem oscilações no equilíbrio na meia ponta (posição <i>sickled</i> que causa instabilidade da articulação). Os pés são as bases de sustentação e contacto com o chão em todo o trabalho de pé em dança. Tal como a fundação de uma casa, se ela estiver incorreta e instável, a casa não vai durar. Todo o trabalho da técnica apoiado nessa base irá aumentar essa instabilidade e poderá trazer lesões sérias a longo prazo.</p>
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
<p>Esta aula foi lenta, metódica e de análise de movimento com foco nas posições da técnica Graham. O estagiário pediu aos alunos que, mesmo com as dinâmicas/cadências em cada exercício, não sacrificassem a posição correta de cada passo/ação e que o foco principal fosse na exatidão das posições. Como no início do treino em <i>Tai Chi Chuan</i>, o treino da forma (<i>form</i>) inclui: a mecânica do movimento; a postura; o alinhamento e a posição dos membros; a relação do centro com os membros no espaço e a coordenação entre eles (caso específico: o começar e terminar ao mesmo tempo).</p> <p>Ao longo da aula, os alunos (uns mais que outros) pareceram ficar um pouco frustrados com o seu corpo e impacientes com eles próprios, fazendo com que ‘desistissem’ a meio dos passos, quando estes falhavam. Isto é normal pelo facto de terem muitas correções a nível das bases da técnica <i>Graham</i> o que fez com que eles se deparassem com as suas fraquezas e falhas.</p>

A meio da aula, o estagiário, ao sentir a frustração dos alunos, lembrou-lhes que, para se poder corrigir algo, primeiro é preciso errar. E acrescentou que os bailarinos, para se corrigirem, têm de trabalhar conscientemente em sentir e perceber no corpo cada passo. Por isso estão ali a estudar dança e cabe ao professor guiar esse processo.

Nota: Apesar do estagiário ter bastantes correções para dar, de este ser só o segundo dia de aulas e, na realidade, ainda não se notar qualquer diferença em alguns pontos mencionados na aula anterior (algo que é normal), viu-se que os alunos tentavam aplicar as correções, mesmo que o seu corpo ainda não estivesse coordenado, e estavam na direção certa. Nesses momentos, ter atenção e dar reforço positivo.

EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)

Nesta aula, depois dos aquecimentos em que o uso da imagética foi usado, o estagiário decidiu manter o foco na mecânica do movimento (*form*) e exigiu que, nos exercícios, os alunos tivessem atenção aos braços e à cintura escapular.

A outra tarefa pedida pelo estagiário foi que todos os movimentos fossem realizados a partir do centro, apesar de este não se mover em alguns exercícios (*battements tendus, b. glissés*). Mencionou também que em todos os movimentos o centro está ativo: da mesma forma que a perna de trabalho alonga durante a execução de um *battement tendu*, o centro e a perna de apoio alongam verticalmente com a mesma importância para estabilizar o resto do corpo. Mesmo nas posições aparentemente estáticas de equilíbrio, existe uma expansão constante do centro para as extremidades e no empurrar do chão.

Nota: Este foi o maior foco desta aula e, conseqüentemente, também das próximas. É necessário trabalhar a forma (*form*), algo que eles perdem facilmente, devido a não estar bem consolidada.

USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)

Quando necessária, foi usada como suporte para a mecânica do movimento, já que primeiro há que estabilizar a forma e só então introduzir o conteúdo. Devido às dificuldades apresentadas pelos alunos em alguns passos, o estagiário pediu que eles se concentrassem na sua execução em termos puramente mecânicos: a visualização da anatomia e da forma como as articulações se movem.

Notas: As imagens mais ligadas à mecânica do movimento e à forma (*form*) em cada passo foram entendidas por todos os alunos, ao contrário das imagens mais relacionadas com a intenção (ação) de cada passo. Os alunos Pi e L têm dificuldades em reproduzir cada passo sem sacrificar a posição correta. Exemplo: se lhes é pedido que alonguem mais num *tilt*, os ombros sobem, saem da posição correta. Ou se se pede para ter mais ataque num *grand battement*, eles perdem o alinhamento das ancas.

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

As dinâmicas perderam-se um pouco, houve falta de precisão musical e fizeram-se erros na execução dos exercícios. Portanto, como um todo, não ouve uma melhoria na execução, mas o ponto que o estagiário pretendeu trabalhar, a forma (*form*), estava melhor.

Nota: Nesta aula, era de esperar que a musicalidade e a dinâmica se tivessem perdido - mesmo que tal não deva acontecer - já que o objetivo da aula era trabalhar a forma (*form*). Na próxima aula, dar mais ênfase à dinâmica e precisão musical, embora continuando com o trabalho da forma (*form*).

O estagiário ainda falou um pouco demais, quebrando ligeiramente o ritmo da aula, mas já menos. Além disso, certas correções de alinhamento básicas, já não é necessário apontá-las: basta um olhar e o(s) aluno(s) corrigem. Também todos os exercícios foram realizados duas vezes (execução-correção-repetição).

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
<p>Todos os alunos estavam presentes (AV2 e 8º Ano).</p> <p>Esta aula foi igual à anterior com foco nas diferentes qualidades do movimento dentro do mesmo passo (<i>legato, staccato</i>, tipo de ataque, etc.), através do uso de diferentes dinâmicas e tempos (velocidade).</p> <p>O aluno L continua com o problema no tornozelo e não pode ir para a meia ponta. É ele quem tem mais dificuldades e instabilidade no trabalho de pés. Nos <i>battements glissés</i>, não ativa os adutores e está a fazer a dinâmica incorreta, está a executar como um <i>deggagé</i>: ataca na saída, mas não continua para o fechar, que deve conter a mesma dinâmica. O facto de ter um problema no pé parece estar a piorar esta falha, especialmente a perna do pé lesionado. Este aluno também tem dificuldade em memorizar corretamente os exercícios (tempos marcados e braços) e em reter as correções de um dia para o outro.</p> <p>Uma coisa é um aluno estar a tentar corrigir algo do dia anterior e não estar a conseguir, outra coisa é o aluno esquecer-se de uma correção. Para um professor, essa diferença é óbvia e o estagiário mencionou que o aluno precisava de registar e reter informação de um dia para o outro. O aluno afirmou que tinha percebido e, logo de seguida, no exercício de <i>battements glissés</i>, voltou a fazer o mesmo erro (dinâmica errada) que tinha sido corrigido na aula anterior. O estagiário dedicou algum tempo à correção deste aluno e frisou a importância desta falha.</p> <p>Nota: Continuar a observar o aluno L. Talvez seja a forma como o estagiário está a corrigir e que o aluno não está a entender ou a sentir no corpo o passo em questão.</p>
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
<p>Esta aula já teve mais ritmo e o estagiário limitou-se a dar menos correções por exercício. Alguns dos pontos corrigidos nas aulas anteriores (ponto da iniciação das <i>contractions</i>, espirais e <i>tilts</i>) melhoraram e isto fez com que os alunos estivessem mais motivados em termos de perseverança. Quando há uma melhoria dos conteúdos que fazem parte das bases de uma técnica de dança e eles sentem essa diferença, há uma evolução no domínio da técnica. Nós pensamos que isto é importante para promover a motivação intrínseca: quando o aluno já sentiu e passou por essa</p>

experiência, torna-se um conhecimento adquirido por experiência própria e não porque o professor diz.

Este ponto da experiência própria não foi mencionado, mas o estagiário dava sempre reforço positivo quando reparava que o aluno estava a corrigir algo que tinha sido abordado nas aulas anteriores ou tinha conseguido subir de patamar no entendimento, domínio e conseqüentemente execução de um passo.

Nota: Mencionar o poder que cada um deles tem em relação à mudança de hábitos, sejam eles físicos, mentais ou emocionais e que a capacidade de correção e evolução durante o treino de dança se encontra na mão deles e, claro, o professor está aqui para os ajudar.

Mencionar também que eles podem fazer perguntas, mesmo que estas pareçam ‘estúpidas’. Em geral, os alunos não fazem quaisquer perguntas durante as aulas, mesmo quando o estagiário faz uma correção e percebe que o aluno não a entendeu.

EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)

Não existiu grande diferença da aula anterior para esta. Os alunos estão a aplicar as correções, mas leva tempo para se ter resultados visíveis no melhoramento da execução da técnica. Na maioria, eles estão conscientes do que têm de trabalhar e corrigir, mas há erros de maus hábitos que vão levar algum tempo a corrigir, já que, no momento da execução, o corpo tem tendência a repetir o que se habitou a fazer anteriormente (bem ou mal).

Neste tipo de correções, o aluno tem de antecipar mentalmente a correção antes de executar o passo em questão e não fazer o passo e depois corrigir.

Nota: Os alunos Pi e L continuam atrás dos colegas no entendimento e aplicação das correções.

USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)

Apesar de haver um foco nas dinâmicas, decidimos continuar a trabalhar a forma (*form*) e usar a imagética nesse sentido. Os alunos B, M, A são aqueles em que se nota uma melhor evolução aplicando as imagens que se dão. Os alunos B e M estão com a ADC desde o início e o aluno A tem facilidades físicas inatas e é bom na iniciação correta dos passos. Os outros alunos também estão mais acostumados, mas ainda lhes requer bastante esforço mental executar o passo aliado a uma imagem

Nota: Continuar a observar o aluno A que, apesar de iniciar bem os passos, tem um movimento ‘sujo’ e ‘inseguro’.

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

Houve uma progressão da aula anterior com foco nas diferentes qualidades do movimento dentro do mesmo passo (*legato, staccato*, tipo de ataque, etc.) através do uso de diferentes contagens e tempos (velocidade), progressão esta não tanto nos exercícios de chão, mas nos exercícios em pé.

Os movimentos de *contractions*, espirais e *tilts* melhoraram, o ponto de iniciação está mais claro e, por consequência, o movimento está melhor. Ainda falta densidade no movimento (falta do uso das forças opostas).

Nota: O alinhamento do tornozelo ainda é um ponto frágil e necessita de constantes chamadas de atenção, principalmente o aluno L (tem um problema no tornozelo esquerdo).

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
<p>Só os alunos do 8º Ano estavam presentes. O aluno L continua com o problema no tornozelo e não pode ir para a meia ponta.</p> <p>O músico não estava presente nesta aula, o que fez com que o estagiário tivesse de tocar para a sua aula. Isto não foi um problema, já que ele tem um tambor pequeno que dá para colocar debaixo de um braço e tocar enquanto anda pela sala e observa os alunos.</p> <p>Por outro lado, ter uma aula com os alunos do 8º Ano (4 alunos) deu a oportunidade de fazer mais correções individuais e tomar mais tempo com cada aluno.</p>
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
<p>O mesmo aquecimento é repetido em todas as aulas e começa a notar-se na concentração, já que a aula começa sempre da mesma forma: um momento de pausa no início e depois uma série de exercícios simples. Também por ser uma aula com quatro alunos, nós incluímos mais um exercício de aquecimento que serve como uma espécie de exercício cardiovascular.</p> <p>Os alunos estavam bastante concentrados, tinham mais espaço para trabalhar: o estúdio é demasiado pequeno para aulas com oito alunos com exercícios que viajam no espaço.</p> <p>Nesta aula, os alunos chegaram a fazer perguntas, o que não acontece quando têm aulas em conjunto com AV2. Um dos temas abordado não foi tanto sobre as correções em si, mas como aplicar as correções, o uso de <i>buildown</i> de um passo e estar consciente do que vem anteriormente. Por exemplo: se as <i>pirouettes</i> não estão a resultar, ver o momento anterior na preparação da <i>pirouette</i>, verificar se estão colocados e alinhados e depois, em vez de fazer <i>pirouette</i>, subir para <i>relevé passé</i> e, se na subida para <i>relevé</i> ainda não está bem, então subir para <i>passé en pied plat</i> e por aí adiante. Voltar atrás no processo para se corrigir um passo, não só fazendo o passo anterior, mas também voltar ao movimento que é a base. As bases, na vida de um bailarino, têm de ser repetidas diariamente, não só como aquecimento e preparação para o dia de trabalho, mas também para conservar as conexões neurológicas que fazem parte da coordenação necessária a manter.</p>
EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)
<p>Mais uma vez, não há uma grande diferença da aula anterior. Os alunos estão conscientes dos seus erros e estão no processo de correção (processo de reescrever o código motor). Contudo,</p>

devido a esta aula ser só com o 8º Ano, houve mais tempo para analisar e perceber cada correção ou o hábito a corrigir. Os alunos R e D melhoraram na compreensão e execução dos *battements glissés*: no trabalho do *en dehors*, na dinâmica e estabilidade do centro e da perna de apoio. Mesmo assim, o aluno R tem de estar atento e quase ‘lutar’ contra o hábito errado criado anteriormente: falta de ação de *brush* ao longo do chão que vêm do trabalho do *battement tendu* que também não está consolidado.

Nota: Mencionar e perguntar aos alunos a intenção de cada passo, para ver o que eles sabem e se têm essa consciência. Algo que no *Tai Chi Chuan* é mencionado logo no início do estudo de qualquer movimento (intenção = a natureza do passo) até o praticante o perceber e saber executar.

USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)

Não houve muitas diferenças nesta aula. Mantivemos imagens relacionadas com a forma (*form*). Um ponto que teve bastante ênfase durante a aula foi a diferença entre intenção e tensão. Cada passo tem uma intenção, mas isso não significa que tem de existir uma tensão extra e desnecessária na sua execução. Pelo contrário, toda a tensão muscular desnecessária será prejudicial para a execução de qualquer passo. Embora os alunos estejam conscientes deste ponto, têm problemas em diferenciar, pelo menos na execução (intenção vs. tensão).

Nota: Dar mais ênfase a este ponto (intenção vs. tensão), mantendo sempre a posição e colocação correta na execução dos passos.

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

As bases estão um pouco melhores e, portanto, o domínio da técnica Graham também está um pouco melhor. O que falta é a consolidação das bases que irá dar consistência na repetição de cada passo: no momento, ‘umas vezes resulta, outras não’. E quando não resulta, por vezes os alunos nem compreendem porquê. Falta um pouco de consciência corporal durante a execução dos exercícios. Os alunos Pi (não estava presente nesta aula) e L têm fragilidade neste campo da consciência corporal (ambos os alunos têm pouco tempo com a ADC). Isto é um dos pontos mais evidentes: os alunos que estiveram com a ADC deste o início têm uma consciência corporal mais desenvolvida. Quanto aos restantes, depende de aluno para aluno. Os alunos A, B e M têm uma consciência corporal aceitável (pode melhorar). Os alunos D, R e P estão um pouco atrás

(encontram-se no bom caminho), seguidos pelos alunos Pi e L que são os que precisam de mais trabalho neste campo. Estes últimos têm de estar mais atentos ao seu corpo durante a execução dos exercícios, mas são também os dois que têm problemas em decorar os exercícios. Portanto, na execução dos exercícios, têm dúvidas, fazem erros ou encontram-se concentrados a copiar. É óbvio que se estão ocupados com todos estes aspetos durante os exercícios, não estão a fazer o que devem: executar as dinâmicas e tempos marcados, concentrados a sentir o corpo, a corrigir e a melhorar a técnica, etc.

Nota: na aula, chamar a atenção para este aspeto a todos os alunos, para que estes dois alunos (Pi e L) não se sintam mal por serem os que têm mais dificuldades nesta área.

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
<p>Só os alunos do 8º Ano estavam presentes. O aluno L continua com o problema no tornozelo e não pode ir para a meia ponta, mas realiza a atuação.</p> <p>Esta aula serviu de aquecimento para os ensaios da tarde para a atuação da semana quem vem. No momento do aquecimento, foi óbvio que os alunos não iam estar muito concentrados durante a aula. Portanto, o estagiário decidiu não realizar o trabalho de chão de <i>Graham</i> e fazer uma aula que tinha programada para mais tarde.</p> <p>Quase todo trabalho de <i>Graham</i> tem como ponto de iniciação o centro (<i>contractions, releases, tilts, etc.</i>) e, embora as extremidades sejam levadas em consideração, o movimento começa do centro e projeta para as extremidades com base nos princípios de <i>Ying & Yang</i>. O plano de aula foi então mudado: todo o trabalho de chão teve como foco o movimento começar pelas extremidades e depois seguir com o centro. O trabalho em pé voltou para a técnica <i>Graham</i>.</p> <p>Nota: Isto teve resultados positivos. Foi algo novo e diferente para os alunos apesar de já terem feitos alguns movimentos do trabalho de chão. Como o foco de todos os movimentos era que fossem iniciados das extremidades, a pouco e pouco a fluidez do movimento melhorou e também o contacto com o chão sem impacto melhorou.</p>
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
<p>Os alunos, no início, estavam bastante motivados por estarem a fazer um trabalho de chão completamente diferente do que estão habituados. Depois, no trabalho em pé, sentiu-se que eles queriam continuar a fazer uma aula nova e diferente. Mas, para a técnica ser assimilada e aperfeiçoada, ela tem de ser repetida diariamente. E como o trabalho em pé de <i>Graham</i> se encontra mais frágil do que o de chão devido à instabilidade de pés e tornozelos, no nosso entender há que manter o trabalho de centro em pé de <i>Graham</i>.</p> <p>De qualquer modo, para os alunos, depois de uma semana de aulas lentas, metódicas, focadas só nas bases de <i>Graham</i>, com paragens e repetições de cada exercício, foi uma ‘lufada de ar fresco’ e sentiu-se que os alunos realmente desfrutaram da aula o que ajudou a estarem mais concentrados e empenhados no trabalho em pé.</p>

Nota: Na próxima aula, dar exercícios mais complexos, já que se nota que alguns alunos precisam desse desafio.

EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)

O estagiário não insistiu muito nesta área, já que os alunos estavam mais envolvidos com a atuação que iam realizar, e decidiu dar-lhes um pouco de espaço. Contudo, o alinhamento e a postura foram sempre corrigidos.

No trabalho de chão, inicialmente os alunos estavam bastante descoordenados por estarem a fazer algo novo (iniciar das extremidades). Mas como esta abordagem tem semelhanças com o trabalho de *Flying Low*, que é algo bastante orgânico e fácil de reproduzir para alguém que tenha o mínimo de conhecimento do seu corpo (em tempo lento a moderado), os alunos rapidamente começaram a coordenar e a fluir de um movimento para outro. Também, em termos de postura, este trabalho é orgânico, já que o foco está na ação e não existe foco na posição e estética, como na técnica *Graham*.

No trabalho em pé, ao voltar a realizar os movimentos do centro e a ter de voltar a uma estética definida, neste caso a técnica *Graham*, o aluno L no início teve problemas em estar centrado no eixo, embora só no exercício dos *pliés*. De qualquer modo, este aluno tem problemas de estabilidade no trabalho em pé: tornozelos fracos e rolar os pés, não estando com o pé todo bem assente no chão.

Nota: Este ponto da instabilidade da base de sustentação é algo que temos mencionado constantemente, mas este aluno (L) ainda não está a conseguir corrigir este aspeto.

USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)

Como o trabalho de chão foi diferente, também as imagens dadas foram diferentes, mais ligadas à ação do movimento, em manter a fluidez (movimento contínuo do início ao final do exercício) e alongar sem terem de cuidar tanto da posição correta de braços e pernas, etc.

No trabalho em pé, voltámos às imagens relacionadas com a forma (*form*), dinâmica e expansão do centro para as extremidades.

Nota: Os alunos estão a habituar-se às imagens dadas pelo estagiário. Nota-se que eles não estão perdidos, como anteriormente: quando o estagiário dava uma imagem, notava quais os alunos que tinham percebido ou não (óbvio na execução do exercício).

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

No trabalho de chão, não existe muito a mencionar: foi um trabalho novo e de natureza bastante orgânica. Fica-se a pensar que, se os alunos tivessem este tipo de trabalho uma vez por semana, facilmente o assimilavam e interiorizavam.

No trabalho em pé, ainda não se nota uma diferença substancial ao longo desta semana de aulas. Foram aulas bastante básicas na composição dos exercícios e conteúdos, mas difíceis de executar a nível de mestria do material, já que as paragens e equilíbrios em posições de *high release* e *deep contraction* em tempos lentos revelam logo se os alunos estão no eixo e iniciam o movimento do sítio certo.

Nota: A próxima aula só será realizada dentro de uma semana. Incluir exercícios mais complexos e com mais conteúdos para dar mais desafio aos alunos e não os ‘massacrar’ muito nas bases.

O *Tai Chi Chuan*, apesar de ser uma técnica que é executada no início de forma lenta e com movimentos amplos, se for aplicada em combate, é rápida e com movimentos circulares curtos, trabalhando os opostos e assim completando os princípios de *Ying & Yang*.

No caso da dança, porque não experimentar o oposto? Se, em geral, os movimentos da técnica *Graham* começam do centro para as extremidades e também as posições estáticas de equilíbrios são na realidade uma expansão constante do centro para fora, porque não mudar e começar das extremidades? Trabalhar o oposto pode ajudar o aluno a experimentar uma sensação física diferente da maioria do trabalho realizado até então. Depois, quando voltar à técnica *Graham*, talvez seja mais fácil perceber e sentir a iniciação do movimento do centro.

Esta aula das ‘Extremidades’- foi assim que o estagiário decidiu chamar-lhe - será repetida no futuro para ver se há alguma mudança na execução deste material e se a influência é notória na execução da técnica *Graham*.

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
<p>Todos os alunos estavam presentes (AV2 e 8º Ano).</p> <p>Dois dos alunos de 8º Ano estavam com lesões: a aluna L com um problema no pé esquerdo vai fazer uma ressonância magnética para ver qual o problema. De qualquer modo, faz uma parte da aula (trabalho de chão e alguns exercícios em pé) sem fazer <i>rises</i>, <i>relevés</i> ou saltos; o aluno R fez uma pequena lesão no pé direito no espetáculo do fim de semana anterior num movimento que causou uma entorse e não pode fazer a aula.</p>
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
<p>No início da aula, os alunos decoram bem os exercícios e as mudanças de tempo e dinâmica. Depois, ao longo da aula, os alunos começam a ter dificuldades em decorar e executar os exercícios marcados corretamente em relação à dinâmica e acabam por ficar fora da música.</p> <p>Nota: eu tenho marcado os exercícios todos duas vezes para ter a certeza de que eles os sabem, mas isso traz o hábito de eles não os decorarem à primeira vez que eu exemplifico. Começar a marcar uma vez só para os obrigar a decorar à primeira. Isto implica uma maior concentração e atenção aos detalhes em cada exercício mostrado pelo professor.</p>
EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)
<p>Os alunos têm uma noção básica do alinhamento e postura, mas nem sempre o atingem se o exercício inclui muitos elementos diferentes. Isto afeta também a coordenação entre o trabalho das pernas e dos braços, tornando os exercícios ainda mais difíceis de realizar, a ‘lutarem’ contra o corpo e afetando a eficiência na execução da técnica <i>Graham</i>.</p> <p>Nota: Simplificar os exercícios em relação ao número de elementos, mas aumentar a dificuldade com o uso de diferentes dinâmicas em cada elemento dado, promovendo diferentes formas de executar e qualidades de movimento em cada elemento (<i>contractions</i>, <i>espirais</i>, <i>tilts</i>, etc.).</p>
USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)
<p>Os alunos compreendem bem as imagens que o estagiário dá como forma de gerar as forças opostas e estabilizar o centro, especialmente no trabalho de chão. Em pé, ainda apresentam dificuldades. De qualquer forma, a imagética resulta com movimentos simples e básicos da</p>

técnica, como o *battement tendu*, *plié*, entre outros. Quando existem vários elementos, como espiral com *tilt* ou *contraction* com espiral, é notório que o uso da imagética torna-se mais difícil para eles ou até mesmo tem o efeito contrário de os bloquear por terem demasiadas coisas em que pensar e a própria ação de realizar uma *contraction* é executada incorretamente.

Nota: Manter o uso da imagética nos movimentos simples até que os alunos os possam realizar sem muito esforço mental. Nos exercícios mais difíceis, manter as imagens relacionadas com a coordenação e o alinhamento. Manter o foco no estudo da forma (*form*), que no *Tai Chi Chuan* é mantido até que o praticante o tenha como segunda natureza e trabalhado e aperfeiçoado durante a vida toda.

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

Os alunos têm capacidade cognitiva para entender o que se está a pedir, mas as bases da técnica *Graham* ainda não estão consolidadas, o que torna difícil a progressão para o nível técnico de aulas que lhes é exigido no último ano de escola.

Nota: Manter o foco nas bases e ir fazendo pequenas progressões. Sempre que se notar que ainda há falhas, voltar atrás e simplificar (dar mais ênfase à importância das bases) algo que necessite de um trabalho de análise e autocorreção por parte do aluno. Dar a entender aos alunos o porquê das bases, as progressões e aplicações em diferentes contextos.

Nós nas últimas duas aulas tentámos incluir a respiração no exercício do início da aula, mas isto não resultou muito bem. Os alunos acabaram por não conseguir manter a postura e o alinhamento e para a maioria não os ajudou a centrar, alinhar e sentir, devido a terem de pensar muitas coisas ao mesmo tempo. Na realidade este exercício de visualização numa posição estática é realizado durante 20 a 30 minutos e não é algo que os alunos possam fazer durante uns 5 minutos e atingir resultados. Portanto, decidimos retirar este elemento do início da aula.

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
<p>Todos os alunos estavam presentes (AV2 e 8º Ano).</p> <p>Os alunos do 8º Ano que estavam com lesões já estão bem. Contudo, o aluno L tem de tomar cuidado no forçar devido a ter estado muito tempo com uma lesão. Ele pode fazer toda a aula, mas, se tiver dor, convém parar.</p>
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
<p>A aula dada foi uma repetição da aula da semana passada. Os alunos reconheceram alguns dos exercícios dados anteriormente, mas ainda se nota a dificuldade em decorarem os exercícios.</p> <p>Nota: Ao mostrar os exercícios, pedir que eles marquem corretamente (relembrar que os braços não se marcam).</p>
EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)
<p>Este ponto melhorou, talvez por ser uma repetição da aula da semana anterior, mas ainda existem problemas de perda do eixo. Parece que os alunos estão centrados e depois, por um momento, perdem tudo. Isto coincide com o facto de eles não decorarem bem os exercícios ou nos momentos em que não estão seguros das contagens. Em outras ocasiões, é simplesmente falta de consolidação da técnica (umas vezes resulta, outras vezes não).</p> <p>Nota: Realmente ter mais atenção à marcação dos exercícios e certificar-me bem se eles os decoraram.</p>
USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)
<p>Este é um ponto forte, já que o uso da imagética é uma constante do ensino nesta escola. É óbvio que, para os alunos que frequentam a escola há pouco tempo e se deparam com alguma dificuldade específica num determinado passo ou movimento, a imagética não ajuda. Primeiro, há que entender o passo, a sua forma e coordenação. Depois, quando este já está mais interiorizado, a imagética aí é uma mais-valia.</p> <p>Nota: Continuar a usar a imagética para correções simples de postura e alinhamento. Nas correções individuais, depende de aluno para aluno.</p>

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

Houve uma pequena evolução nesta aula. Especialmente um dos alunos (Pi), nota-se que está a esforçar-se para chegar ao nível dos seus colegas, embora este processo leve tempo. Mesmo assim, nesta aula, talvez por ser igual à da semana passada com pequenas alterações, todos os alunos melhoraram em alguns exercícios: a passagem para *passé* no exercício de *battement tendu* estava mais limpa e na pausa em *passé* não havia tantas oscilações.

Nota: Manter o foco nas bases e mostrar a progressão das mesmas.

No aquecimento, houve uma evolução enorme, algo com que o estagiário se surpreendeu: um dos exercícios de aquecimento que se repete todas as aulas é um de *swing* de pernas. A mudança parece que aconteceu de um momento para o outro sem qualquer indicação de melhoria anteriormente. Pensamos que seja como um momento em que cérebro e corpo entendem o que está a ser pedido e dá-se um ‘salto’ na evolução do aluno, na sua consciência e controle do corpo. Todos os alunos estão a realizar este exercício sem oscilações do tronco e sem esforço, de forma natural e orgânica. Agora só falta estabilizar a perna de apoio e a base (pé, tornozelo) que ainda não se encontra estável.

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
<p>Só os alunos do 8º Ano estavam presentes.</p> <p>Nesta semana os alunos tinham muito trabalho para o espetáculo de sexta e sábado e a aula servia de aquecimento para o dia inteiro de ensaios que iam ter.</p> <p>No momento do aquecimento, foi óbvio que os alunos não iam estar muito concentrados durante a aula. Portanto, nesse momento, o estagiário decidiu não realizar o trabalho de chão de <i>Graham</i> e voltar a fazer a aula das extremidades no trabalho de chão.</p> <p>Como era a segunda vez que a aula das extremidades era realizada, os alunos estavam mais à vontade com o material e o conceito de movimento fluido sem impacto, o que também ajudou ao empenho durante a aula.</p> <p>Nota: Isto resultou bem ao início da aula, durante o trabalho de chão. Depois, quando se voltou para a técnica <i>Graham</i>, no trabalho em pé, a aula não foi tão produtiva. No entanto, manter uma aula simples sem muitas intervenções neste caso foi melhor. Eles sentiram um pouco de espaço e tempo para fazerem os exercícios concentrados no seu corpo. Este ponto, para o estagiário, é também uma das grandes influências do <i>Tai Chi Chuan - Ying & Yang</i>: equilíbrio, sensibilidade e atenção por parte do mestre em saber quando pode ‘puxar’ e quando é necessário dar espaço.</p>
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
<p>No final da aula, notou-se que os alunos já estavam a pensar em tudo o resto que tinham para fazer nesse dia. Em consequência, a atenção e concentração foram os primeiros pontos a baixar. Depois, talvez por frustração de não estarem a decorar bem os exercícios, fazerem erros de tempo e dinâmica e voltarem a repetir erros que já tinham sido corrigidos, a perseverança também se foi abaixo.</p> <p>Isto só aconteceu mais para o final da aula durante o trabalho em pé.</p> <p>Nota: Depois do final de cada exercício, ajudar o aluno ou alunos que estão a tentar autocorrigir-se. Se naquele dia não está a resultar, não continuar a insistir, para que o aluno não fique muito frustrado com a situação e também para não gastar muito tempo só com um aluno e quebrar o</p>

ritmo da aula. Os erros em questão não são de postura ou alinhamento, mas de coordenação e precisão.

EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)

Como mencionado anteriormente, os alunos estavam com uma carga bastante pesada em termos de coreografia para decorar e aperfeiçoar para o espetáculo de sexta e sábado. Aqui também houve um regredir da aula anterior. Não tanto a postura e alinhamento, mas mais a coordenação, o que afeta a eficiência do movimento. Os alunos acabam por estar a lutar contra o corpo, por utilizarem a força de forma incorreta (demasiada força ou força insuficiente), aliada a uma coordenação incompleta (braços atrasados ou adiantados em relação às pernas). Tudo isto afetou a eficiência do movimento.

Nota: O professor tem de estar consciente de que os alunos, para além das aulas obrigatórias, estão envolvidos com o trabalho da Pequena Companhia. Portanto, irá haver momentos em que eles se encontram cansados e o estudo da técnica tem de ser adaptado – com um trabalho mais simples de bases, sem progressões muito difíceis ou complicadas, sem muitas mudanças de dinâmicas no mesmo exercício – para se atingir resultados positivos. Deixar os alunos passar pelos exercícios, não fazer muitas correções e manter um ritmo de aula mais rápido. Nestas aulas, se o professor tentar dar muitas correções, acaba por ter resultados inversos ao desejado: no caso da fluidez e eficiência do movimento, os alunos criam demasiada tensão muscular ou bloqueiam mentalmente por estarem com uma sobrecarga de material coreográfico e correções.

USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)

Este foi mais um ponto em que os alunos, por estarem cansados, não ouviam o que se dizia ou tinha o efeito contrário: demasiada informação que afetava a execução do exercício por estarem a pensar demais. Além disso, o material de chão que foi dado é apoiado na sensação e no contacto com o chão e requer por isso bastante concentração no corpo e na ação de cada movimento, não sendo necessário o uso de muita imagética.

Nota: Não dar muitas imagens, só imagens simples de alongar e uso de forças opostas aliadas à postura e correções gerais. Focar a atenção na ação e no corpo.

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

Foi difícil fazer uma análise desta aula. Por um lado, a consciência corporal dos alunos está a melhorar, o que faz com os alunos estejam muito mais conscientes das suas dificuldades e erros, sejam estes de postura, alinhamento ou da relação entre o centro e as extremidades. No entanto, devido a tudo o que foi acima mencionado (cansaço), observou-se uma descida na execução correta dos exercícios e domínio da técnica (trabalho em pé).

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
<p>Os alunos de 8º Ano estavam presentes, os alunos de AV2 estavam todos doentes.</p> <p>Esta aula foi o início de uma série de três aulas seguidas e decidimos reduzir o trabalho de chão para ter mais tempo para o trabalho em pé, que se encontra mais fraco que o de chão.</p> <p>O facto de ter só os alunos do 8º Ano fez com que o estagiário pudesse dedicar mais tempo a cada aluno, o que ajudou a perceber melhor não tanto os erros e dificuldades individuais, mas como os alunos aplicam as correções que são dadas.</p> <p>O aluno L tem dificuldades em aplicar as correções dadas pelos professores: a correção é dada, o aluno afirma que percebeu, mas depois, na execução, não se nota diferença nenhuma.</p> <p>Nota: Continuar a observar o aluno L neste ponto das correções.</p>
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
<p>Os alunos estavam motivados e concentrados e, pelo facto de o estagiário ter mais tempo com cada um, pareceu-nos que todos estavam a tentar ao máximo aplicar as correções dadas (o aluno L ainda com dificuldade). Quando os alunos estão concentrados, sabem bem o exercício e estão com atenção ao seu corpo, o trabalho de chão resulta. Em pé, ainda há muito que pensar e corrigir, para que os alunos tenham resultados visíveis. Apesar de os alunos de AV2 não estarem presentes, podemos fazer uma comparação: os alunos A, M e B são os que obtêm melhores resultados; os alunos D, R e por vezes P (dependendo dos exercícios) também estão a obter resultados positivos; os alunos L e Pi são os que têm mais dificuldades. Mesmo assim, já se nota uma mudança e, quando existe um erro, eles estão conscientes disso (anteriormente não).</p>
EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)
<p>Como esta aula é o início de uma série de três aulas seguidas, decidimos fazer a primeira aula simples e depois, nos dois dias seguintes, fazer pequenas progressões em cada exercício. No trabalho de chão, os alunos estão melhores na execução correta (os alunos P, Pi e L um pouco atrás dos colegas). Por essa razão, os exercícios de chão foram simples em termos de contagens e combinações. No trabalho em pé, que é mais o foco destas aulas, para além dos exercícios básicos de <i>pliés</i>, <i>battements tendus</i>, etc., foram dados exercícios de <i>fondus</i> e <i>rond de jambe</i>. Isto veio revelar a falta de estabilidade na perna de apoio que tem como causa o alinhamento</p>

incorreto do tornozelo e a distribuição do peso na planta do pé. Existe igualmente uma falta de força no uso dos músculos do metatarso: no trabalho de *battement tendu*, na ação de *brush*, o esticar do pé tende a não articular e alongar bem. Esta fragilidade na base faz com que o trabalho em pé seja fraco e não haja consistência na repetição, ainda mais do que no trabalho de chão.

Nota: Manter o foco no trabalho em pé e dar só os exercícios obrigatórios de chão que servem como base para todos os outros.

USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)

Foi utilizada imagética no trabalho de chão aliada à forma (*form*) e também à ação dos movimentos de *contraction*, *release*, espiral, entre outros. Os alunos estão a manter melhor a forma (*form*) no trabalho de chão. Podemos, portanto, começar a utilizar a imagética mais ligada à ação do que à correção da forma (*form*). Contudo, mantemos sempre a atenção: se um dos alunos perde a forma (*form*) correta, voltamos atrás com imagens que ajudem à correção da forma (*form*).

No trabalho em pé, voltamos às imagens relacionadas com a forma (*form*), dinâmica e expansão do centro para as extremidades. No entanto, desta vez o foco foi no trabalho dos pés, no seu alinhamento e em sentir a distribuição do peso na planta dos pés.

Nota: Parece que existe uma falta de sensibilidade nos pés: os alunos têm dificuldades em sentir o peso na planta dos pés. A subida para a meia ponta não é executada corretamente: existe sempre um tremer nos tornozelos e um sair e voltar ao alinhamento correto. Não existe um momento de quietude nos equilíbrios em meia ponta.

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

O trabalho de chão começa a ter momentos de domínio da técnica em que tudo resulta, quando estão concentrados e seguros do que estão a fazer, mas ainda falta consistência para que resulte sempre. É no trabalho em pé que ainda existem erros e fraquezas (o aluno L tem tornozelos fracos devido a uma lesão prolongada) que são barreiras que os alunos têm de ultrapassar para chegar a ter e a demonstrar domínio da técnica.

Algo que foi mencionado várias vezes pelos professores foi o facto de, no ano anterior, os alunos terem perdido praticamente um ano de aulas presenciais. Isto está a ter consequências na aprendizagem e apropriação das técnicas de dança clássica e moderna (*Graham*).

Portanto, no trabalho em pé que se encontra fraco, não só as aulas de *Graham*, mas também as aulas de clássico contribuem para o domínio da técnica, já que muitas posições e passos são iguais e as suas progressões estão assentes nas mesmas bases: um bom *plié* é essencial para qualquer salto, seja ele no clássico, moderno ou contemporâneo. Um bom *battement tendu* é a base para qualquer *leg extension* no contemporâneo.

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
<p>Todos os alunos estavam presentes (AV2 e 8º Ano).</p> <p>A aula foi repetida no trabalho de chão com pequenas diferenças de contagens. Também a velocidade foi aumentada em alguns exercícios. No trabalho em pé, foi uma repetição da aula anterior para continuar a corrigir e consolidar.</p> <p>Os alunos do 8º Ano, como tinham feito a aula anterior, estavam mais seguros na execução dos exercícios. Os de AV2, talvez por influência, estavam mais empenhados na memorização dos exercícios e, devido a isso, a aula pareceu fluir melhor. Não se perdeu muito tempo a esclarecer dúvidas sobre os exercícios.</p>
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
<p>Os alunos estavam concentrados no trabalho de chão e realizaram todo o início da aula com uma boa atitude. Os exercícios de chão não são difíceis de decorar: os conteúdos, que fazem parte das bases, são os mesmos que têm estado a trabalhar o ano todo. Até os alunos que têm dois a três anos de estudo nesta escola e têm mais dificuldades estão a evoluir na execução e, por consequência, nota-se uma maior motivação: quando algo não resulta, não desistem logo.</p> <p>Por vezes, o desistir assim que um passo não resulta, pode ser por insegurança, não saber bem o exercício, não perceber o passo em si, ou a própria personalidade e atitude do aluno em relação ao estudo da técnica. Isto também afeta a dinâmica dos passos e o próprio treino muscular, se o movimento for de natureza explosiva, parte que abordaremos mais abaixo.</p> <p>Nota: Observar os alunos Pi e L que têm este problema de estar aquém, para ver qual a causa.</p>
EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)
<p>No trabalho de chão, os alunos estão a melhorar, mas temos de manter atenção nesta fase que é um momento em que eles podem criar maus hábitos.</p> <p>No trabalho em pé, especialmente com trabalho de estabilidade, força e quietude da perna de apoio, a eficiência do movimento é um pouco fraca. No exercício de <i>fondus</i>, todos os alunos têm dificuldades em manter a perna de apoio estável, o que afeta a coordenação entre as duas pernas (não estão a dobrar e a esticar ao mesmo tempo) e a coordenação com os braços. No <i>rond</i></p>

de jambe, também a fraqueza na perna de apoio afeta o trabalho da outra perna e causa oscilações do centro (falta do uso do *en dehors* na perna de apoio em oposição à perna de trabalho).

Nota: A próxima aula vai ter os mesmos exercícios de *fondus* e *rond de jambe*.

USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)

Nós utilizamos bastantes imagens relacionadas com o *en dehors*. Para além da ideia de criar espaço na articulação coxofemoral, uma das imagens dadas é: duas espirais opostas que se estendem das ancas e continuam pelo chão dentro. Esta imagem resulta, mas o uso da força (*en dehors*) entre a perna de trabalho e a de apoio não está equilibrada: em geral, a perna de trabalho faz mais rotação do que a de apoio, causando instabilidade no trabalho em pé (*battements tendus*, *glissés*, etc.) que é especialmente notória nos *fondus* e *rond de jambe* (no chão ou *en l'air*).

Nota: Dar mais foco ao uso do *en dehors* durante o exercício de *pliés* e pedir que se concentrem em sentir e equilibrar a rotação do *en dehors* nas duas pernas e que esta seja igual.

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

Os alunos estão melhores no domínio da técnica, mas nas competências físicas há fragilidades no que diz respeito ao treino muscular. Como mencionado na parte da motivação, quando algo não resulta, os alunos não desistem logo e tentam fazer o passo. Portanto, acabam por fazer mais força ('fazer demais').

Para um mestre, na maioria das vezes, um discípulo que faz 'a mais' é melhor do que um discípulo que está sempre aquém do que pode e deve fazer. Se for demais, basta dizer para ele não fazer tanta força ou redirecionar o uso da força, para que o movimento resulte. Se um discípulo está sempre aquém, torna-se muito difícil fazer com que ele perceba que tem de 'puxar'. Talvez o aluno sinta que está a 'puxar', mas na realidade não atinge a dinâmica correta: há falta de ataque, de força explosiva.

No *Tai Chi Chuan*, esse treino é realizado não só através de movimentos variados com a dinâmica pretendida, mas também com o treino dos músculos para força explosiva. Na dança, quando a dinâmica explosiva (com controle) num movimento não é atingida, o movimento parece 'mole', não resulta, não tem a mesma leitura, etc. Por exemplo: no caso do trabalho dos pés nos exercícios de preparação para saltos e pequenos saltos, sem a dinâmica correta e, conseqüentemente, o treino da força muscular correta, ficará afetado o trabalho de grandes saltos

ou outro movimento qualquer que necessite de uma dinâmica explosiva e força muscular explosiva. Por outro lado, sentir essa dinâmica num movimento simples de empurrar e esticar/alongar o pé (alinhado) quando se faz pequenos saltos de forma explosiva, vai fazer com que o aluno/discípulo conheça essa sensação/dinâmica e possa depois reproduzi-la em outras partes do corpo. No *Graham*, essa dinâmica explosiva é trabalhada no tronco com as *contractions*, *releases* e espirais e os alunos, à exceção de A, B e M, revelam algumas dificuldades.

Nota: No próximo bloco de aulas, construir os exercícios com paragens (muito comum no *Tai Chi Chuan*) para fortalecer os músculos e a ligação mente/corpo.

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
<p>Todos os alunos estavam presentes (AV2 e 8º Ano), além dos alunos de INT3 (3 alunos) e AV1 (1 aluno que entrou este ano).</p> <p>Neste dia, o estagiário teve de dedicar tempo e atenção a estes alunos, mas como eles não fazem parte da amostra de estudo para este estágio, não serão mencionados.</p> <p>Por questões de tempo e número de alunos, não foi realizada parte do início e do aquecimento da aula. Os alunos já tinham aquecido e foi melhor começar com a parte de <i>deepwork</i>. Também por questões de espaço (sala de aula demasiado pequena para doze alunos), alguns dos exercícios tiveram de ser feitos por grupos. Por isso, os exercícios voltaram a ser mais simples (conteúdos, contagens e tempos).</p> <p>Nota: Estas aulas com os alunos de INT3 e AV1 só acontecem às vezes.</p>
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
<p>Em aulas com os alunos de INT3 e AV1, o nível de concentração baixa um pouco. A gestão do espaço (demasiado pequeno), além do número de alunos, faz com que as aulas se tornem ruidosas, especialmente quando temos de fazer os exercícios por grupos. Os alunos esperam mais entre as repetições por grupos o que faz com se dispersem um pouco. O estagiário teve de chamar a atenção para que os alunos olhassem para os colegas, reconhecessem e identificassem os erros que eles faziam e que o mestre apontava, porque eles também os fazem, e lembrou que as correções individuais na realidade são para todos. Isto resultou quando as correções individuais eram de carácter curto. Se tomávamos mais tempo com um aluno, os restantes perdiam a atenção e a concentração. Depois, na execução, os alunos começavam os exercícios desconcentrados e só passado um compasso ou dois é que estavam presentes no que estavam a fazer.</p> <p>Nota: Para lidar com este problema, no início de cada exercício, o estagiário adotou a técnica de pedir que os alunos estivessem preparados e colocados na posição inicial e depois foi dando pequenas correções: peso para a frente, atenção aos braços, alonga mais a coluna (entre muitas outras) e só depois dava sinal ao músico para começar. No final dos exercícios, eram obrigados</p>

a ficar na posição até que o estagiário desse o sinal para parar, neste caso um sinal auditivo ‘obrigado’.

O resultado foi positivo.

EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)

Com os exercícios de pequenos saltos, parece haver uma confusão no uso dos pés. O estagiário explicou o que era pretendido (coordenação, alinhamento, ação e dinâmica) e qual o objetivo dos exercícios (nível muscular e neurológico). Apesar disso, os alunos, não atingiram o pretendido. Isto parece ser uma fraqueza comum nos alunos destas quatro turmas (INT3, AV1, AV2 e 8ºAno), uns mais do que outros. São estes os pontos a trabalhar, apesar de serem diferentes para cada aluno: alinhamento, falta de força, o aterrar, oscilações do tronco, entre outros. O resultado é semelhante: a maioria dos alunos não está a atingir o seu potencial máximo nos saltos.

No *Tai Chi Chuan*, trabalhar a forma (*form*) correta é essencial para ativar e fortalecer os músculos corretamente e assim tirar o máximo de força eficientemente. Por outro lado, um trabalho desalinhado e incorreto vai resultar num uso de músculos incorreto e desequilibrado, vai obrigar outros músculos, que não deviam estar diretamente relacionados com o passo, a ter de compensar pelo trabalho incorreto e assim desenvolver uma técnica incorreta (coordenação desequilibrada).

USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)

Como mencionado anteriormente, um dos pontos abordados nesta aula foram os pequenos saltos, nomeadamente o uso dos pés (dinâmica e ação): ataque explosivo, alongando e esticando o pé todo incluindo os dedos. No aterrar, os pés articulam bem e como uma mola voltam a empurrar o chão num só movimento explosivo.

Os alunos A, M e B (que estica o pé um pouco *sickle*) estão melhores do que os restantes alunos na questão do ataque e dinâmica, apesar da forma (*form*) por vezes não estar correta: pé, tornozelo ou joelho (muito raro) fora do alinhamento. No entanto, esta é uma dificuldade para todos: pés rápidos com força que, no momento em que saem do chão, já estão completamente esticados, seja nos pequenos ou grandes saltos.

Nota: Dar mais ênfase ao uso dos pés daqui por diante em toda a aula.

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

Neste bloco de três aulas seguidas, nós demos dois exercícios – preparação para saltos e pequenos saltos na diagonal – para fazer bastantes repetições (corretas) do movimento do pé quando salta. A intenção era fortalecer os pés, os tornozelos, os músculos dos gêmeos e das coxas e notou-se falta de resistência e força para saltar no final dos exercícios. Depois, eles fizeram *triplets* para continuar a trabalhar o mesmo movimento articular de fletir (tornozelo/joelho) e voltar a esticar (empurrar/alongar). No fundo, sendo esta a última aula deste bloco de três, pensámos que seria interessante que os alunos repetissem sempre estes dois exercícios durante um mês para ver os resultados, mas eles têm imenso trabalho para além das aulas (espetáculos da Pequena Companhia e da escola) e seria talvez demasiada carga muscular. Estes dois exercícios são simples e curtos, mas nós repetimos várias vezes, mais do que é normal. Em suma, com o cansaço, no trabalho dos pés, a dinâmica de ataque e a forma (*form*), são as primeiras coisas que se perdem: o movimento torna-se ‘mole’ e os pés não esticam completamente até aos dedos.

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
<p>Todos os alunos estavam presentes (AV2 e 8º Ano).</p> <p>Eles estavam bastantes doridos neste dia, já que começaram a fazer a aula para o teste do segundo período no princípio da semana. Os exercícios são mais longos e têm de incluir os conteúdos relativos ao AV2. Os alunos do 8º Ano fazem a mesma aula com alterações referentes ao ano deles e pequenas diferenças de tempo (movimentos a metade do tempo).</p> <p>Nota: Fazer um aquecimento mais ativo que trabalha e ativa o sistema cardiovascular. Isto vai fazer com que eles aqueçam melhor o tecido conector e libertem um pouco o ácido láctico através de um aumento da circulação sanguínea, o que pode tornar a aula mais agradável com menos dores musculares desde o início e não só depois de dois ou mais exercícios.</p>
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
<p>Os alunos mostram-se concentrados, mas os conteúdos obrigatórios estão a um nível que a maioria tem dificuldades em executar. Isto leva-os a lutar com o corpo e traz-lhes alguma frustração. Têm muito que pensar para executar determinados passos e poses (<i>falls</i>, equilíbrios em poses de grande amplitude) e a atenção em relação à dinâmica e ao tempo marcado pela professora cooperante não é evidente, mas a atitude para aprender e para apropriação da técnica em que alguns alunos têm bastantes dificuldades é a correta. Eles são perseverantes.</p> <p>Nota: Focar mais em dar reforço positivo para os alunos se sentirem mais seguros e não desistirem ou passarem à frente dos elementos que são um desafio considerável.</p>
EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)
<p>Mais uma vez, esta aula é bastante difícil para os alunos, o que os leva a ter de pensar demasiado para realizar alguns dos conteúdos obrigatórios do ano em que se encontram, afetando a eficiência do movimento (coordenação errada, perda de controle do centro, etc.). Houve momentos em que, nos passos mais difíceis (<i>falls</i>, equilíbrios em poses de grande amplitude), os alunos simplesmente passam à frente sem realizar o passo corretamente. Isto revela dúvidas em relação ao ponto de iniciação do movimento e ao uso das forças opostas.</p>

Nota: Promover o diálogo para que os alunos façam perguntas e esclareçam dúvidas em relação à execução correta dos movimentos em que têm dificuldades.

USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)

Devido aos pontos acima mencionados, a imagética só foi utilizada em momentos específicos (passos de difícil execução ou nos momentos de equilíbrios), já que a precisão musical e dinâmicas marcadas pela professora cooperante ainda não se encontram claras. Alguns alunos estão atrasados na música e fazem erros nos exercícios.

Nota: Esclarecer todas as dúvidas que os alunos possam ter em relação a cada exercício (tempos, contagens). Exigir precisão musical na execução dos exercícios e focar mais na mecânica dos movimentos (trabalho coordenado das diferentes partes do corpo). Só depois destes pontos estarem claros, passar ao uso da imagética. Senão, será demasiada informação para os alunos.

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

As competências a atingir para alguns alunos é um desafio considerável, já que os anos de estudo nesta escola é de dois a três e não os oito anos que deveriam ter tido. Portanto, o domínio da técnica é precário. Quando os alunos realizam passos simples ou passos que já tenham apreendido e interiorizado, tudo corre bem em termos de execução e tensão muscular (movimento eficiente), mas assim que saem da área de conforto e conhecimento da técnica, nota-se uma falta de ligação com o trabalho anterior, isto é, os passos que fazem parte da evolução e progressão para os conteúdos em que têm dificuldade. Os alunos não têm esse conhecimento no corpo para que possam fazer a ligação por si mesmos.

Nota: Prestar atenção às dificuldades dos alunos e mencionar todos os passos que fazem parte do *buildup* de cada elemento que tem um grau de dificuldade elevado.

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
<p>Todos os alunos estavam presentes (AV2 e 8º Ano), mais os alunos de INT3 e AV1.</p> <p>O estagiário precisou de dedicar tempo e atenção a estes alunos que não fazem parte da amostra de estudo para este estágio e não serão mencionados.</p> <p>Esta é uma aula para teste e os exercícios entre as duas classes são bastante diferentes.</p> <p>Foi uma aula bastante ‘corrida’ sem muitas paragens para correções, já que alguns exercícios têm duração e tempos diferentes para as diferentes turmas. Isto obriga a que os exercícios se façam em grupos estendendo o tempo de aula. Só chegámos ao primeiro exercício de centro que foi o de <i>pliés</i>.</p> <p>Nesta aula, em relação ao cansaço e ao corpo dorido, os alunos já não se queixaram.</p> <p>Nota: Neste caso, a estratégia é só parar no final dos exercícios e depois dar correções. No entanto, sempre que se revelar que há uma dificuldade maior, então corrigir e repetir parte ou todo o exercício.</p>
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
<p>Os alunos estavam melhor em relação aos conteúdos e elementos obrigatórios.</p> <p>Existem dúvidas nas contagens de alguns exercícios e pequenos detalhes. Nesses momentos, nota-se uma certa frustração, mas isso não afeta o desempenho total na aula. Simplesmente, nos momentos de falha, a concentração e o cuidado perdem-se e os alunos ficam fora da música ou parece que se esquecem do exercício.</p> <p>Nota: Nos momentos de falha do aluno, cabe ao professor perguntar ao aluno o que sente e qual a dificuldade ou dúvida que tem num certo exercício. Ao esclarecer, fazê-lo para toda a turma para evitar que o problema se repita com qualquer outro aluno, especialmente com dúvidas de contagens ou de ponto de iniciação do movimento.</p>
EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)
<p>Como mencionado acima, as dúvidas nas contagens e os detalhes em alguns movimentos (pé fletido ou esticado, ponto de iniciação do movimento) afetam a eficiência do movimento. A coordenação é a primeira componente a perder-se, a segunda é o alinhamento.</p>

Quando os alunos se deparam com uma dificuldade ou dúvida, pelo facto das bases ainda não se encontrarem bem consolidadas e o exercício não estar bem decorado, eles chegam a parar, olham para um dos colegas e depois recomeçam o exercício.

Nota: Esclarecer bem as dúvidas que possam surgir e, apesar das dificuldades e dúvidas serem diferentes para cada aluno, apresentar a solução a toda a turma e assim evitar a repetição de erros e correções (contagens, dinâmicas, etc.). Um caso concreto é o aluno Pi que tem bastantes dúvidas, mas na maioria das vezes não as diz e tenta resolver copiando os colegas em vez de compreender e encontrar a solução no seu corpo.

USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)

Não foi muito utilizada, já que a maioria dos problemas foi de contagens e posições de braços, pernas e pés. Mesmo assim, foi usada para um *fall*:

O exercício de segunda no chão é extenso e inclui bastantes elementos diferentes. Começa no chão, segue para em pé e volta a acabar no chão. O *fall* que é realizado é a progressão de um movimento feito no mesmo exercício. Todos os alunos mostravam ter problemas com este passo (ponto de iniciação e dinâmica), alguns por nunca terem feito outros exercícios de *falls* que iriam servir de exercício de *buildup* para o *fall* em questão.

Neste caso, o uso da imagética foi necessário para estabelecer a relação entre os dois movimentos (imagem de um arco, forças opostas nas duas extremidades de uma ponte). Isto ajudou os alunos a entender o que precisavam de trabalhar, mesmo que alguns deles ainda não conseguissem realizá-lo corretamente.

A imagética tem um valor importante devido ao uso de diferentes imagens que têm em conta o grau de consciência corporal de cada aluno, que influencia o nível de competência física e domínio da técnica. De qualquer forma, já se nota uma diferença da aula anterior para esta.

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

Com uma aula mais ‘corrida’, quase sem paragens a não ser as que foram realizadas para esclarecer dúvidas de exercícios e passos, ficou evidente para o professor quais os alunos que têm ou não têm o domínio da técnica e a competência física necessária para a aula. Os alunos que têm mais dificuldades são aqueles que só frequentam a ADC há cerca de três anos ou menos. Os que se encontram desde o início, apesar de se depararem com as mesmas dificuldades, depois de indicações e correções por parte do professor, atingem resultados mais depressa. Mesmo que

não consigam fazer logo o passo em questão, percebem bem a intenção, a dinâmica e que sensação reproduzir no próprio corpo.

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
<p>Todos os alunos estavam presentes (AV2 e 8º Ano) e foi a aula para teste.</p> <p>Os exercícios encontram-se já bem decorados, visto que estão a repetir a mesma aula há duas semanas. Isto ajudou o estagiário concentrar-se mais em correções de nível técnico e não tanto em correções de contagens e dinâmicas.</p>
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
<p>Os alunos estavam mais seguros dos exercícios, podendo dirigir mais a atenção para a execução técnica e aperfeiçoamento dos elementos que já dominam.</p> <p>Nota: Houve uma mudança dos lugares na sala de aula. Em geral, os alunos colocam-se sempre nos mesmo sítios e, a pedido do estagiário, mudam de lugares (alguns alunos não quiseram), mas quando é pedido, eles respeitam e assim o fazem (alguns lugares não têm acesso ao espelho).</p>
EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)
<p>Devido aos alunos saberem bem os exercícios (contagens exatas e dinâmicas), nota-se um melhoramento nesta área, à exceção de passos mais difíceis que requerem um maior conhecimento e competência física dentro da técnica <i>Graham</i> (<i>falls</i>, <i>tilts</i> em <i>relevé</i> numa perna, <i>pirouettes</i> em <i>contraction</i>). No entanto, desde a aula da semana anterior, a eficiência do movimento aumentou bastante.</p> <p>Nota: Continuar a passar a aula de forma mais seguida, sem muitas paragens, e só parar quando se notar um erro muito grave ou uma dúvida na execução dos passos. Os alunos estão muito mais ativamente a fazer perguntas, quando surge um problema que é corrigido e ainda não está completamente claro para o aluno.</p>
USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)
<p>Muitas das imagens que foram dadas anteriormente são repetidas, mas desta vez começa a ver-se que os alunos estão a iniciar os passos corretamente. Contudo, ainda se nota um desequilíbrio muscular na sua execução (força e tensão a mais ou a menos). As imagens resultam para corrigir este desequilíbrio.</p>

Nota: Manter as imagens que resultam e repeti-las. Se o aluno melhorar um passo, mas que ainda não está completamente interiorizado, incluir outra imagem. Exemplo: um dos alunos tem um problema de postura na cintura pélvica. No início, as correções e imagens dadas foram mais de visualização da coluna e alinhamento (cabeça como um balão de hélio que alonga toda a coluna e um fio de prumo ancorado ao chão que sai do cóccix) durante a posição zero em pé no *Tai Chi Chuan*, em que as pernas estão um pouco fletidas para deixar o cóccix cair e alongar a coluna. Agora, durante a aula, com os movimentos de *contraction*, *release*, *tilt*, *espiral* e *high release*, já é dada uma imagem mais dinâmica para promover as forças opostas e criar espaço entre as vértebras (*contraction*: corda ligada ao ponto da *contraction* que puxa no plano sagital, na diagonal ascendente para trás; *release*: uma onda que começa na 5ª vértebra lombar e sobe pela coluna toda a acabar na cabeça e continua para além do corpo, etc.).

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

Este ponto, tendo em conta tudo o que foi mencionado anteriormente, é algo que melhorou. Quando os alunos sabem bem os exercícios e estão claros em relação à forma correta de realizar cada passo, nota-se uma melhoria no domínio da técnica, mesmo que algumas competências físicas ainda não estejam completamente atingidas.

Nota: Nesta altura, deixar os alunos fazer os exercícios até ao fim e, no final, dar as correções gerais. Caso um dos alunos esteja a ter dificuldades num determinado passo, perguntar o que está a realizar a nível físico, se tem uma imagem ou dinâmica aliada ao movimento e o que sente quando realiza o passo. Então pode assim o professor ser mais específico nas correções que em geral são ditas para a turma toda. Por um lado, ajuda a manter a atenção de todos os alunos e, por outro, evita futuros erros semelhantes dos colegas.

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
<p>Todos os alunos estavam presentes (AV2 e 8º Ano). Estava muito calor no estúdio de dança. Os alunos de INT3 e AV1 também estavam presentes, mas tinham a sua própria aula. Os exercícios de chão foram quase todos feitos em conjunto, à exceção do exercício de segunda posição. O estagiário teve, pois, de os dividir em grupos: INT3/AV1 grupo 1; AV2/8ºAno grupo 2. No centro em pé, a maioria dos exercícios foi executada em dois ou três grupos: INT3 e AV1 grupo 1; AV1 grupo 2; 8ºAno grupo 3.</p> <p>Os alunos de Av2 e 8º Ano encontravam-se muito cansados, os outros de INT3 e AV1 também um pouco. Foi o final de uma semana de aulas de TDM, TDC, variações de moderno e de clássico para os testes da semana que vêm. O aluno R não pôde fazer a aula porque estava com uma baixa de tensão e, aparentemente, tinha quase desmaiado na aula de variações de dança clássica.</p>
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
<p>Os alunos estavam pouco concentrados. De certa forma, notava-se que estavam a tentar esforçar-se na aula, mas fisicamente alguns alunos estavam a lutar com dores e cansaço e, devido a estarem quatro turmas presentes num estúdio demasiado pequeno para todos realizarem os exercícios em conjunto, isso não ajudou a manter os alunos envolvidos e concentrados durante a aula. O resultado foi que o estagiário teve de chamar a atenção para que não estivessem a falar, quando os colegas estavam a fazer os exercícios. Isto também afetou o início dos exercícios: havia enganos por não estarem concentrados e só passado um ou dois compassos dentro do exercício é que estavam presentes no que estavam a fazer.</p> <p>Como anteriormente, o estagiário, no início de cada exercício, adotou a técnica de pedir que os alunos estivessem preparados e colocados na posição inicial e esperassem, enquanto ele ia dando pequenas correções. No final dos exercícios, eram obrigados a ficar na posição até que o estagiário desse sinal para parar, neste caso um sinal auditivo ‘obrigado’.</p> <p>O resultado foi positivo apesar de ser uma aula um pouco indisciplinada. Mesmo assim, os alunos estavam concentrados e preparados para o exercício que iam fazer.</p> <p>Neste caso, pensamos que o facto do professor/mestre se mostrar compreensivo em relação ao que o aluno está a passar naquele dia (dores musculares, a coordenação não resultar, etc.), não</p>

insistindo muito nas correções e dando reforço positivo, faz com que o aluno fique do seu lado e lhe queira agradar, mesmo estando num dia difícil. Um mestre que tem o discípulo do seu lado atinge resultados melhores, não porque o mestre ensine melhor, mas porque o discípulo quer aprender e agradar ao mestre.

Nota: No entanto, pensamos que a motivação intrínseca é, a longo prazo, uma mais-valia para continuar a crescer e a evoluir na vida do bailarino profissional.

EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)

Neste ponto da eficiência do movimento, devido ao cansaço, a coordenação não era constante. Durante o exercício todo, havia momentos em que os alunos perdiam a coordenação e os passos não saiam bem.

Alguns erros que tinham sido corrigidos na aula de quarta-feira foram repetidos mesmo depois de o estagiário chamar a atenção (aluno Pi e L). Os restantes alunos estavam melhor neste campo da autocorreção. Apesar disso, existiram falhas técnicas em não ativar bem o *en dehors* das duas pernas, criando oscilações na perna de apoio e saindo do eixo.

Nota: Continuar a mencionar as progressões que há nos passos da técnica *Graham*. Mencionar também se um erro já foi corrigido anteriormente, explicando que existe uma progressão no processo de o aluno se ir corrigindo. Depois de uma correção ser assimilada e ultrapassada, vão existir outros aspetos a corrigir num processo de patamares: o aluno ouve a informação (*fill the cup*), assimila e absorve até que se torne segunda natureza (*empty the cup*) e aperfeiçoa (*fill the cup*). Este conceito vem do *Tai Chi Chuan* no processo de encher, esvaziar, voltar a encher e por aí adiante, com a intenção de ir transformando a *cup* (corpo).

USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)

A imagética nesta aula foi aliada à mecânica do movimento, já que a maioria das correções dadas foi ligada à forma e colocação dos pés, ao movimento de *contraction* e *release* começar do centro e aos alunos não cortarem o final dos passos, mas fazerem um passo de cada vez (mantendo a fluidez) e terem atenção às ligações entre os passos (algo que temos de mencionar mais vezes).

Nota: Nos dias em que os alunos se encontram cansados e esgotados mentalmente, manter as correções ligadas mais à forma e à parte física e não tanto às imagens e à parte mental. São correções claras e aplicadas no momento e o aluno sente os resultados em vez de estar a pensar em imagens num dia em que se encontra mentalmente esgotado.

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

Os exercícios simples do início da aula foram os melhores em termos de execução e domínio da técnica. Durante o decorrer da aula, piorou um pouco nos últimos exercícios do chão. Depois, no início do centro em pé, voltou a melhorar a execução e domínio da técnica que, uma vez mais, piorou nos últimos exercícios. A dificuldade técnica dos exercícios vai aumentando durante o trabalho de chão e, com o cansaço, é óbvio que os passos que requerem um melhor domínio da técnica acabam por se tornar mais difíceis.

Nota: Não insistir muito se o aluno está a falhar um passo que já realizou corretamente no passado. No *Tai Chi Chuan*, cabe ao mestre saber o estado dos discípulos e saber quando ‘puxar’ por eles ou dar espaço, sobretudo nos dias em que o corpo não corresponde como normalmente, seja por cansaço físico, mental ou somente a sobrecarga de trabalho daquela semana. Deixar o discípulo lidar com o seu corpo e só manter as correções como notas de atenção.

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
Todos os alunos estavam presentes. Esta aula foi a última antes do teste que vão ter no dia seguinte. Foi uma aula ‘corrida’ sem intervenção do estagiário, já que é uma aula sem paragens, com dois ou quatro tempos entre cada exercício.
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
Os alunos estavam motivados, concentrados e com atenção ao que estavam a fazer com o corpo.
EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)
Os alunos estiveram a fazer esta aula durante duas semanas. Portanto, muitos dos problemas e dificuldades que tinham com as combinações dos vários conteúdos obrigatórios melhoraram. De qualquer forma, existem erros de execução técnica que demonstra que alguns alunos ainda têm dúvidas em relação à execução de certos passos: ponto de iniciação do movimento, dinâmica, forma incorreta (posição dos braços, alinhamento da coluna, entre outros).
USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)
Nesta aula, este ponto não foi muito abordado.
COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA
Este ponto foi bastante claro para ver quem está ao nível do seu ano. Em geral, quase todos os alunos estão aquém do nível em que deveriam estar, exceto os alunos B e M. Mesmo assim, houve um progresso visível de todos os alunos este ano, uns mais do que outros devido aos anos de estudo que têm. O aluno Pi progrediu bastante, mas é um aluno com poucos anos de estudo (3).

Depois da aula, o estagiário foi abordado pelos alunos para ele os ajudar com um elemento em que todos eles têm dificuldade. Este material e as suas progressões não foram abordados anteriormente e agora, no ano em que se encontram, fazem parte dos conteúdos obrigatórios.

É um *fall* de *Graham* que é realizado numa perna, mas os alunos ainda não o tinham feito primeiro nas duas pernas (*fall* realizado no teste é uma das suas progressões).

Ao longo deste ano de estágio, com a observação, as aulas partilhadas e agora as aulas autónomas que o estagiário já deu, a relação entre ele e os alunos tem vindo melhorar ao ponto de os alunos

agora terem à-vontade para pôr questões fora da aula em relação ao que sentem e às dificuldades que têm. Nem todas as correções são aplicáveis a todos os alunos e até a sensação de um determinado passo pode ser completamente diferente de um para outro. Por exemplo: para um aluno mais flexível, um movimento que requeira amplitude requer menos esforço físico do que para um que tenha menos flexibilidade. Ao contrário, para um movimento curto e rápido que requeira um corpo compacto, um aluno menos flexível pode não necessitar de segurar tanto o centro como um aluno extremamente flexível que terá, na maioria das vezes, de segurar mais o centro ou dar menos ataque para não perder o controle.

O facto de os alunos abordarem o professor fora da aula é algo muito importante para a ligação mestre/discípulo. No trabalho de *Tai Chi Chuan*, há um momento em que o discípulo é deixado por sua conta e é da sua responsabilidade abordar o mestre com as suas dúvidas e dificuldades para que ele o possa ajudar, mas tem de ser o discípulo a demonstrar vontade de aprender. É evidente que numa escola de dança existe um horário e os alunos têm garantida a atenção do professor durante a aula, mas é gratificante para um professor se os alunos estão ativamente a abordá-lo para tentar aprender e resolver as suas dificuldades e fraquezas fora da hora de aula.

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)

Todos os alunos estavam presentes (AV2 e 8º Ano).

Aula realizada no dia seguinte, depois dos testes que tiveram a semana toda.

A fase do *beginning* foi mais longa, não só realizámos os exercícios que temos sempre feito, mas também um exercício de andar e correr para promover a consciência da passagem do peso na planta dos pés e criar uma postura de corpo e mente em alerta enquanto prestam atenção para não ir de encontro aos colegas dentro da sala. O objetivo foi também ativar o sistema cardiovascular e aquecer o tecido conector, o que vai fazer com que os alunos não se sintam muito doridos. Depois, o estagiário voltou a realizar a aula das extremidades.

Notas: Esta aula, em que o trabalho de chão é diferente do que costumam fazer (*Graham*), é uma aula em que o começo é mais suave no corpo, cada exercício é um acrescentar ao anterior em termos de dinâmica, amplitude e velocidade. Tem sido uma aula que resulta bem quando os alunos estão fisicamente cansados.

MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)

Os alunos estavam cansados e com pouca capacidade de concentração, mas com mais tempo na primeira fase (*beginning*) para eles se centrarem em si e também um trabalho de chão diferente. Os alunos acabaram por estar empenhados em memorizar os exercícios e compreender o que o estagiário pretendia.

Quando se voltou para o trabalho em pé, a atenção e o empenho perderam-se um pouco, talvez por os alunos terem esta atitude: ‘Este trabalho (*Graham*), já o conheço, não preciso de dar muita atenção e posso seguir em automático.’ O estagiário chamou a atenção para isto após uns exercícios em pé, mas, de qualquer modo, devido a uma semana longa de teste (cansaço e stress), os alunos – uns mais do que outros – baixaram no que diz respeito à execução dos exercícios: erros de contagens e repetição de erros (hábitos) que já tinham sido corrigidos, motivados por falta de concentração e atenção ao corpo.

Nota: Em geral, o ‘ir em automático’ resulta na repetição de erros anteriormente criados que foram praticados várias vezes. Este tipo de erro torna-se difícil de corrigir, já que o erro é a prática natural do corpo (código motor). Portanto, há que reeducar o corpo para essa nova forma de realizar o movimento (técnica correta) e isto requer bastante atenção por parte do aluno.

No *Tai Chi Chuan*, ‘tu és bom no que praticas’, seja essa prática correta ou incorreta. O mesmo se pode dizer da dança: se o aluno, sempre que se encontra em meia ponta (uma ou duas pernas), está sempre a ‘tremar’ durante os equilíbrios, vai tornar-se muito bom nos equilíbrios a tremer. Ao contrário, se o aluno quer atingir um equilíbrio estável, aparentemente imóvel (expansão constante de energia a crescer e a empurrar o chão), realizá-lo com segurança e com confiança de que o pode repetir sempre que lhe for pedido, vai ter de praticar essa coordenação com conteúdo e dinâmica corretos.

EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)

No trabalho de chão, os alunos estão a assimilar bem este conteúdo, talvez por ser baseado mais na ação do movimento e não tanto na posição e colocação exatas, ao contrário da técnica *Graham* que exige sempre uma certa estética aliada às ações realizadas (movimentos). A maior dificuldade é com o movimento fluido (*motion flow*). Do início dos exercícios até ao final, os alunos perdem o contacto com o chão e não usam o *momentum*: ao terminar um passo, usar esse balanço/*momentum* (energia cinética) para iniciar o próximo. O movimento também tende a ser curto, o que não ajuda, já que as ações de *rebound*, torcer, encolher e expandir (utilizadas nas combinações) são mais fáceis de reproduzir, sentir e registar no corpo com movimentos longos e amplos. Portanto, não se atinge muita eficiência e os alunos acabam por ter de fazer força excessiva ao longo da frase de movimento. Contudo, os alunos estão a apreender este material rapidamente.

Notas: Fazer pelo menos mais uma aula deste tipo de trabalho de chão.

USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)

A imagética neste dia foi usada de forma simples. Os alunos estavam cansados e, normalmente, muitas imagens não ajudam, especialmente se incluímos várias imagens ao mesmo tempo.

No trabalho de chão, não há muito problema: basta dar uma imagem ligada à ação e à dinâmica e o passo acontece. Em pé, já foi diferente: quando o estagiário dava uma imagem ou correção, especialmente neste dia, nada mudava nos corpos dos alunos L, Pi e P, quer fosse uma correção em relação à música (em geral atrasados), à posição dos braços ou até mesmo aos *battements tendus* no exercício de *battement tendu* (que tem como propósito trabalhar os *battements tendus*). Tornou-se um pouco cansativo dar a correção, chamar a atenção para a correção e só depois o aluno reagia quando já era tarde para fazer o passo corretamente.

No entanto, este problema não é uma constante e poderá ser só um problema deste dia.

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

Mais uma vez, por cansaço, os alunos não estiveram muito bem neste campo. Não tanto na execução correta, mas na repetição correta (umas vezes resulta, outras não). Contudo, nos movimentos base (*pliés*, *battements tendus* e *rises*), os alunos estão mais consistentes na execução e é só nos passos de dificuldade técnica acrescida que isto acontece. Esta situação não se aplica aos alunos P, Pi e L que ainda têm dificuldades nos movimentos base, não tanto por si só, mas no meio de combinações em que é preciso que as bases estejam consolidadas: passagem em *plié* no primeiro passo de um *triplet*, o aterrizar de um salto ou *pirouette*, entre outras.

Notas: Quando os alunos P e Pi aplicam as correções, nota-se falta de conhecimento da técnica e de consciência corporal (o que é pretendido e o que devem sentir). Com o aluno L, apesar de também ter falta de consciência corporal, parece haver outro problema. Tentar encontrar um momento fora da aula para falar com ele.

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
<p>Os alunos (AV2 e 8º Ano) estavam presentes.</p> <p>A aula serviu de aquecimento para os ensaios que iam realizar o resto da tarde para a atuação no Dia Mundial da Dança.</p> <p>Decidimos fazer uma aula simples, de alinhar e coordenar o corpo, para depois os alunos irem para os ensaios descoordenar. Isto é algo que se faz no <i>Tai Chi Chuan</i>: o discípulo coordena com o estudo da técnica e depois, durante as lutas (<i>sparring</i>), que são no fundo momentos de improvisação, a aplicação das técnicas estudadas acontece de forma espontânea e por vezes descoordenada dependendo das ações do adversário (ataques, defesas, contra-ataques, etc.). O mesmo se pode dizer da dança: nós, bailarinos, com a aula que serve de aquecimento, alinhamos e coordenamos no início de cada dia de trabalho, para depois irmos descoordenar tudo (trabalho de contemporâneo) para os coreógrafos nos ensaios, e mais tarde em cena com os espetáculos.</p>
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
<p>Os alunos estavam motivados. O estagiário indicou o propósito da aula e eles estiveram com atenção e concentrados na tarefa (alinhar e coordenar, entre outras).</p>
EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)
<p>No trabalho de chão, os alunos estão melhores no que diz respeito à forma (<i>form</i>). Na parte do conteúdo e dinâmica, ainda se encontram fraquezas.</p> <p>No trabalho em pé, nós decidimos ter momentos de pausa e equilíbrio (feitos nas duas pernas em quase todos os exercícios), com a intenção de melhorar força, alinhamento e coordenação na subida, no equilíbrio e na descida (lenta e controlada). Praticamente todos os alunos tiveram dificuldades no equilíbrio em meia ponta: tremer constante, alternando entre estar no alinhamento e fora do alinhamento, problema que consideramos sério: os pés são a base e a sustentação do trabalho em pé. Se esta base é fraca e a técnica está incorreta (trabalho do alinhamento, da coordenação e dos músculos), isso vai trazer problemas no futuro em todo o trabalho em pé (saltos, correr, <i>triplets</i>, etc.) O aluno D, apesar de ter dificuldades, está muito consciente do</p>

problema, o que faz com que tenha momentos em que resulta e outras em que não, mas está no bom caminho (o estagiário deu reforço positivo). O aluno A apresenta esta fraqueza por falhas na concentração e no trabalho de base (meia ponta em primeira e segunda posição), o que afeta os equilíbrios em outras posições (meia ponta em terceira, quarta e quinta posição).

Notas: O aluno A, apesar de ser o aluno do 8º Ano com melhor técnica, tem erros difíceis de corrigir (criados por hábito): os pés nos saltos em quarta posição de pernas têm tendência a parecer ‘*echappés*’ em vez de simplesmente empurrar o chão com as pernas, alongar, esticar os pés e mais nada. Na dança, como no *Tai Chi Chuan*, a fase de aperfeiçoamento da técnica por vezes não é adicionar, mas retirar qualquer extra que não faça parte do movimento base.

USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)

No trabalho de chão, como mencionado anteriormente, os alunos estão melhores no que diz respeito à forma (*form*), mas em relação ao conteúdo e dinâmica – os movimentos base da técnica *Graham* (*contraction, release, etc.*) –, há uma tendência para mudar o conteúdo, quando a dinâmica muda.

Por exemplo: na *contraction*, seja ela realizada em quatro tempos ou num tempo (dinâmicas diferentes), o conteúdo não muda: movimento iniciado, como se se levasse um soco no ponto 1 da *contraction*. Portanto, o ataque (conteúdo) do início da *contraction* é sempre igual. Depois a expansão/desenvolvimento através do corpo, seja em quatro ou a um tempo é que muda (dinâmica). Os alunos parecem perceber este conceito e imagem, no entanto não se vê muito a sua aplicação.

Nota: Na próxima aula, mencionar este ponto com mais ênfase e explicar que não se vê mudança nos corpos deles.

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

No geral, os alunos, continuam a ter momentos em que estão em controle e dominam a técnica *Graham*. No enquanto, aplicar a técnica nas suas progressões é um ponto fraco. Por exemplo: o

trabalho de quarta posição de pernas, que é feito em dois a três exercícios em pé com e sem *plié*, quando chega a altura de o aplicar nos exercícios de *pirouettes* ou na passagem de quarta para quarta durante um *triplet*, não está a ser aplicado. Contudo, este trabalho das bases, com precisão e atenção à execução correta da técnica durante os exercícios de *pliés*, *battement tendus*, etc., é atingido pelos alunos, uns melhores que outros, mas todos tendem a não aplicar as bases trabalhadas anteriormente nos exercícios mais difíceis e de tempo rápido.

A nível das competências físicas, o aluno L tem fraqueza nos tornozelos e o aluno D, apesar de estar melhor, precisa um pouco mais de massa muscular e força na coxa. No aluno R, temos vindo a notar uma diferença muito pequena a nível da flexibilidade: os ombros melhoraram, mas as pernas ainda continuam com pouca flexibilidade. Quanto aos restantes alunos, não encontramos qualquer fraqueza óbvia para mencionar e abordar o aluno em questão à parte.

Notas: Dar mais ênfase à importância de criar uma boa base (técnica), não só para as suas progressões, mas durante a execução das mesmas: mencionar de onde elas vêm, o passo que é a base e depois progride para o passo que estão a fazer.

Usar tempo lento, se necessário, para ajudar os alunos a sentir o movimento ao longo de toda a sua trajetória. No *Tai Chi Chuan*, os movimentos lentos são realizados por várias razões. Uma delas é para o discípulo sentir, corrigir e consolidar o movimento na posição inicial, ao longo de toda a trajetória e na posição final de cada passo/ação, trabalhando assim vários pontos importantes para ganhar conhecimento de um movimento na sua totalidade: alinhamento das articulações (consciência corporal), postura pretendida (treino da concentração), coordenação correta (treino dos músculos e do sistema nervoso). Depois, com a repetição, o movimento torna-se segunda natureza (novo código motor).

Na execução de um passo (*battement tendu*, *rond de jambe*, etc.), o cuidado e a consciência da trajetória correta do movimento, no que diz respeito à forma (*form*) e conteúdo, é uma das dificuldades que alguns alunos têm, nomeadamente os que estão com a ADC há três ou quatro anos e que são a maioria: só dois alunos estão com a ADC deste o início.

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
<p>Todos os alunos estavam presentes (AV2 e 8º Ano), mas o aluno B (esteve a assistir) teve um acidente na aula anterior, lesionou-se no joelho e vai ficar parado durante seis semanas.</p> <p>A aula serviu de aquecimento para os ensaios que iam realizar o resto da tarde para a atuação no Dia Mundial da Dança.</p> <p>Mais uma vez, decidimos fazer uma aula simples, de alinhar e coordenar o corpo, para depois os alunos irem para os ensaios descoordenar.</p> <p>A aula foi uma repetição da nossa aula anterior e, apesar dos alunos terem tido uma aula com a professora cooperante entre destas duas, eles ainda se lembravam de alguns exercícios, nomeadamente os de chão. Isto fez com que a aula fosse mais rápida no trabalho de chão, tendo o estagiário demonstrado os exercícios só uma vez (ainda houve erros de memorização: alunos Pi, P e L). No trabalho em pé, já tivemos de demonstrar uma vez mais.</p>
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
<p>Os alunos estavam motivados, mas havia quebras na concentração durante a execução dos exercícios, uns alunos mais do que outros. Além disso, nos momentos de correções individuais, um aluno dispersava e os restantes iam atrás de forma contagiante, exceto o aluno que estava a ser corrigido. Nesses momentos, o estagiário dava uma chamada de atenção e os alunos logo voltavam a estar com atenção. Pensamos que o motivo possa ser os alunos estarem com bastante material coreográfico para relembrar e ensaiar.</p>
EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)
<p>Não houve muitas diferenças da aula anterior.</p> <p>No exercício em paralelo, de <i>pirouettes</i> com espiral, os alunos parecem começar a entender e a reproduzir a coordenação (uso das forças opostas na espiral e nas duas pernas, perna de apoio contra a do <i>passé</i>). No entanto, quando a dificuldade do passo aumenta de meia-volta para volta completa, falta consistência (por vezes resulta, outras não). Em geral resulta quando os alunos fazem uma série de duas ou mais com meia-volta e só uma com volta completa. Quando se faz</p>

tudo com volta completa, aí os alunos perdem controle. Isto tem a ver com o aterrar de cada *pirouette*, já que a posição em que aterram é a preparação para a próxima *pirouette* e muitas vezes os alunos aterram mal. Obviamente, a *pirouette* seguinte vem de uma posição (base) instável ou incorreta e não vai resultar sempre: umas vezes sim, outras não. Voltar a alinhar ou corrigir durante a *pirouette* em geral não funciona e, mesmo que o aluno consiga corrigir, não se traduz numa técnica segura e consistente.

Notas: Continuar a frisar a importância de terminar cada passo antes do próximo.

USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)

Na aula anterior, notámos falta de evolução no conteúdo dos movimentos, apesar da forma (*form*) estar melhor. Pensamos que estes dois pontos devem evoluir ao mesmo tempo, tendo em conta que a evolução não acontece como um todo, mas num acumular: por vezes, a forma (*form*) evolui primeiro e depois o conteúdo e as dinâmicas evoluem. Outras vezes, dá-se o contrário: o aluno percebe a dinâmica e o conteúdo corretos e o aperfeiçoamento da forma (*form*) vem depois.

Esta fraqueza foi mencionada pelo estagiário, mas os alunos não estão a demonstrar diferença na execução.

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

Como os exercícios foram repetidos, notou-se uma maior segurança na sua execução: movimento mais assertivo, traduzindo-se assim por uma melhor precisão musical e iniciação do movimento (ataque e dinâmica). Nos alunos Pi e L, esta diferença notou-se menos. Contudo, todos os alunos melhoraram nesta área, especialmente os alunos A, M e D. O aluno R também está melhor, parecendo ‘travar’ um pouco o movimento no ataque. Inicialmente, este aluno segurava o *core* de forma rígida, ao contrário de um *core* sólido, mas relaxado: isto fazia com que ele, sempre que saía do eixo, por ser rígido, caía todo com um bloco. Agora já consegue ter uma postura mais relaxada. O aluno P necessita de precisão a nível da direção correta: é um aluno que ‘dá a mais’, o que ajuda no ataque, mas, na maioria das vezes, a direção do ataque é incorreta (trajetória do movimento) e, como dá força a mais, torna-se difícil corrigir.

Normalmente, quando corrigimos, nós pedimos para marcar por onde passa o movimento, mas ele salta da posição inicial para a final sem mostrar por onde passa o movimento (trajetória do movimento).

No *Tai Chi Chuan*, o trabalho da postura é de mente e corpo, já que a postura está relacionada com o que estamos a pensar naquele momento. Por sua vez, a postura que o discípulo deve desenvolver é um corpo relaxado, sereno, mas não mole, alinhado e preparado para reagir e agir a qualquer momento (flexível, em estado de alerta), mas não tenso, e uma mente acordada, atenta e focada no momento, no que está a fazer, embora não tão fechada em si mesma que se torne rígida e inflexível. Na dança, no que diz respeito à postura, atualmente é pedido o mesmo: um bailarino deve desenvolver a postura de um corpo relaxado, mas acordado, pronto para agir a qualquer momento, um centro forte, mas flexível, não deixar que se torne tenso e rígido, sem possibilidade de mudança e de evolução. Ao longo da vida de um bailarino, o corpo vai estar sempre em mudança, dependendo do tipo de trabalho coreográfico que está a fazer naquele momento e também do processo de envelhecimento. No início da carreira, é algo que não é notório, mas todos os bailarinos que dançam profissionalmente durante um período mínimo de dez anos sentem essa diferença no corpo (mais tempo para ficar em forma, menos tempo para perder a forma física, flexibilidade, etc.).

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
<p>Todos os alunos estavam presentes (AV2 e 8º Ano), embora dois alunos se encontrem lesionados: o que lesionou um joelho (aluno B) e o que lesionou o tornozelo (aluno R), este ainda à espera do prognóstico do médico. Ambos assistiram à aula.</p> <p>Os alunos presentes encontravam-se bem fisicamente e descansados.</p> <p>O estagiário decidiu incluir dois exercícios na fase de aquecimento para promover uma melhor consciência da cintura pélvica, dos pés e tornozelos. São movimentos simples com o máximo de amplitude articular, com base no <i>Tai Chi Chuan</i> que diz: para que o mestre possa corrigir os praticantes, primeiro eles têm de conseguir sentir e entender o movimento das articulações em causa. Por exemplo: para trabalhar o alinhamento do tornozelo e para evitar que os pés estejam ‘rolados’ para a frente ou que o peso esteja demasiado para fora da planta do pé, as posições extremas de desalinhamento são usadas no processo de aquecimento, não só para preparar os tendões e ligamentos para as forças de torção que vão efetuar, mas também para promover uma maior sensibilidade e controle da articulação em si. As correções de alinhamento e postura são pequenos ajustes, pequenas mudanças, e os alunos por vezes têm dificuldade em sentir a diferença entre o correto em o errado. É trabalho de precisão que requer consciência corporal não só do corpo como um todo, mas também das partes e das articulações em si.</p> <p>O aluno Pi tem o problema de não sentir a bem cintura pélvica e não conseguir entender e reproduzir o alinhamento correto desta zona: na maioria das vezes, está com rotação posterior da pélvis. No entanto, o aluno tem vindo a progredir imenso desde o início do ano letivo e este problema de alinhamento da pélvis está muito melhor.</p> <p>O estagiário decidiu focar-se mais no trabalho em pé, já que este se encontra mais fraco do que o de chão.</p> <p>Nota: O estagiário vai incluir estes exercícios durante as próximas aulas para ver se há uma diferença nos alunos, sempre que os alunos em questão estejam presentes.</p>
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
<p>Eles estavam motivados e com atenção. Isto manteve-se durante a aula toda. Os alunos sabem que esta semana o estagiário está a dar todas as aulas. O mesmo aconteceu da última vez: quando</p>

o estagiário tem uma série de aulas seguidas, os alunos parecem estar mais envolvidos e presentes do que quando são uma a duas por semana ou durante o período de ensaios para espetáculos.

Na marcação dos exercícios em aulas anteriores, o estagiário tentou várias vezes limitar-se a mostrar só uma vez. Isto provocou bastantes confusões e, logo de seguida, acabou por mostrar sempre duas vezes.

Por essa razão, decidimos criar o exercício de *battement tendu* com uma diferença: na segunda parte do exercício em *en dehors*, o segundo compasso era diferente: em vez de transferir o peso de *deggagé*, fazia *chassé*, depois seguia para *contraction* que é realizada de maneira diferente de *paralelo* para *en dehors*. Isto foi feito com a intenção de ver se todos os alunos estão realmente atentos a pequenas diferenças nos exercícios (em geral não, especialmente a diferenças de dinâmica). O resultado foi óbvio: os alunos Pi e L, que têm problemas em reter os exercícios corretamente (falhas de contagens, braços errados, dinâmicas, etc.), estavam ‘perdidos’ a ponto de o estagiário ter de parar e mais uma vez mostrar a versão em *en dehors*. As causas são diferentes: o aluno Pi tem muito pouco domínio do corpo. É um aluno que está há pouco tempo com a ADC e os erros de memorização estão bastante relacionados com o conhecimento que tem da técnica *Graham*: como lhe falta conhecimento suficiente da técnica para uma observação correta, a observação não é objetiva. Houve momentos – e não só nesta aula – em que durante a marcação, o estagiário parou e chamou a atenção para um pormenor que já não deveria mencionar. Exemplo: o estagiário diz que a segunda posição em pé de *Graham* é mais ampla que no clássico e o aluno corrige. Mas depois, durante a execução do exercício, com tudo o que tem de pensar e coordenar, repete o erro. Esta correção da segunda posição é algo que tem sido mencionado desde o início das aulas autónomas, o que também mostra uma falta de retenção das correções.

Quanto ao aluno L, pensamos que é simplesmente falta de atenção e precisão na marcação do exercício (tempo musical e dinâmicas). Depois, durante a execução, atrasa dinamicamente no ataque inicial do movimento e atrasa no final. Isto tinha sido algo que a professora cooperante partilhara com o estagiário, o facto de o aluno L ter problemas em registar corretamente material coreográfico e precisar de muitas correções de contagens, de braços, dinâmicas, etc.

EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)

Desde o início das aulas autónomas, os alunos têm vindo a melhorar. Começa a existir menos tensão extra e desnecessária e uma melhor independência entre as várias partes do corpo. Os braços estão melhores na posição correta e com menos tensão durante os exercícios de pernas onde estes se mantêm em segunda.

A ligação entre os passos ainda é um ponto fraco na execução (alguns alunos mais do que outros), o que faz com que os exercícios fiquem ‘sujos’ e percam qualidade de movimento. Até mesmo os alunos mais fortes tecnicamente têm esta falha: a iniciação está correta, mas cortam o final do passo. O estagiário mencionou essa falha e foi foco na fase final da aula (*combinations/moving across the floor*). O aluno A é um dos mais fortes tecnicamente, mas tem um movimento ‘sujo’, frágil, e isto está relacionado com a ligação entre os passos.

O não terminar bem um passo antes do próximo cria instabilidade na execução do próximo passo e também traz problemas mais tarde na progressão de um passo: não fechar bem depois de cada *glissé* resulta que a *glissade* também não vai sair bem na ação de fechar da segunda perna da *glissade* e na própria dinâmica do passo.

Nota: Como os alunos, na sua maioria, já estão mais coordenados e não requerem tanto esforço mental para executar a técnica, começar a incluir este ponto desde o início da próxima aula – a ligação entre cada passo, o final de um passo e o princípio do outro – e mencioná-lo mais vezes durante a aula. Isto vai obrigar a que eles saibam bem os exercícios, onde se encontram os membros e o tronco antes do próximo passo.

USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)

Mais uma vez, as imagens dadas são geralmente de suporte ao trabalho da forma (*form*). As imagens para certas dinâmicas e uso de forças opostas também são desse carácter, como no *Tai Chi Chuan*. Exemplo imagético: coluna central de energia interna criada com o uso das forças opostas e uma espiral de energia em volta dessa coluna para o trabalho de rotação do *en dehors*. Ambas as imagens pretendem transmitir a intenção da posição e trabalhar a coordenação ao nível do sistema nervoso: aliar uma posição física, como o simples ato de estar em primeira posição no centro, com os braços em *bras bas*, algo de que temos controle completo, a uma ou mais imagens que atuam no sistema nervoso que nós não controlamos, mas educamos.

Nota: Este gênero de imagética é ainda bastante difícil para os alunos que têm apenas 3 anos de estudo na ADC, não tanto nas posições estáticas, mas durante os movimentos de *contraction*, *release*, etc. Contudo, mesmo que eles ainda não consigam aplicá-la, é algo a incluir e a atingir à medida que o domínio da técnica evolui. O passo seguinte será aliar a execução correta de cada movimento à sensação que produz, registrar essa sensação (desenvolvimento da ferramenta sensorial) e consolidar a técnica.

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

Levou bastante tempo para que todos os alunos decorassem os elementos da combinação. Como dois alunos (Pi e L) têm problemas em decorar os exercícios, exercícios que fazem parte da estrutura da aula de técnica Graham, existem falhas. Portanto, na combinação final que inclui bastantes elementos dados anteriormente nos respectivos exercícios, o estagiário teve de mostrar várias vezes o exercício até que todos o decoraram.

Contudo, exceto dois alunos (Pi e L, na execução da frase final), houve uma melhoria no domínio da técnica e competência física. Os alunos estavam um pouco mais *grounded* e algumas ligações entre os passos estavam controladas, cuidadas. Esta frase vai ser repetida nos próximos dias com a introdução de mais elementos no segundo dia, criando uma frase mais longa.

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
<p>Todos os alunos estavam presentes (AV2 e 8º Ano). Os alunos B e R, que continuam de baixa, assistiram à aula.</p> <p>Nesta aula, os exercícios de chão foram repetidos e nos em pé já houve uma progressão.</p> <p>O exercício de aquecimento de mobilização da cintura pélvica foi incluído especialmente para o aluno Pi: na sua execução, notou-se que a rotação posterior é bastante acentuada, mas a rotação anterior parece não existir.</p> <p>Nota: Quando corrigir o aluno nas próximas aulas, mencionar essa diferença e perguntar se ele tem consciência disso.</p>
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
<p>Como mencionado anteriormente, os alunos estavam concentrados. Contudo, no momento em que o estagiário voltou a mostrar a frase final e inseriu novos passos, criou-se uma pequena confusão – se era assim ou não – e os alunos começaram a falar ente eles para explicar que era uma mudança. Na realidade, nós pensamos que não houve problema, mas a atenção, que devia estar a ser prestada ao professor que está a mostrar, naquele momento dispersou e foi preciso uma chamada de atenção. Além disso, o estagiário teve de repetir mais duas vezes a frase completa, para que não houvesse dúvidas.</p> <p>Nota: Ainda não sabemos como vamos poder solucionar ou melhorar esta falta de capacidade de memorização que neste momento está a afetar dois alunos, já que é um ponto importante na vida de um bailarino. Na nossa opinião, está relacionada com falta de atenção ou uma atitude incorreta na aula, em que o aluno pensa que pode descansar entre os exercícios e quando o professor mostra o próximo. Na prática, ele descansa fisicamente um pouco entre cada exercício, mas a atenção e concentração deve ser mantida durante a aula toda exceto no caso em que o professor diga que podem parar para beber água e respirar um pouco. Continuar a observar os dois alunos em questão durante a marcação dos exercícios.</p>
EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)

Nesta aula, o trabalho de chão foi idêntico ao do dia anterior, o que fez com que os exercícios, apesar do estagiário os voltar a mostrar, ainda estivessem frescos na memória dos alunos. Logo, a execução foi melhor por parte dos dois alunos que têm problemas em decorar. Tanto eles como os restantes alunos também melhoraram ao serem mais precisos musicalmente e eficientes na execução (tensão dos braços e movimentos extra desnecessários têm vindo a diminuir).

No trabalho em pé, começa a ver-se um controle na descida da meia ponta em tempo lento. Em tempo rápido, ainda existe por vezes um ‘cair’ em vez de descer, mas todos os alunos neste ponto estão a melhorar e, mesmo quando falham, nota-se que registam essa falha e tentam corrigir. O registo da falha por parte do aluno e o desenvolvimento dessa ferramenta é algo que o estagiário está a conseguir transmitir pela forma como os corrige e chama a atenção sempre que eles repetem o mesmo erro.

Nota: Esta estratégia é usada no *Tai Chi Chuan*: se um erro é repetido várias vezes, o mestre volta atrás no processo de aprendizagem até que a forma (*form*) correta se torne segunda natureza no corpo do discípulo (código motor) com a intenção de nunca mais repetir o erro. A forma (*form*) correta é o mais importante. Este processo é levado ao extremo no *Tai Chi Chuan*.

USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)

Fora as imagens que costumamos dar relacionadas com a forma (*form*), na frase final e com o nível técnico dos alunos a melhorar, começámos a dar imagens que estão mais relacionadas com a dinâmica e a cadência de um passo para outro. Também incluímos em cada aula uma frase final com vários elementos e dinâmicas diferentes, quase como uma pequena variação. Este género de abordagem foi natural: pedir aos alunos para visualizarem o desenho dos movimentos no espaço (linhas de movimento) nas ligações entre os passos com a intenção de promover movimento fluído.

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

Muitas correções dadas na aula anterior estavam a ser aplicadas pelos alunos, por vezes com sucesso e outras vezes não. A qualidade do movimento (ligação entre os passos) foi melhor na frase final e no trabalho do centro (melhor nos exercícios lentos, pior nos rápidos).

O aluno D melhorou bastante no alinhamento dos tornozelos, o que tornou todas as subidas para a meia ponta e equilíbrios mais estáveis, seguros, com uma certa quietude no tronco e menos tensão nos braços. Em resultado da base (pés e tornozelos) estar mais estável, o aluno

naturalmente pode dar atenção a outros pontos do corpo, como os braços, foco, etc. E não precisa de utilizar toda a sua concentração para estar em equilíbrio em meia ponta.

Um ponto que o estagiário já mencionou anteriormente, mas a que não deu muito ênfase e lhe pareceu importante começar a dar, foi o *buildown* do movimento. Por exemplo: se numa *pirouette* que o aluno já consegue fazer, mas ainda pode melhorar e, com a correção e repetição do passo, o aluno começa por piorar, parar e voltar ao patamar de baixo, voltar a fazer *passé relevé* sem rodar. Se ainda não estiver bem, fazer só *passé* sem a meia ponta. Neste caso é uma *pirouette* em *passé* paralelo, braços em quinta, com a espiral em oposição à perna do *passé*. Com a ação da espiral, os alunos saíam do eixo durante a *pirouette*. Apesar de já ter sido mencionada várias vezes pelo estagiário e pela professora cooperante, os alunos não aplicam esta estratégia por eles próprios. No momento, um dos alunos aplicou a estratégia quando fez a *pirouette* e acabou em cima, no eixo e em controle. Até ficou surpreendido.

Nota: A partir de agora, quando se mencionar o *buildup*, mencionar também o *buildown* para a correção de um passo.

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)

Só os alunos do 8º Ano estavam presentes.

Esta aula foi mais curta (1h).

O aluno R (inflamação no metatarso que liga com o tornozelo) já pode fazer a aula, mas não convém ‘puxar’ se tiver dor ou algum desconforto. Portanto, o trabalho de pés é limitado: não pode ir para meia ponta, mas consegue fazer *battement tendu* sem problemas. Ele não realizou a frase final, porque contém passos que põem bastante pressão na articulação do tornozelo.

Decidimos fazer um aquecimento mais rápido e retirámos os dois exercícios (tornozelos e cintura pélvica). O aluno que tem dificuldades no alinhamento da cintura pélvica não estava presente e no trabalho de pés e alinhamento dos tornozelos, os alunos A, D e R já estão melhores. O aluno L também, mas ainda está um pouco atrás dos colegas. Este foi o aluno que teve uma lesão no tornozelo e passou mais de um mês sem fazer saltos nem ir para a meia ponta. Parece ser um caso de falta de fisioterapia para voltar a fortalecer.

Decidimos também cortar o trabalho de chão, porque quisemos dedicar mais tempo à frase final. Isto fez com que o estagiário tivesse mais tempo para se dedicar a erros e fraquezas específicas de cada aluno, nos exercícios em pé e na frase final (o movimento mostra-se mais fluído). As dinâmicas ainda precisam de trabalho: existe pouca diferença nos movimentos em que devem atacar e nos que não devem. Outro ponto a melhorar é o movimento ser contido/curto, em vez de alongado e projetado. As linhas de movimentos precisam de se estender para além do corpo (usar imagética).

Nota: Poder dedicar mais tempo a uma correção e corrigi-los um de cada vez produziu resultados positivos e poder notar uma mudança naquele momento, por mais pequena que ela fosse, foi gratificante. O caso em questão foi o aluno L que no *glissé à la seconde* tem dificuldades em ativar corretamente os músculos de dentro das pernas (perna esquerda pior que a direita): enquanto o estagiário estava a corrigi-lo, houve uma mudança a nível muscular na perna esquerda que fez com que o *glissé* estivesse finalmente correto. Claro que o aluno em questão vai ter de continuar a prestar atenção, já que esta fraqueza vem de ter criado um mau hábito

anteriormente. Vai levar tempo a corrigir, registar e automatizar essa nova coordenação e sensação.

MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)

Com uma aula de apenas quatro alunos, em que o estagiário pôde dar mais atenção a cada um deles, surgiu uma situação – que normalmente não acontece na aula – relacionada com o programa da Pequena Companhia que expõe os alunos à experiência de trabalhar como bailarinos profissionais. Nos momentos em que o estagiário estava ocupado com um dos alunos, os outros estavam-se a autocorrigir-se, não só as correções que estavam a ser dadas aos colegas, mas também as de exercícios anteriores (isto não acontece nas aulas com duas ou mais turmas). Este género de atitude é uma qualidade importante e desejada num bailarino profissional.

EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)

Os alunos estão a repetir esta aula há dois dias. Alguns exercícios são diferentes ou contêm pequenas mudanças, mas os outros mantêm-se, apesar da frase final ter sido aumentada um pouco no segundo dia. A eficiência do movimento está melhor, especialmente na frase final, quando foi indicado aos alunos que dessem atenção às ligações entre os passos.

Os alunos criam menos tensão muscular e o dar atenção às ligações entre os passos traduz-se numa melhor qualidade de movimento, melhor controle e definição das diferentes dinâmicas.

Nota: Com o cuidado em terminar os passos, os alunos D e L têm tendência a atrasar na iniciação do próximo passo. Continuar a lembrar que devem terminar bem cada passo antes de iniciar o outro, mas pedir que os alunos sejam precisos em relação aos tempos marcados.

USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)

Não houve grandes diferenças da estratégia que foi aplicada na aula anterior, somente um aumento do uso de imagens relacionadas com a fluidez do movimento e as linhas de movimento se estenderem para além do corpo físico, especialmente na frase final. As correções individuais eram relacionadas com a coordenação, a dinâmica, o uso das forças opostas, a posição correta dos membros e a relação entre estes no espaço.

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

O aluno D tem vindo a melhorar no trabalho dos braços e estabilidade da cintura escapular e nesta aula a diferença foi notória. Neste caso, ele criava demasiada tensão e efetuava

movimentos extra dos braços em exercícios em que eles deviam encontrar-se em segunda posição imóveis. Além disso, realizava ou iniciava as *contractions* e os *releases* a partir dos braços e não do centro. Mas ultimamente evoluiu bastante, especialmente nos exercícios de segunda posição no chão e na maioria dos exercícios em pé. Ainda tem a tendência de esticar completamente os braços e perder a posição de braços que deve conter um arco. O aluno começa não apenas a colocar os braços em segunda, mas a entender que os braços, apesar de aparentemente não se moverem, se encontram em constante expansão. O estagiário já mencionou várias vezes o propósito desta estratégia e imagem, a nível não só de estabilizar a cintura escapular e evitar oscilações, mas também fortalecer a parte muscular para este tipo de coordenação e força expansiva. Como da última vez, na estabilidade do tronco durante os *swings* de pernas, esta mudança parece ter acontecido de um dia para o outro: o aluno entende algo não só racionalmente, mas consegue sentir a diferença no corpo e é capaz de reproduzir o desejado. Os alunos do 8º Ano têm três a quatro anos de estudo na ADC e idades entre os dezanove e vinte e um anos. Portanto, apesar de serem capazes, a nível cognitivo, de compreender a intenção de cada passo, as suas progressões e o propósito da técnica, a nível físico existe uma fraqueza em sentir o corpo e reproduzir o que claramente estão a tentar corrigir.

Nota: Na próxima aula, se a frase final estiver melhor, mencionar o registo sensorial quando um dos alunos atinge o desejado.

No final da aula, o estagiário abordou o aluno L e aconselhou-o a fazer, no seu tempo livre, exercícios de *rise* muito lentos em paralelo de frente para a barra, em duas e uma perna.

Da próxima vez, falar-lhe em relação à maneira como ele aplica as correções: ele tem de antecipar o que quer corrigir antes de executar o passo e não fazer o passo e, no momento, tentar corrigir. Se começou mal, mesmo que corrija, já vai tarde. Tem de começar bem do início e manter a linha correta do movimento. Por outro lado, começar mal e depois corrigir resulta num domínio da técnica inconsistente, o que vai fazer com que os movimentos não sejam limpos e, a nível técnico, torna um bailarino inconstante em cena.

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
<p>Todos os alunos estavam presentes (AV2 e 8º Ano). O aluno B esteve a assistir e o R realizou quase toda a aula (não fez os últimos dois exercícios do plano de aula).</p> <p>Estavam igualmente presentes os alunos de INT3. Neste dia, o estagiário teve de dedicar tempo e atenção a estes alunos, mas eles não fazem parte da amostra de estudo para este estágio e não serão mencionados.</p>
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
<p>Esta foi a última aula de seguimento das aulas anteriores que, nesta semana, foram todas dadas pelo estagiário. Os alunos mostravam-se motivados para fazer a aula, tendo em conta que, à sexta-feira, por vezes têm esta aula juntamente com INT3 e AV1. Hoje só INT3 estava presente. Nesta aula, com onze a doze alunos num estúdio pequeno, é necessário fazer exercícios por grupos mais do que seria normal, o que faz com que os alunos tenham pausas maiores entre os exercícios e, conseqüentemente, a capacidade de atenção tem tendência a descer. No entanto, os alunos de AV2 e 8ºAno estavam bastante concentrados, o que fez com que os alunos INT3 também estivessem com atenção, ao ponto de o estagiário poder ir corrigir um erro geral (<i>grand plié</i> para <i>demi plié contraction</i>) a todos os alunos, um a um: não iniciavam o movimento da <i>contraction</i>, desciam demasiado o tronco e seguravam a cabeça. Isto, com onze alunos, demorou tempo e normalmente os alunos mais novos (INT3) perdem a concentração.</p> <p>Pela primeira vez, não foi necessário corrigir a amplitude da segunda posição em pé no aluno Pi e o estagiário deu-lhe imediato reforço positivo enquanto marcava o exercício de <i>pliés</i>. O aluno pareceu hoje estar a prestar mais atenção ao que o estagiário dizia.</p> <p>Em geral, o reforço positivo é uma ferramenta que nós utilizamos, não só quando um aluno executa um passo corretamente, mas também quando notamos que um aluno está a corrigir algo. Por exemplo: aluno está na meia ponta em <i>high release</i>, na posição correta a tentar encontrar um momento de quietude, usando o <i>en dehors</i> e empurrando o chão, o tornozelo não abana e ele está estável, em controle. Nesses momentos, não só é dado reforço positivo, mas pedimos ao aluno que registre o que sentiu naquele momento.</p> <p>Este ponto será abordado na parte da eficiência do movimento.</p>
EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)

Na maioria das aulas, o nosso foco tem sido bastante a forma (*form*), a posição correta, o alinhamento e a postura, o ponto de iniciação do movimento, o movimento ser realizado do interior para o exterior. Estes pontos são indispensáveis para a execução correta da técnica *Graham* e os alunos têm de os entender e ser capazes de reproduzir sempre que lhes seja pedido. A, B e M encontram-se melhor na parte da execução do que os outros alunos. D, P e R têm vindo a progredir bastante. Pi e L ainda se encontram um pouco atrás dos colegas nesta área. No campo da reprodução, este ainda não se encontra consolidado. Se for pedido aos alunos para repetirem o mesmo passo várias vezes, falta consistência na execução (umas vezes sai bem, outras vezes não). Os alunos B e M estão melhores neste campo e conseguem fazê-lo quando lhes é pedido, porque estão na ADC desde o início e frequentam o sétimo ano de dança, ao contrário dos restantes alunos que têm três a quatro anos na escola.

No processo de melhorar a eficiência do movimento, quando um aluno atinge a posição correta aliada a uma imagem (diferente para cada aluno e patamar a que cada um chegou), há que registar o que se sente no corpo naquele momento. No futuro, essa ferramenta sensorial será importante para a capacidade de reprodução do mesmo movimento várias vezes consistentemente. Por exemplo: se um bailarino, quando faz a preparação para *pirouette*, nesse momento já sabe quantas voltas vai fazer, que dinâmica vai usar e a executa com confiança, consistência, de forma natural, orgânica e sem qualquer esforço visível, isso demonstra eficiência do movimento e, conseqüentemente, um bom domínio da técnica. Do praticante de *Tai Chi Chuan* também se espera este nível de eficiência do movimento e domínio da técnica e aqui é levado até mais longe: união com a técnica a ponto de esta se revelar não só na prática do *Tai Chi Chuan*, mas também no dia a dia, em que todos os movimentos revelam esse trabalho da técnica, de eficiência do movimento, de aumento da consciência corporal e sensorial. Em certos bailarinos de clássico, isso também se pode observar na postura, na rotação *en dehors* enquanto caminham na rua ou quando param a conversar em primeira posição, como se as bases da técnica de dança clássica se ‘infiltrassem’ no corpo e fizessem parte do código motor no dia a dia.

USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)

Nós temos mantido, ao longo de todas as aulas, um foco em imagens que servem de suporte à correção das posições, ao uso das forças opostas para estabilização do centro, ao ponto de iniciação do movimento, ao uso da força exata, entre outras relacionadas com o melhoramento

da forma (*form*), conteúdo e dinâmica. Nesta aula, os alunos mais uma vez deram um salto na sua evolução, embora não se encontrem todos ao mesmo nível, mesmo dentro da mesma turma. Consequentemente, os pontos em que os alunos evoluíram foram diferentes. Em geral, nota-se uma maior precisão nas posições, na iniciação vir mais do centro, na ligação entre o centro e as extremidades e na menor tensão muscular (eficiência do movimento). O aluno A melhorou na qualidade de movimento e no terminar dos passos; o aluno D melhorou no trabalho de braços e na iniciação do movimento ser mais cuidada (um redirecionar da força); o aluno M melhorou no movimento ser mais ligado e expansivo; o aluno P melhorou no controle no uso da força e na iniciação do movimento (fazia demasiada força). No entanto, o terminar dos passos e as ligações ainda não se encontram bem cuidadas; o aluno R melhorou a mobilidade do tronco (*contraction*, *tilt* e espirais) e a colocação dos braços. Devido à sua falta de flexibilidade, é-lhe difícil estar na posição correta, especialmente no trabalho de chão (falta de flexibilidade nas pernas); o aluno L melhorou na memorização dos exercícios e na precisão musical durante a execução, embora os tornozelos ainda sejam um ponto fraco; no aluno Pi, a cintura pélvica está mais estável e o alinhamento está melhor, mas ainda tem momentos em que se encontra fora do alinhamento (rotação posterior); o aluno B encontra-se lesionado.

Ao longo da lecionação autónoma, as correções pessoais que o estagiário tem dado a cada aluno estão a ter efeito. Cada um deles tem trabalhado os seus pontos fracos, o que se traduz numa melhoria geral no campo das competências físicas e domínio da técnica.

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

Os alunos estão a progredir no que diz respeito à coordenação entre o centro e as extremidades, à iniciação vir do centro e a criar menos tensão muscular nos braços e no tronco. O trabalho de pernas ainda se encontra frágil, devido ao alinhamento e instabilidade dos tornozelos que eles estão a corrigir neste momento (o aluno L com dificuldade). Os alunos têm vindo a realizar as aulas de forma mais consciente e presente, ao passo que, no início do ano letivo, pareciam precisar de toda a sua capacidade mental para as fazer, ao ponto de nem ouvirem a professora cooperante quando ela dava uma correção, geral ou individual, enquanto faziam um exercício. Agora, quando algo é corrigido, parece ser registado. Talvez não se note muita diferença na mesma aula, mas ao longo deste ano letivo veem-se resultados: o trabalho de braços (aluno D), o cuidado em terminar bem cada passo (aluno A), o alinhamento da cintura pélvica (aluno Pi), o uso de menos tensão muscular (alunos P e R), maior atenção durante a marcação dos exercícios

(aluno L, com capacidade de memorização ainda fraca) e movimento mais amplo que se expande para além das extremidades (alunos B e M, que tendem a fazer os movimentos curtos).

Nota: Ter uma frase final, que se repete todas as aulas com elementos e dinâmicas diferentes, deu bons resultados. Pôr os alunos a trabalhar nas suas dificuldades dentro de um exercício, como uma pequena variação e atingir melhorias nas dinâmicas, qualidade de movimento, entre outras, trouxe benefícios para as aulas seguintes. Nós não notamos muita diferença no segundo ou terceiro dia, mas neste dia, o trabalho de chão e de centro estava melhor, os alunos pareciam estar a aplicar o mesmo cuidado ao longo da aula nos exercícios que têm a sua progressão ou aplicação na frase final.

No final da aula, o estagiário abordou o aluno R (aluno com falta de flexibilidade que pratica calistenia) e perguntou como se sentia em certas posições de *Graham*. Ele partilhou que lhe custava estar parado a fazer *tilt* com as pernas juntas à frente no chão. O estagiário perguntou o que ele fazia de alongamentos, quando os fazia (início ou final do dia) e quais (tipo de alongamentos passivos ou ativos). Reparámos que, apesar do aluno ter conhecimentos suficientes acerca do corpo e treino de força, ele estava um pouco perdido em relação a saber por onde começar, a que tipo de alongamentos deve dar prioridade e quais os mais importantes para o corpo dele. O estagiário aconselhou-o a fazer, no início do dia, aquecimentos de *bouncing* que ativam os músculos (isquiotibiais) de que ele precisa para o dia de aulas/ensaios e, no final do dia, começar a fazer todos os alongamentos de forma ativa. O aluno tem massas musculares rijas e pouco elásticas. Se realizar alongamentos de forma passiva, os músculos isquiotibiais não vão alongar o que precisam e vai estar só a distender outros músculos (região lombar). Para além de um exercício de *bounces* para estes músculos (início do dia), o estagiário indicou que, no final do dia, o aluno deveria alongar uma perna de cada vez, usando os músculos da região lombar para manter as costas seladas.

Esperar um tempo, ver se há alguma diferença e perguntar ao aluno se tem feito alongamentos todos os dias.

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
<p>Todos os alunos estavam presentes (AV2 e 8º Ano). O aluno B continua em recuperação, mas assiste à aula, que é para o teste do terceiro período.</p> <p>Esta aula é realizada com exercícios que misturam o trabalho de chão com o de pé: <i>contractions</i> com <i>bounces</i> (chão), movimentos (<i>Graham</i>) que servem de ponte de ligação e mudança para <i>pliés</i> (pé). A aula é feita como uma coreografia contínua, só com algumas paragens entre secções (grupos de exercícios <i>contraction-plié</i>, etc.) que tenham andamentos ou compassos muito diferentes, já que, com música ao vivo, o próprio percussionista acelera ou atrasa o tempo dentro do mesmo exercício.s</p> <p>A professora cooperante começou a coreografar a aula no início da semana (esta foi a segunda aula) e, no final da semana, os alunos terão a aula completa. Depois, na próxima semana, passam a mesma aula todos os dias, em preparação para o teste do terceiro período.</p> <p>Dois secções de exercícios já foram feitas, apesar de estarem sujeitas a mudanças. No total, os alunos já têm cerca de 20 minutos de aula, dividida em duas secções.</p>
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
<p>Os alunos estavam concentrados na memorização dos exercícios e em resolver dúvidas e por essa razão a aula foi lenta e com bastantes paragens. No início da aula, o estagiário pediu para um dos alunos marcar a primeira secção e logo houve comentários em relação às contagens ou duração de cada movimento enquanto, o aluno marcava. Os alunos tinham versões diferentes (contagens, entre outras) e falavam para resolver dúvidas, quebrando o ritmo da aula. Nós decidimos fazer uma passagem de cada secção primeiro e depois trabalhar nas dúvidas e erros. Portanto, seguimos esta fórmula: fazer cada secção por partes (chão e em pé separados), já que a ponte que liga os exercícios de chão aos em pé estão sujeitas a mudanças. Os alunos realizaram cada secção com uma paragem no meio para correções, tirar dúvidas e decidir a mesma versão. Depois, passagem completa sem paragens, fazendo as mudanças (chão para em pé e de volta ao chão).</p>
EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)
<p>Neste campo da eficiência do movimento, por os exercícios não estarem bem decorados e haver dúvidas, não insistimos muito. A maioria dos erros eram de contagens, atrasos nos braços em</p>

relação às pernas afetando a coordenação. Portanto, os passos resultavam um pouco desconjuntados. Os alunos têm de estar seguros durante a execução dos exercícios, o que não foi o caso: os momentos de ataque eram realizados de forma contida e notava-se que eles estavam a pensar nas contagens, a copiar ou até mesmo a ir depois por não saber o que vem a seguir (aluno Pi e L). Com tudo o que estavam a pensar (contagens, olhar para os colegas, etc.), a postura e o alinhamento também foram um pouco abaixo por falta de atenção ao corpo (durante a execução dos exercícios).

USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)

Não houve muito tempo para usar a imagética. Primeiro, os alunos têm de saber bem cada secção (os exercícios ainda não estão bem memorizados). Contudo, foram dadas imagens relacionadas com o conteúdo dos movimentos (*contraction, release, plié, etc.*), mas menos imagens relacionadas com a dinâmica, pois os alunos têm diferentes versões. Por exemplo: o aluno 1 executa o movimento em dois tempos e pára dois tempos; o aluno 2 executa o movimento em quatro tempos sem paragens. Nós não assistimos à aula anterior em que a professora cooperante marcou os exercícios. Quando nos deparávamos com uma diferença, decidimos adotar a versão que nos parecia mais indicada para o nível dos alunos e fazer com que todos eles fizessem o mesmo. Contudo, as diferenças foram anotadas pelos alunos, para que tirem essas dúvidas na próxima aula que será com a professora cooperante.

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

Existem elementos técnicos da aula em que os alunos têm dificuldades relacionadas com o facto de as bases não estarem bem consolidadas. Por exemplo: nos saltos em quarta posição de pernas antes de fazer uma *pirouette*, no último *plié* que é a preparação para a *pirouette*, os alunos perdem o *en dehors* (perna de trás mais do que a da frente). Este erro vem por antecipação da *pirouette* e, na realidade, torna o passo ainda mais difícil: os alunos têm de mudar de paralelo para *en dehors* quando sobem para *passé relevé* (movimento extra desnecessário), o que cria instabilidade e inconsistência na execução, e que consideramos prejudicial para o desenvolvimento de uma boa técnica. Apesar disto ter sido mencionado pelo estagiário, os alunos ainda caem no hábito de fazer este erro. Erros deste género existem nos movimentos que exigem um maior domínio da técnica – e são diferentes de aluno para aluno – e em outros que afetam as duas turmas em geral (como o erro dado como exemplo).

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
<p>Todos os alunos estavam presentes (AV2 e 8º Ano). O aluno B continua em recuperação, mas assiste à aula, que é para o teste do terceiro período.</p> <p>Esta aula já foi melhor. Os alunos sabiam bem as primeiras secções e não havia erros. Mais para o final da aula, com as secções novas, já o ritmo da aula e o nível de técnico na execução dos exercícios se perdeu um pouco.</p> <p>Desta vez, a aula já tinha sido marcada até à preparação para saltos. No total, cerca de 40 minutos em quatro secções.</p>
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
<p>Os alunos estavam concentrados e, talvez por saberem melhor a parte inicial da aula, notou-se uma diferença na atitude: a ‘puxarem’, a estarem mais presentes e pró-ativos durante a execução dos exercícios, concentrados a sentirem o que resulta e o que não resulta, a estarem ativamente a corrigir ou a tentar perceber o porquê do que não resulta.</p> <p>Foi uma aula agradável de dar. Nós limitámo-nos simplesmente a passar as secções, a dar correções e a seguir para a próxima, já que os alunos depois da passagem de cada secção faziam perguntas.</p> <p>Nota: Há sempre alunos que não falam nem fazem perguntas. O estagiário já mencionou várias vezes que podem e devem fazer perguntas por mais estúpidas e ridículas que pareçam, já que, na sua opinião, todas são válidas. Todos temos corpos diferentes e sentimos coisas de maneira diferente.</p>
EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)
<p>Este ponto também melhorou em relação à aula anterior, mas era de esperar. Se os alunos, sabem bem os exercícios, isso revela-se na execução: devido à segurança e convicção na execução dos exercícios, a coordenação acontece como pretendida e, por estarem concentrados no corpo, o alinhamento e a postura estão mais estáveis, sem muitas oscilações.</p>
USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)

Nesta área também houve uma melhoria: as dinâmicas de ataque estão a acontecer corretamente. Contudo, o conteúdo ainda é um ponto fraco em alguns alunos, nomeadamente nos alunos Pi, P, L e também no aluno R, mas apenas nos movimentos que requerem mais flexibilidade. No entanto, foi uma mudança positiva face à aula anterior em que os alunos pareciam perdidos em relação aos exercícios (contagens, etc.) e, por consequência, na execução parecia que tinham regredido uns meses. Nós decidimos dar bastante reforço positivo e mencionar a diferença da aula anterior.

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

Mais uma vez, se todos os pontos acima referidos, como a motivação, a eficiência do movimento e o uso da imagética se encontram melhores, o domínio da técnica também melhora.

A nível das competências físicas (força muscular), ainda existem fraquezas: o aluno D tem pouca força nas coxas; o aluno L tem pouca força nos tornozelos e o movimento dos tornozelos não é executado corretamente (esticar e fletir), criando desequilíbrio a nível muscular, erros de alinhamento que vão trazer problemas no futuro; o aluno Pi ainda perde a noção correta do alinhamento da cintura pélvica; o aluno P tem os ombros, na maioria das vezes, sempre ‘colados às orelhas’.

Notas: O problema do aluno P dos ombros irem para cima e perder a linha do pescoço é algo que o aluno tem vindo a trabalhar e a melhorar ao longo do ano, mas sempre que executa um passo que apresenta uma dificuldade elevada, faz um erro que o tira do eixo ou tenta atacar mais na dinâmica, os ombros tendem a subir.

O estagiário falou com o aluno L depois da aula acerca da forma como ele aplica as correções, já que não se vê muita diferença quando é corrigido. Ele explicou que, depois de executar um passo, tenta corrigi-lo, mas muitas vezes está a pensar em tanta coisa que não chega a conseguir aplicar as correções.

O estagiário deu os seguintes conselhos:

Para aplicar uma correção, o aluno deve antecipar o passo que pretende corrigir e não o fazer depois de o executar, senão já é tarde ou, quando está a tentar corrigir, atrasa-se na música e não faz o exercício corretamente. Além disso, corrigir depois de executar o passo é errado pois gera

movimento extra desnecessário e a técnica fica incorreta. O aluno deve começar o passo logo bem desde o início. Se é um passo que apresenta uma dificuldade elevada ou um erro criado por mau hábito, ele deve antecipar o erro para poder alterar e corrigir essa fraqueza ou esse mau hábito criado anteriormente.

Por outro lado, no que diz respeito ao aluno ter demasiado para pensar e não conseguir aplicar as correções, aí cabe-lhe a ele dar mais atenção a decorar bem os exercícios e a estar mais consciente do seu corpo na execução para automatizar as bases da técnica. Por exemplo, no início da aprendizagem de um *battement tendu*, os alunos têm de pensar em muitos pontos: o alinhamento das ancas, o *en dehors* das duas pernas em oposição, a direção exata em que sai a perna de trabalho, o pé que alonga e estica ao longo do chão, etc. Depois de uns anos de estudo, o movimento de *battement tendu* torna-se uma coisa só. Todos aqueles pontos que anteriormente precisavam de toda a atenção do aluno encontram-se coordenados e o passo requer apenas uma imagem, uma sensação. Assim, o aluno tem espaço mental para poder dar atenção a outros pontos que precisa de corrigir (fase de aperfeiçoamento).

FATORES EXTERNOS (cansaço, nº de alunos, etc.)
<p>Todos os alunos estavam presentes (AV2 e 8º Ano).</p> <p>Esta aula serviu de aquecimento para os ensaios que iam realizar o resto da tarde e, por ser a última aula dada pelo estagiário, mais uma vez decidimos dar a aula das extremidades (trabalho de chão).</p> <p>Os alunos presentes encontravam-se bem fisicamente e descansados.</p> <p>O grupo de 8º Ano já fez este trabalho de chão duas vezes anteriormente, mas os alunos de AV2 foi a segunda vez que o fizeram. Isto foi óbvio para o aluno Pi que é o mais fraco desta turma e teve dificuldades em memorizar e executar este tipo de movimentos.</p> <p>Em pé e nas combinações nas diagonais, voltámos para a técnica <i>Graham</i> para centrar, alinhar e coordenar o corpo.</p> <p>Notas: Esta foi a vez em que o trabalho de chão resultou melhor. Se os alunos tivessem tido um mês deste material, pensamos que seria uma mais-valia para a fluidez do movimento e o desenvolvimento da noção de motion <i>flow</i>.</p>
MOTIVAÇÃO (atenção, concentração, perseverança, atitude)
<p>Os alunos estavam motivados, talvez por ser a última aula do estagiário e também por o trabalho de chão ser diferente do normal (<i>Graham</i>). No início, sentimos que o aluno Pi estava a ficar um pouco frustrado por estar sempre atrás na música, nos passos, e não conseguir aprender os exercícios ao mesmo tempo que os colegas. Por essa razão, decidimos dar mais atenção e tempo a este aluno durante o trabalho de chão, com cuidado para não quebrar o ritmo da aula.</p>
EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO (alinhamento, postura, coordenação)
<p>No trabalho de chão, os alunos tendem a fazer movimentos extra, o que afeta a execução do movimento, já que o foco é a fluidez de um movimento para o outro, sem paragens e mudanças de dinâmica. Além disso, o foco está na ação de cada passo, na parte do corpo que inicia o próximo e assim gerar um movimento contínuo do início ao fim do exercício.</p> <p>No trabalho em pé (<i>Graham</i>), os alunos já memorizaram os exercícios, o que é normal, já que é a técnica que estudam no mínimo há três anos. Nota-se os alunos estão conscientes dos seus erros e dificuldades e estão a corrigi-las, mesmo que ainda não resulte sempre.</p>

Nota: Consistência na execução da técnica ainda é um problema, mas nota-se que os alunos começam a registrar conscientemente no corpo quando os passos resultam ou não: o porquê, o que está errado e o que precisam de corrigir.

USO DA IMAGÉTICA (conteúdo, dinâmica)

Os alunos já estão habituados às imagens que o estagiário dá, o que faz com que eles, quando se lhes diz ‘cresce ou alonga mais’, já estão a fazê-lo com o uso das forças opostas.

Contudo, pensamos que é sempre bom relembrar e corrigir, quando se nota que um aluno não está a fazer uso das forças opostas, a direção não está correta ou não está a equilibrar bem essas forças: na subida para um *relevé passé*, se o uso das forças opostas entre a perna do *passé* e a perna de apoio não estiverem equilibradas, o aluno acaba por subir fora do eixo. Depois, quando tiver de fazer uma *pirouette* (que é uma das suas progressões), ela não vai resultar.

COMPETÊNCIAS FÍSICAS E DOMÍNIO DA TÉCNICA

Como mencionado antes, no trabalho de chão, seriam precisas mais aulas seguidas com este material para os alunos consolidarem esta técnica. No entanto, nos últimos exercícios de chão, os alunos estavam mais fluídos na execução, em manter o contacto com o chão durante todo o tempo e em manter a cadência certa com a música. O estagiário deu um exercício no final da aula que os alunos ainda não tinham feito e, neste caso, ter mencionado que este era a progressão de exercícios que os alunos fizeram muitas vezes, ajudou-os a fazê-lo com mais confiança.

Apêndices M: Respostas ao questionário

Apêndice M.1

Ao longo das aulas com o estagiário, houve alguma mudança na forma como abordas o estudo da técnica em dança?

Sim

Não

Justifica a tua escolha

.....

Sentes que a tua capacidade de autocorreção melhorou?

Sim

Não

Justifica a tua escolha.

Aprendi a reconhecer o erro e a corrigi-lo.

O que te ajudou mais a ultrapassar dificuldades ou a corrigir um determinado passo de dança?

Correções físicas de alinhamento, postura, coordenação (mecânica do movimento)

Correções com o uso da imagética de conteúdo e dinâmica

Uso dos dois tipos de correções em conjunto

Justifica a tua escolha.

A observação sobre o movimento e dinâmica, ajudou a ter a própria imagem na minha cabeça, que conseqüentemente se refletiu no corpo.

O que de mais importante retiraste da intervenção e interação com o estagiário?

A disciplina, calma e detalhe. Para que no futuro seja mais “mastigado” a forma do movimento e da sequência dos mesmos, como também, da sua aprendizagem e execução.

Apêndice M.2

Ao longo das aulas com o estagiário, houve alguma mudança na forma como abordas o estudo da técnica em dança?

Sim

Não

Justifica a tua escolha

A forma como visualizava determinadas imagens na minha cabeça enquanto executava a técnica alterou-se. As imagens tornaram-se mais “palpáveis” e por consequência a técnica tornou-se mais acessível, o que fez com que a execução melhorasse.

Sentes que a tua capacidade de autocorreção melhorou?

Sim

Não

Justifica a tua escolha.

Dentro destas várias “imagens” novas que referi anteriormente que tinha criado, memorizei a sensação de cada uma delas quando me era dada a resposta “Agora sim, estás lá! Memoriza isso”. No seguimento desse feedback a autocorreção tornou-se num processo de comparação entre aquilo que eu estava a sentir no momento e aquilo que sabia que devia estar a sentir.

O que te ajudou mais a ultrapassar dificuldades ou a corrigir um determinado passo de dança?

Correções físicas de alinhamento, postura, coordenação (mecânica do movimento)

Correções com o uso da imagética de conteúdo e dinâmica

Uso dos dois tipos de correções em conjunto

Justifica a tua escolha.

Depende muito do passo e até do contexto em que me encontrava emocionalmente. Mas sinto que alternar entre os dois tipos, consoante a situação, foi a abordagem mais frutífera.

O que de mais importante retiraste da intervenção e interação com o estagiário?

Conceitos complexos e fundamentais na forma como irei presenciar a dança no meu futuro, os quais necessitarei de mais tempo para digerir e aplicar, ou seja, indicações num longo espaço de tempo que me permitem saber para onde devo encaminhar a minha prática. Mas, acima de tudo adquiri “ferramentas de bolso”, que em qualquer situação sinto que consigo aplicar. São práticas indispensáveis para mim.”

Apêndice M.3

Ao longo das aulas com o estagiário, houve alguma mudança na forma como abordas o estudo da técnica em dança?

Sim

Não

Justifica a tua escolha

As aulas com o estagiário trouxeram uma nova abordagem ao estudo da técnica. O estagiário trabalhou sobre o conteúdo e a forma do movimento, o que, para mim, foi novo e tento usar nas aulas, e utilizou novas correções e maneiras de corrigir.

Sentes que a tua capacidade de autocorreção melhorou?

Sim

Não

Justifica a tua escolha.

O estagiário incentivou-nos a trabalhar autonomamente e a corrigirmo-nos a nós próprios, e forneceu-nos também correções diferentes.

O que te ajudou mais a ultrapassar dificuldades ou a corrigir um determinado passo de dança?

Correções físicas de alinhamento, postura, coordenação (mecânica do movimento)

Correções com o uso da imagética de conteúdo e dinâmica

Uso dos dois tipos de correções em conjunto

Justifica a tua escolha.

Considero que os dois tipos de correções são importantes e ajudaram-me no meu estudo da técnica de dança, até porque a mecânica e o conteúdo são assuntos diferentes e necessários de trabalhar.

O que de mais importante retiraste da intervenção e interação com o estagiário?

Com a intervenção e interação do estagiário, senti uma pequena evolução e mais segurança durante a aula. Sinto que tenho uma melhor capacidade de autocorreção e da análise do movimento, tal como uma melhor compreensão dos exercícios e das suas dinâmicas.

Apêndice M.4

Ao longo das aulas com o estagiário, houve alguma mudança na forma como abordas o estudo da técnica em dança?

Sim

Não

Justifica a tua escolha

Compreendi melhor a execução de cada movimento técnico.

Sentes que a tua capacidade de autocorreção melhorou?

Sim

Não

Justifica a tua escolha.

Ao entender melhor a execução do movimento permitiu-me perceber quando estaria a executá-lo mal ou bem.

O que te ajudou mais a ultrapassar dificuldades ou a corrigir um determinado passo de dança?

Correções físicas de alinhamento, postura, coordenação (mecânica do movimento)

Correções com o uso da imagética de conteúdo e dinâmica

Uso dos dois tipos de correções em conjunto

Justifica a tua escolha.

A utilização das duas é importante, mas no meu caso ao avaliar o alinhamento, a postura e a coordenação do movimento permite-me corrigi-lo e melhorá-lo.

O que de mais importante retiraste da intervenção e interação com o estagiário?

Como aquecer, o corpo todo, antes de uma aula seja qual for, e que antes de fazer um movimento, entendê-lo primeiro, a postura, o alinhamento e a sua dinâmica.

ANEXOS

Anexo A.1 – Aula Pública Programa

A Direção da Academia agradece:

- A todos os professores pelo excelente trabalho e pela disponibilidade, em especial às professoras Patrícias – à Patrícia Silva, presente em todos os momentos e em todas as frentes, à Patrícia Henriques pela enorme dedicação e profissionalismo e pelo solo que coreografou para uma aluna do 8º Ano no âmbito das Variações de Dança Moderna.
- Ao Nelo, nosso acompanhador musical sempre com a sua "batida" na Técnica de Dança Moderna e nas Classes de Iniciação.
- Às funcionárias Cláudia Azenha, Ana Cristina Ramos e Conceição Pereira que têm assegurado o funcionamento da Academia nas mais diversas áreas – só não deram aulas.
- À professora Maria Felicidade pela participação neste espetáculo no Flautim.
- Ao professor Miguel Ramos pelos trabalhos de luminotécnica ao longo do ano.
- Ao Miguel Oliveira que escolheu a escola onde se formou, para fazer o seu estágio de mestrado, colaborando na lecionação de Dança Moderna e remontando um solo da sua autoria para um dos alunos do 8º Ano no âmbito das Variações de Dança Moderna. Obrigada também pelo seu contagiante entusiasmo.
- À Associação de Pais e Amigos da ADCS (APAADCS) pela disponibilidade e colaboração em todos os momentos.
- A todos os alunos da Academia que são na verdade a razão da existência desta escola.
- E por último ao atual executivo da Câmara Municipal de Setúbal por acreditar na qualidade e importância do projeto da ADCS.

Academia de Dança Contemporânea de Setúbal



AULA PÚBLICA 2022

25 de Junho 16h00

Forum Municipal Luísa Todi



Anexo A.2 – Aula Pública Programa

ACADEMIA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA DE SETÚBAL (ADCS)

A Academia de Dança Contemporânea de Setúbal (ADCS) foi fundada em 1982 por Maria Bessa e António Rodrigues, que a dirigiram entre 1982 e 2003. Reconhecidas figuras do bailado português, que também em 1992 fundaram a CeDeCe – Companhia de Dança Contemporânea.

Em 1982 a ADCS é a primeira academia de dança oficialmente reconhecida pelo Ministério da Educação que, desde 1986, a patrocina. Aliás, esta academia é também patrocinada pela Câmara Municipal de Setúbal desde a sua fundação.

A ADCS teve, desde sempre, como princípio, a formação de bailarinos profissionais, através de um ensino ministrado por profissionais.

- Desde 1983 é equiparada a instituição de utilidade pública.

- Em 1985 o seu plano de estudos é publicado em Diário da República.

- Em 1997 é-lhe concedida a autonomia pedagógica pelo Ministério da Tutela.

- Cursos ministrados: Classes de Iniciação ao Movimento (dos 3 aos 9 anos), Curso de Formação de Bailarinos (em articulação com as escolas do ensino público) - Curso Básico de Dança (2º e 3º Ciclos do Ensino Básico), Curso Secundário de Dança e Cursos Livres.



FICHA TÉCNICA ADCS – 2021/2022

Técnica de Dança Clássica: João Petrucci; Patrícia Henriques

Variações do Repertório da Dança Clássica: João Petrucci

Repertório de Dança Clássica: João Petrucci

Técnica de Dança Moderna: Iolanda Rodrigues; Marina Sacramento*; Patrícia Silva

Variações do Repertório da Dança Moderna: Iolanda Rodrigues; Marina Sacramento*

Repertório de Dança Moderna: Iolanda Rodrigues; Marina Sacramento*

Alinhamento Estrutural/ Improvisação: Iolanda Rodrigues; Patrícia Henriques

História da Cultura e das Artes: Luís Fonseca

Música: Maria Felicidade

Notação do Movimento: Maria Ruas

Danças de Carácter: João Petrucci

Alinhamento Estrutural/ Composição: Iolanda Rodrigues

Tai Chi: Joaquim Rosa

Projecto Coreográfico: Iolanda Rodrigues

Luzes e Noções de Produção: Miguel Ramos

Classes de Iniciação ao Movimento: Patrícia Silva

Acompanhador Musical: Nelo Pereira

Administrativos: Cláudia Azenha

Auxiliares de Acção Educativa: Celsina Ramos; Conceição Pereira

Direção Pedagógica: Iolanda Rodrigues; Maria Ruas; Marina Sacramento

* A professora está de baixa médica

CURSO DE FORMAÇÃO DE BAILARINOS

CURSO BÁSICO DE DANÇA

ELEMENTAR 1

Ana Oliveira; Clara Barros; Lara Queiroz; Maria do Mar Tengarrinhas

Amélia Rodrigues; Bianca Brito; Emídio Nunes; Lara Ribeiro; Lara Torres; Maira Brito

INTERMÉDIO 1

Alicia Fernandes; Diana Matos; João Cruz; Lara Runa; Mª Inês Eiras; Mª Leonor Patrício

INTERMÉDIO 2

Beatriz Costa; Leonor Pinto; Rita Costa; Samuel Waite; Stefanos Patrinos

INTERMÉDIO 3

Angel Gomes; Carolina Guerreiro; Catarina Gomes; Leonor Joaquim

CURSO SECUNDÁRIO DE DANÇA

AVANÇADO 1

Eva Relvas

AVANÇADO 2

Carolina Pica; Leonor Búzio; Maria Pereira; Pilar Fernandez

8º ANO

Alexandra Reis; Daniela Pessoa; Luana Monteiro; Ricardo Freitas



CLASSES DE INICIAÇÃO AO MOVIMENTO

INFANTIL

Alicia Ferreira; Camila Belo; Carolina Mota; Frederica Curto; Isis Moraes; Joana Graça; Maria Biguino; Maria Constança Melitão; Maria Helena Baião; Maria Leonor Sequeira; Maria Mel Trindade; Maria Rita Casimiro; Paloma Machado; Sofia Duarte; Valentina Mendes; Vitória Venâncio

FUNDAMENTOS 1

Alicia Dias; Carolina Candeias; Isabella Davis; Margarida Patronilho; Leonor Ângelo; Mafalda Cruz; Margarida Cansadinho;

FUNDAMENTOS 2

Isabel Luís; Maria Inês Maia; Joana Brito; Maryam Alqassis; Sophya Coelho

PRÉ-ELEMENTAR

Ana Navalho; Catarina Silva; Eva Antunes; Eva Marques; Inês Pereira; Laura Janeiro; Leonor Lopes;

Maria Carolina Fonseca; Mariana Lascas; Mariana Rodrigues; Sofia Cabrita

Anexo B.1 – Aula Pública Folha de Sala



AULA PÚBLICA 2022

25 junho 2022 | 16h00 | Fórum Municipal Luísa Todi

Classes de Iniciação ao Movimento

Infantil; Fundamentos 1; Fundamentos 2; Pré-Elementar 1; Pré-Elementar 2
Música: Yann Tiersen; Rene Aubry

PAUSA

Excerto de aula de Técnica de Dança Clássica
Grau Elementar; Grau Intermediário; Grau Avançado

Variações do Repertório da Dança Clássica

Corsário
Música: Adolphe Adam
Coreografia: Seg. Petipa
Alexandra Reis (8º Ano)

Morte do Cisne

Música: Tchaikovsky
Coreografia: Seg. Petipa
Daniela Pessoa (8º Ano)

Raymonda

Música: Seg. Petipa
Coreografia: Alexander Glazunov
Luana Monteiro (8º Ano)

Bayadere

Música: Seg. Petipa
Coreografia: Ludwig Minkus
Ricardo Freitas (8º Ano)

Repertório da Dança Clássica

Coppélia - Valsa das horas (III Acto)
Música: Léo Delibes
Coreografia: Arthur Saint-Léon
Intermediário 3; Grau Avançado

Danças de Carácter

Coppélia - Czardas (I Acto)
Intermediário 1/2

Coppélia – Dança L'Hymen (III Acto)
Intermediário 3; Grau Avançado

Improvisação

Trabalho desenvolvido na disciplina de Alinhamento Estrutural/ Improvisação orientado por Patrícia Henriques
Música: J.S. Bach
Grau Elementar



AULA PÚBLICA 2022

25 junho 2022 | 16h00 | Fórum Municipal Luísa Todi

Classes de Iniciação ao Movimento

Infantil; Fundamentos 1; Fundamentos 2; Pré-Elementar 1; Pré-Elementar 2
Música: Yann Tiersen; Rene Aubry

PAUSA

Excerto de aula de Técnica de Dança Clássica
Grau Elementar; Grau Intermediário; Grau Avançado

Variações do Repertório da Dança Clássica

Corsário
Música: Adolphe Adam
Coreografia: Seg. Petipa
Alexandra Reis (8º Ano)

Morte do Cisne

Música: Tchaikovsky
Coreografia: Seg. Petipa
Daniela Pessoa (8º Ano)

Raymonda

Música: Seg. Petipa
Coreografia: Alexander Glazunov
Luana Monteiro (8º Ano)

Bayadere

Música: Seg. Petipa
Coreografia: Ludwig Minkus
Ricardo Freitas (8º Ano)

Repertório da Dança Clássica

Coppélia - Valsa das horas (III Acto)
Música: Léo Delibes
Coreografia: Arthur Saint-Léon
Intermediário 3; Grau Avançado

Danças de Carácter

Coppélia - Czardas (I Acto)
Intermediário 1/2

Coppélia – Dança L'Hymen (III Acto)
Intermediário 3; Grau Avançado

Improvisação

Trabalho desenvolvido na disciplina de Alinhamento Estrutural/ Improvisação orientado por Patrícia Henriques
Música: J.S. Bach
Grau Elementar
Música

Anexo B.2 – Aula Pública Folha de Sala

INTERVALO

Excerto de aula de Técnica de Dança Moderna
Grau Elementar; Grau Intermédio; Grau Avançado

Variações do Repertório da Dança Moderna

The rise from the emptiness

Música original de Danilo Rodrigues
Coreografia: Iolanda Rodrigues
Daniela Pessoa (8º Ano)

Nostalgia

Música: André Barros; Valter Hugo Mãe
Coreografia: Patrícia Henriques
Alexandra Reis (8º Ano)

Rebirth

Música: Max Richter; Kiki Lane; Mary Samuelsen; Robert Ziegler
Coreografia: Patrícia Henriques
Luana Monteiro (8º Ano)

Once Upon a Time ... (excerto do solo)

Música: Avishai Disturbed
Coreografia: Miguel Oliveira
Ricardo Freitas (8º Ano)

Improvisação

Trabalho desenvolvido na disciplina de Alinhamento Estrutural/ Improvisação orientado por Iolanda Rodrigues
Música: Philip Glass
Intermédio 1/2

Música

Avançado 2; 8º Ano

Improvisação

Trabalho desenvolvido na disciplina de Alinhamento Estrutural/ Improvisação orientado por Iolanda Rodrigues
Música: Arm Andersson Remix; Drehz; Chopin
Intermédio 3

Composição

Trabalho desenvolvido na disciplina de Alinhamento Estrutural/ Composição orientado por Iolanda Rodrigues
Música: Edward Elgar
Avançado 2

REHLUM

Excerto do bailado (estreado com sonorização ao vivo do Coro Setúbal Voz)
Música: George Bizet e Jorge Salgueiro
Coreografia: Iolanda Rodrigues

Agradecemos ainda ao maestro e compositor Jorge Salgueiro, bem como à Associação Setúbal Voz pela parceria e colaboração prestada ao longo deste ano letivo no âmbito bailado REHLUM. A Maria Madalena apoio na execução gráfica dos cartazes de divulgação dos espetáculos.

Música

INTERVALO

Excerto de aula de Técnica de Dança Moderna
Grau Elementar; Grau Intermédio; Grau Avançado

Variações do Repertório da Dança Moderna

The rise from the emptiness

Música original de Danilo Rodrigues
Coreografia: Iolanda Rodrigues
Daniela Pessoa (8º Ano)

Nostalgia

Música: André Barros; Valter Hugo Mãe
Coreografia: Patrícia Henriques
Alexandra Reis (8º Ano)

Rebirth

Música: Max Richter; Kiki Lane; Mary Samuelsen; Robert Ziegler
Coreografia: Patrícia Henriques
Luana Monteiro (8º Ano)

Once Upon a Time ... (excerto do solo)

Música: Avishai Disturbed
Coreografia: Miguel Oliveira
Ricardo Freitas (8º Ano)

Improvisação

Trabalho desenvolvido na disciplina de Alinhamento Estrutural/ Improvisação orientado por Iolanda Rodrigues
Música: Philip Glass
Intermédio 1/2

Música

Avançado 2; 8º Ano

Improvisação

Trabalho desenvolvido na disciplina de Alinhamento Estrutural/ Improvisação orientado por Iolanda Rodrigues
Música: Arm Andersson Remix; Drehz; Chopin
Intermédio 3

Composição

Trabalho desenvolvido na disciplina de Alinhamento Estrutural/ Composição orientado por Iolanda Rodrigues
Música: Edward Elgar
Avançado 2

REHLUM

Excerto do bailado (estreado com sonorização ao vivo do Coro Setúbal Voz)
Música: George Bizet e Jorge Salgueiro
Coreografia: Iolanda Rodrigues

Agradecemos ainda ao maestro e compositor Jorge Salgueiro, bem como à Associação Setúbal Voz pela parceria e colaboração prestada ao longo deste ano letivo no âmbito bailado REHLUM. A Maria Madalena apoio na execução gráfica dos cartazes de divulgação dos espetáculos.

Anexo C.1 – Atuação do Dia Mundial da Dança Programa

Iolanda Rodrigues



Formada na ADCS com os professores Maria Bessa e António Rodrigues em 1995 inicia a sua carreira de bailarina profissional na Companhia de Dança Contemporânea - CeDeCa, integrando, mais tarde, o elenco de outras companhias: Companhia Portuguesa do Bailado Contemporâneo, HNK - Split (Ballet Nacional da Croácia) como solista/bailarina convidada, Ballet Gulbenkian, Companhia Instável, Quorum Ballet, entre outros projetos. Ao longo da sua carreira, trabalhou também como assistente dos coreógrafos Gagik Ismailian e Rui Horta, em diversas companhias nacionais e internacionais. Faz parte da direção artística da Associação Setúbal Voz, para o trabalho de corporalidade e criação coreográfica do Coro Setúbal Voz, do Ateliê de Ópera de Setúbal e membro fundador da Companhia de Ópera de Setúbal. Mestre em Ensino de Dança, o seu trabalho atual centra-se na coreografia e no ensino de Dança, sendo membro da direção pedagógica da ADCS, direção artística da Pequena Companhia/Little Company da ADCS e Presidente da Associação Academia de Dança Contemporânea.

Jorge Salgueiro



Jorge Salgueiro maestro e compositor, compõe regularmente desde os 14 anos, sendo autor de mais de 300 obras entre as quais são de referir 15 óperas e 7 sinfonias entre diversa música para orquestra, banda, coro, de câmara, para teatro, cinema, bailado e para crianças. Começou a dirigir aos 17 anos tendo desde então dirigido mais de 30 formações diferentes. Foi entre 2000 e 2010 compositor residente da Banda da Armada Portuguesa. Atualmente é membro da direção artística do grupo de Teatro O Bando e compositor residente da Foco Musical. É diretor artístico da Associação Setúbal Voz onde dirige o Coro Setúbal Voz e onde fundou o Ateliê de Ópera de Setúbal e a Companhia de Ópera de Setúbal.

Miguel Ramos

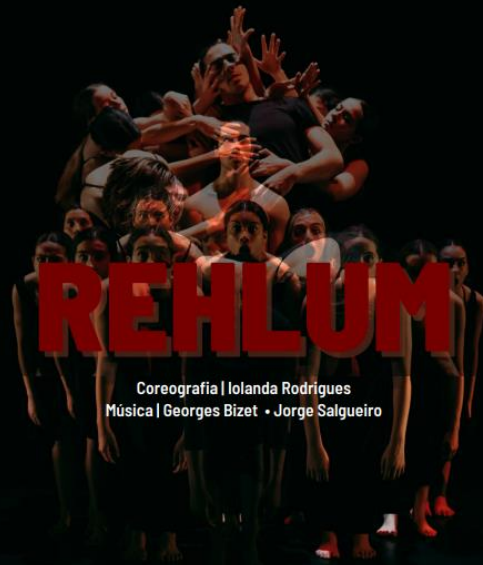


Miguel Ramos, Iluminador (Tela Negra, Lda), inicia o seu trajeto profissional no Teatro Animação de Setúbal. Professor da disciplina de Luzes e Noções de Produção na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal. Cria em 2005 a Tela Negra, Lda, empresa que se dedica a conceber e a coordenar a vertente técnica na área do espetáculo. Desenvolveu vários Projetos de Iluminação para Música, Dança e Teatro, dos quais se destacam: Rodrigo Leão, Ludovico Einaudi; Madredeus; António Zambujo; Luísa Sobral; Pianos: Tok'art; Sylvia Rijner; T.A.S.; Beatriz Batarda e Bernardo Sassetti. Design de Iluminação para espetáculos de música em acolhimento pontual: Michael Nyman; Philip Glass; Wim Mertens; Brad Mehldau; Richard Galliano; Dianne Reeves; Pedro Burmester; Ólafur Arnalds; Esperanza Spalding; entre outros. Direção de Iluminação em Festivais: Musicas do Mundo (Sines); Notte della Taranta (Itália); CCBeat; Misty Fest; entre outros. Design de Iluminação para concertos gravados para televisão: 3Pianos (CCB); Ludovico Einaudi (Royal Albert Hall); Madredeus (Avo Session); Rodrigo Leão (no âmbito das Comemorações dos 40 anos do 25 de Abril); entre outros.

Academia de Dança Contemporânea de Setúbal

Pequena Companhia
Little Company

com a participação
Coro Setúbal Voz



Coreografia | Iolanda Rodrigues
Música | Georges Bizet • Jorge Salgueiro



Anexo C.2 – Atuação do Dia Mundial da Dança Programa

Academia de Dança Contemporânea de Setúbal

A Academia de Dança Contemporânea de Setúbal (ADCS), titulada pela Associação Academia de Dança Contemporânea, foi fundada em 1982 por Maria Bessa e António Rodrigues, que a dirigiram entre 1982 e 2003. Reconhecidas figuras do bailado português,

Em 1982 a ADCS é a primeira academia de dança oficialmente reconhecida pelo Ministério da Educação que, desde 1986, a patrocina. Aliás, esta academia é também patrocinada pela Câmara Municipal de Setúbal desde a sua fundação.

A ADCS teve, desde sempre, como princípio, a formação de bailarinos profissionais, através de um ensino ministrado por profissionais.

- Desde 1983 é equiparada a instituição de utilidade pública.

- Em 1985 o seu plano de estudos é publicado em Diário da República.

- Em 1997 é-lhe concedida a autonomia pedagógica pelo Ministério da Tutela.

- Cursos ministrados: Classes de Iniciação ao Movimento (Infantil, pré-escolar e 1º Ciclo), Curso de Formação de Bailarinos (em articulação com as escolas do ensino público); Curso Básico de Dança (2º e 3º Ciclos do Ensino Básico), Curso Secundário de Dança (Ensino Secundário) e Cursos Livres.

Pequena Companhia/Little Company

O ensino na Academia tem como principais objectivos a educação pelo movimento, que se desenvolve nas Classes de Iniciação, e a formação de Bailarinos nos Cursos Básico e Secundário de Dança, promovendo nos seus alunos uma intensa ligação à actividade cénica através de apresentações públicas da Escola e da Pequena Companhia/ Little Company, estrutura similar a uma Companhia de Dança profissional. A Pequena Companhia/ Little Company, constituída por alunos seleccionados do curso de formação de bailarinos da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, é a instituição de iniciação à actividade futura destes jovens.



REHLUM

Fundado em 2016, o CORO SETÚBAL VOZ é uma das 3 estruturas da Associação Setúbal Voz juntamente com o Ateliê de Ópera de Setúbal e a Companhia de Ópera de Setúbal.

Foi dirigido até setembro de 2017 pela maestrina Gisela Sequeira sendo desde então dirigido pelo Maestro e Compositor Jorge Salgueiro.

Da sua atividade destacam-se as atuações em Madrid, Funchal, no Festival de Canto Lírico de Guimarães e no Teatro Nacional D. Maria II. Editou em 2022 o seu primeiro trabalho discográfico com o cd "Purgatório, A Divina Comédia" e produziu dois videoclipes: "Musa, ensina-me o canto" e "Ah! Minha Dinamene".



REHLUM é um novo bailado da Pequena Companhia/Little Company da ADCS, coreografado por Iolanda Rodrigues, com música de George Bizet e Jorge Salgueiro, sonorizado pelo Coro Setúbal Voz.

REHLUM nasce da reflexão sobre a necessidade incessante de reconhecer e entender a importância da mulher e da sua liberdade de expressão na sociedade atual. Tendo como mote a resiliência, a esperança, a humanidade, a união e a memória, esta peça, onde a dança e o canto lírico se casam numa harmonia contemporânea, é sobretudo uma ode à mulher, representada através da sua força e convicções.

Coreografia - Iolanda Rodrigues
Música - Georges Bizet, Jorge Salgueiro
Luzes - Miguel Ramos (Tela Negra)
Direção Artística - Iolanda Rodrigues; Marina Sacramento

Anexo C.3 – Atuação do Dia Mundial da Dança Programa

Dia Mundial da Dança

FÓRUM MUNICIPAL LUÍSA TODI
29.04.2022


Pequena Companhia | Little Company

Angel Gomes
Carolina Guerreiro
Catarina Gomes
Leonor Joaquim
Eva Relvas
Carolina Pica
Mária Pereira
Pilar Fernandez
Alexandra Reis
Daniela Pessoa
Luana Monteiro

**E
L
E
N
C
O**

Alunos ADCS
Ana Costeira
Clara Barros
Lara Queiroz
M^{te} do Mar Tengarrinha
Amélia Rodrigues
Bianca Brito
Emídio Nunes
Lara Torres
Lara Ribeiro
Maira Brito
Diana Matos
João Cruz
M^{te} Inês Eiras
M^{te} Leonor Patrício
Beatriz Costa
Leonor Pinto
Rita Costa
Samuel Waite
Stefanos Patrinos

**R
E
H
L
L
U
M**



Instrumentista convidado - Maria Felicidade (Flautim)

Dia Mundial da Dança

FÓRUM MUNICIPAL LUÍSA TODI
29.04.2022


Pequena Companhia | Little Company

Angel Gomes
Carolina Guerreiro
Catarina Gomes
Leonor Joaquim
Eva Relvas
Carolina Pica
Mária Pereira
Pilar Fernandez
Alexandra Reis
Daniela Pessoa
Luana Monteiro

**E
L
E
N
C
O**

Alunos ADCS
Ana Costeira
Clara Barros
Lara Queiroz
M^{te} do Mar Tengarrinha
Amélia Rodrigues
Bianca Brito
Emídio Nunes
Lara Torres
Lara Ribeiro
Maira Brito
Diana Matos
João Cruz
M^{te} Inês Eiras
M^{te} Leonor Patrício
Beatriz Costa
Leonor Pinto
Rita Costa
Samuel Waite
Stefanos Patrinos


**R
E
H
L
L
U
M**



Instrumentista convidado - Maria Felicidade (Flautim)

Anexo C.4 – Atuação do Dia Mundial da Dança Programa

Coro Setúbal Voz			Coro Setúbal Voz		
Sopranos	Contraltos	Baixos	Sopranos	Contraltos	Baixos
Ana Cristina Leão Dora Neto Eduarda Azinheira Ellen Madeiro Fátima Afonso Fátima Brito Filomena Murtinheira Maria José Gervásio Marisa Rodrigues Mónica Brito Ódete Lula Paula Marques Pereira Regina Dinis Salomé Cunha Sara Rodrigues	Amélia Colaço Ana Ferreira Ana Paula Rosa Ana Rio Tinto Anaisa Rato Antónia Godinho Antonieta Saragoça Dinora Ferreira Guadalupe Ramos Solano Isabel Duarte Isabel Soares Madalena Roque Maria Amália Marrafa Manuela Palma Rodrigues Maria do Carmo Barbosa Paula Coelho Rita Goldrajch Rita Santana Salomé Almeida Susana Couto Teresa Barreto Teresa Hiêu Xana Simões	Adalberto Petinga Eduardo Pereira Giovanni Licciardello João Carvalho João Oliveira José Saraiva Luís Carlos Luís Torres Mário Canteiro Miguel Viegas Pedro Andrade Pedro Romão Vitor Hugo Solista em Micaëla Célia Inês Nascimento Maria Inês Beira Miká Nunes Solista em Carmen Ana Costa Arruda Dina Alves Milla Franco Sónia Pereira	Ana Cristina Leão Dora Neto Eduarda Azinheira Ellen Madeiro Fátima Afonso Fátima Brito Filomena Murtinheira Maria José Gervásio Marisa Rodrigues Mónica Brito Ódete Lula Paula Marques Pereira Regina Dinis Salomé Cunha Sara Rodrigues	Amélia Colaço Ana Ferreira Ana Paula Rosa Ana Rio Tinto Anaisa Rato Antónia Godinho Antonieta Saragoça Dinora Ferreira Guadalupe Ramos Solano Isabel Duarte Isabel Soares Madalena Roque Maria Amália Marrafa Manuela Palma Rodrigues Maria do Carmo Barbosa Paula Coelho Rita Goldrajch Rita Santana Salomé Almeida Susana Couto Teresa Barreto Teresa Hiêu Xana Simões	Adalberto Petinga Eduardo Pereira Giovanni Licciardello João Carvalho João Oliveira José Saraiva Luís Carlos Luís Torres Mário Canteiro Miguel Viegas Pedro Andrade Pedro Romão Vitor Hugo Solista em Micaëla Célia Inês Nascimento Maria Inês Beira Miká Nunes Solista em Carmen Ana Costa Arruda Dina Alves Milla Franco Sónia Pereira
<p>Tenores</p> <p>Alexandre Machado David Martins João Rato José António Raposo Gonçalo Santos Néu Silva Paulo Jorge Nunes Paulo Reis Simões</p>			<p>Tenores</p> <p>Alexandre Machado David Martins João Rato José António Raposo Gonçalo Santos Néu Silva Paulo Jorge Nunes Paulo Reis Simões</p>		



AGRADECIMENTOS :

A Direcção da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal agradece:
 A Associação Setúbal Voz, aos coralistas do Coro Voz de Setúbal, aos solistas do Ateliê de Ópera de Setúbal e ao seu maestro e compositor Jorge Salgueiro, a colaboração e participação solidária neste espectáculo.
 A professora Patrícia Silva pela sua constante dedicação e pela ajuda na produção de mais um espectáculo.
 A professora de Música da ADCS, Maria Felicidade pela disponibilidade de participação neste espectáculo integrando o solo em Flautim.
 A Maria Madalena pela consultoria do trabalho gráfico do cartaz.
 Ao Miguel Ramos pelo trabalho de luminotecnia.

AGRADECIMENTOS :

A Direcção da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal agradece:
 A Associação Setúbal Voz, aos coralistas do Coro Voz de Setúbal, aos solistas do Ateliê de Ópera de Setúbal e ao seu maestro e compositor Jorge Salgueiro, a colaboração e participação solidária neste espectáculo.
 A professora Patrícia Silva pela sua constante dedicação e pela ajuda na produção de mais um espectáculo.
 A professora de Música da ADCS, Maria Felicidade pela disponibilidade de participação neste espectáculo integrando o solo em Flautim.
 A Maria Madalena pela consultoria do trabalho gráfico do cartaz.
 Ao Miguel Ramos pelo trabalho de luminotecnia.

Anexo D.1 – Exame de performance

A Direcção da ADC agradece:

- A todos os profissionais de Dança que integram os júris deste Exame, a sua presença.
- À Câmara Municipal de Setúbal, pela cedência do Forum Municipal Luísa Todi.
- A todos quantos, dentro e fora da ADCS, deram o seu contributo ao longo deste ano lectivo. Pela nossa parte continuaremos a trabalhar com o intuito de passar o nosso testemunho aos futuros bailarinos, aprendendo e crescendo com eles também.

Não é permitido tirar fotografias ou fazer filmagens durante o espectáculo. O bip dos relógios, pagers e telemóveis é incómodo tanto para os intérpretes como para os espectadores.

Anexo D.2 – Exame de performance

Exame de Performance - Ano lectivo 2021/2022

(medidas excepcionais, face à situação causada pela pandemia do Covid-19)

Excepcionalmente, face às condições adversas em que se tem desenrolado o ensino nos 3 últimos anos lectivos, o Conselho Pedagógico da ADCS, em reunião, dia 6 de Junho 2022, decidiu que tal como no Exame de Performance de 2020/2021, a prova obrigatória de Dança Moderna seja substituída por uma aula de técnica Graham. Assim, o Exame de Performance 2021/2022, processa-se do seguinte modo:

O exame será público e em ritmo de espectáculo, no Fórum Municipal Luísa Todt.

Os candidatos prestarão as seguintes provas:

Variações do Repertório da Dança Clássica – 1 variação definida pela ADCS e 1 variação escolhida pelos candidatos - orientados pelo professor João Petrucci

Uma aula de Técnica de Dança Moderna e 1 Variação do Repertório da Dança Moderna, escolhida pelos candidatos – orientados pela professora Iolanda Rodrigues

Prova de Aptidão Artística/ Projecto Coreográfico – Coordenação e orientação pela professora Iolanda Rodrigues;

Música/escolha musical – orientados pela professora Maria Felicidade

Luzes e noções de produção – professor Miguel Ramos e **Figurinos para dança***

Avaliação:

O escalão adoptado é de 0 a 20 e é feita a média aritmética simples entre as classificações atribuídas por todos os membros do júri, que é soberano. A Academia solicita, no entanto, aos professores da disciplina, que integram o júri, que tenham em consideração as classificações finais que ao longo dos anos foram atribuídas aos finalistas e que se encontram em dossiers que os serviços administrativos facilitam aos membros do júri.

*O seminário de Figurinos para Dança, neste ano lectivo não se realizou devido a baixa médica, prolongada, da professora Marina Sacramento. Os alunos foram orientados, nesta matéria, pela professora coordenadora do 8º Ano, Iolanda Rodrigues. A classificação final nesta disciplina, será obtida por Prova de Avaliação Extraordinária, no âmbito do Projecto Coreográfico/ PAA (resolução do Conselho Pedagógico em reunião de 06/06/2022, ao abrigo do art. N.º 37 da Portaria 229-A/2018).

Anexo D.3 – Exame de performance

Constituição do júri de Avaliação:

VARIAÇÕES DO REPERTÓRIO DA DANÇA CLÁSSICA

Iolanda Rodrigues – Mestre, Coreógrafa, Professora na ADCS e membro da Direcção Pedagógica da ADCS

João Petrucci – Bailarino e Professor da ADCS

Lúisa Carles – Mestre de Dança e Coordenadora do Centro Histórico do TNSC

Patrícia Henriques – Bailarina, Coreógrafa e Professora na ADCS

Patrícia Silva – Mestre, Bailarina e Professora na ADCS

VARIAÇÕES DO REPERTÓRIO DA DANÇA MODERNA

Filipa Peraltinha – Bailarina e Coreógrafa

Iolanda Rodrigues

Miguel Oliveira – Bailarino e mestrando em ensino de Dança

Patrícia Henriques - Bailarina, Coreógrafa e Professora na ADCS

Patrícia Silva

PROJECTO COREOGRÁFICO

Iolanda Rodrigues

Filipa Peraltinha

Hugo Marmelada - Bailarino

Miguel Oliveira

Patrícia Henriques

A Direcção da Academia decidiu dar o voto de qualidade em Técnica de Dança Clássica ao Professor João Petrucci. Em Técnica de Dança Moderna à Professora Iolanda Rodrigues. E em Projecto Coreográfico à Professora Iolanda Rodrigues.

Anexo D.4 – Exame de performance

Técnica de Dança Clássica / Variações do Repertório da Dança Clássica

Exame – 06/07/2022

Prova definida pela ADCS

Fada Branca (Bela Adormecida)

Coreografia: seg. Petipa

Música: Tchaikovsky

Alexandra Reis

Bayadere

Coreografia: seg. Petipa

Música: Ludwig Minkus

Ricardo Freitas

Fada Branca (Bela Adormecida)

Coreografia: seg. Petipa

Música: Tchaikovsky

Daniela Pessoa

Luana Monteiro

Anexo D.5 – Exame de performance

Técnica de Dança Clássica / Variações do Repertório da Dança Clássica

Exame – 06/07/2022

Prova escolhida pelos candidatos

Corsário

Coreografia: seg. Petipa

Música: A. Adam

Alexandra Reis

Don Quixote

Coreografia: seg. Petipa

Música: Ludwig Minkus

Ricardo Freitas

Morte do Cisne

Coreografia: seg. Petipa

Música: Tchaikovsky

Daniela Pessoa

Raymonda

Coreografia: seg. Petipa

Música: Alexander Glazunov

Luana Monteiro

_____ Reunião de Júri _____

Anexo D.6 – Exame de performance

Técnica de Dança Moderna / Variações de Dança Moderna

Exame – 06/07/2022

Prova definida pela ADCS

Aula de Técnica de Dança Moderna

Alexandra Reis

Daniela Pessoa

Luana Monteiro

Ricardo Freitas

Acompanhador Musical: Nelo Pereira

Anexo D.7 – Exame de performance

Técnica de Dança Moderna / Variações de Dança Moderna

Exame – 06/07/2022

Prova escolhida pelos candidatos

Nostalgia

Coreografia: Patrícia Henriques

Música: André Barros; Valter Hugo Mãe

Alexandra Reis

The rise from the emptiness

Coreografia: Iolanda Rodrigues

Música original de Danilo Rodrigues

Daniela Pessoa

Rebirth

Coreografia: Patrícia Henriques

Música: Max Richter; Kiki Lane; Mary Samuelsen; Robert Ziegler

Luana Monteiro

Once upon a time ... (excerto do solo)

Coreografia: Miguel Oliveira

Música: Avishai Disturbed

Ricardo Freitas

_____ Reunião de Júri _____

Anexo D.8 – Exame de performance

*Prova de Aptidão Artística
Projecto Coreográfico
Exame – 06/07/2022*

Alexandra Reis

Título: **"PARALELO"**

Tema:

"A indiferença do Universo também contribui consideravelmente para a sua impermanência"

Música:

Conjunto Big Bang - Sonoplastia Alexandra Reis

Conjunto Descoberta (Solos) - "Our valleys are always uncanny" – Raime; "Soils and Cots" – Raime; "The dimming of road and rights" – Raime; "Losing Track" – Raime

Conjunto Atração - Sonoplastia Alexandra Reis. "Slo" – Geins't Nait & Scanner; "Brume" – Mika Vainio & Franck Vigroux; "Pythagoreo" – Artifical Drm.

Solo Núcleo - Sonoplastia Alexandra Reis

Intérpretes:

*Daniela Pessoa; Luana Monteiro; Ricardo Freitas; Carolina Pica; Leonor Búzio; Maria Pereira; Pilar Fernandez;
Angel Gomes; Samuel Waite; Alexandra Reis*

Anexo D.9 – Exame de performance

*Prova de Aptidão Artística
Projecto Coreográfico
Exame – 06/07/2022*

Daniela Pessoa

Título: **"(DES)COBRIR"**

Tema:

"Cobrem-me e descobrem-me para que eu me descubra."

Música:

"Eu coberta" (Solo) - Crazy - CoH

"Roupas" (Grupo) - Rosto – Murcof

"Expulsão Roupas" (Grupo) – Sons realizados pelos intérpretes.

"(DES)coberto" (Duetto)- Pleiades - Julia Kent

Intérpretes:

*Ricardo Freitas; Carolina Pica; Leonor Búzio; Maria Pereira; Pilar Fernandez; Eva Relvas; Angel Gomes;
Carolina Guerreiro; Catarina Gomes; Leonor Joaquim; Daniela Pessoa*

Anexo D.10 – Exame de performance

*Prova de Aptidão Artística
Projecto Coreográfico
Exame – 06/07/2022*

Luana Monteiro

Título: **"STRANGE CYCLES"**

Tema:

"O que nos separa não se equipara ao que nos junta"

Música:

"Origin of the World" - Erik Truffaz e Murcof,

"Dandelion Heart" - Murcof

"Underwater Lament" - Murcof,

"East London Street- Drums Only Version - Hidden Orchestra

"Paradise" - 36

Intérpretes:

*Carolina Pica; Leonor Búzio; Maria Pereira; Pilar Fernandez; Eva Relvas; Angel Gomes; Carolina Guerreiro;
Catarina Gomes; Leonor Joaquim; Luana Monteiro*

Anexo D.11 – Exame de performance

*Prova de Aptidão Artística
Projecto Coreográfico
Exame – 06/07/2022*

Ricardo Freitas

Título: ***"OUROBOROI"***

Tema:

"Um ciclo, uma estrutura omnipresente, imutável e eterna."

Música:

1ª música (solo) - "Darkwood 1 - "Cello" - David Darling

2ª música (solo) - "Sputnik Crash" - Thermanal C

3ª música (dueto) - "Inner Hunt" - Murcof

4ª música (dueto) - "Unboxing Utopia" - Murcof

5ª música (trio (que se desmembra em dois duetos e dois solos)) - "VLetrnx" - Autechre

Intérpretes:

Carolina Pica; Leonor Búzio; Ricardo Freitas

_____ Reunião de Júri _____

Anexo D.12 – Exame de performance

Parece-nos oportuno lembrar:

- 85/86 - Carlos Prado e João Taquelim
- 88/89 - Maria João Pires
- 89/90 - Alexandra Jorge e Filipa Rola
- 90/91 - Ana Terlim, Andrea Diegues e Carmen Pereira
- 91/92 - Constança Couto, Marina Sacramento, Patrícia Henriques, Sofia Belchior, Sónia Rocha, Cristina Piedade e Mónica Quintas
- 92/93 - Ana Cardigos e Teresa Alves da Silva
- 93/94 - Ana Sendas, Miguel Oliveira, Andreia Vintém e Rita Moreno
- 94/95 - Maria João Lopes e Vanessa Curado
- 95/96 - Fernando Duarte, Iolanda Rodrigues e Luís Sousa
- 96/97 - André Mesquita, Rita Abreu, Rita Soares e Salomé Martins
- 99/00 - Filipa Peraltinha
- 00/01 – Patrícia Silva e Sara Anjo
- 01/02 – Conceição Pires e Margarida Brito
- 02/03 – Cristina Capitão e Rita Cardoso
- 03/04 – Catarina Correia, Raquel Carou e Sofia Crispim
- 04/05 – Nádias Patas
- 05/06 – Beatriz Pereira, Beatriz Simas, Fabíola Santana, Hugo Marmelada e Mafalda Figueira
- 06/07 – Erica Gawley e Mafalda Morgado
- 07/08 – Rafaela Sousa
- 08/09 – Maria Diogo e Sara Chéu
- 09/10 – Irina Soares, Maria Maia, Rita Pinheiro e Uriel Assis
- 10/11 – Ágata Carvalho; Flávio Silva; Inês Porfírio e Rodrigo Lemos
- 12/13 – Ana Novais; Camila Fernandes; Ivanoel Tavares; Jéssica Cruz; Jéssica Morgado; Joana Silva; Margarida Macieira; Matilde Mata e Rita Carpinteiro
- 13/14 – Inês Casaca; Inês Maló e Rita Pinto
- 14/15 – Inês Luís e Naomi Winants
- 15/16 – Célia Pita; Inês Jardim; Jacinta Santos; Joana Costa; Katy Gaspar e Letícia Marques
- 16/17 – Beatriz Cruz e Inês Ruas
- 17/18 – Beatriz Santos; Francisco Camarneiro; Inês Azevedo; Iris Runa; Joana Patrício; Lúcia Salgueiro; Mariana Pedro; Matilde Santos e Rita Matos

Anexo D.13 – Exame de performance

18/19 – Jéssica Laís e Sofia Giro

19/20 – Inês Costa; Iolanda Nóbrega; Teresa Semedo

20/21 – Leonor Mateus; Mariana Mora

Anexo D.14 – Exame de performance

"Ser contemporâneo em dança passa antes de mais pelo entendimento de que as técnicas são meios. A liberdade de usar esses meios, quer decorram da Técnica de Dança Clássica quer da Técnica de Dança Moderna, quando integrados em princípios de alinhamento corporal, é também, cremos, uma forma contemporânea de concretizar uma ideia em movimento e de formar um bailarino." – Maria Bessa

Os Projectos Coreográficos estão expostos no foyer deste Teatro.

Final – Entrega de Diploma

Anexo D.15 – Exame de performance

Ficha Técnica ADCS – 2021 | 2022

Técnica de Dança Clássica: João Petrucci; Patrícia Henriques

Variações do Repertório da Dança Clássica: João Petrucci

Repertório de Dança Clássica: João Petrucci

Técnica de Dança Moderna: Iolanda Rodrigues; Marina Sacramento*; Patrícia Silva

Variações do Repertório da Dança Moderna: Marina Sacramento*; Iolanda Rodrigues

Repertório de Dança Moderna: Iolanda Rodrigues; Marina Sacramento*

Alinhamento Estrutural/ Improvisação: Iolanda Rodrigues; Patrícia Henriques

História da Cultura e das Artes: Luis Fonseca

Música: Maria Felicidade

Notação do Movimento: Maria Ruas

Danças de Carácter: João Petrucci

Alinhamento Estrutural/ Composição: Iolanda Rodrigues

Tai Chi : Joaquim Rosa

Projecto Coreográfico: Iolanda Rodrigues

Luzes e Noções de Produção: Miguel Ramos

Classes de Iniciação ao Movimento: Patrícia Silva

Acompanhador Musical: Nelo Pereira

Administrativos: Cláudia Azenha

Auxiliares de Acção Educativa: Cristina Ramos; Conceição Pereira

Direcção Pedagógica: Iolanda Rodrigues; Maria Ruas; Marina Sacramento

* A professora está de baixa médica

Apoios e Patrocínios:

