



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**A PEÇA 30.000 ARISTIDES COMO ESTÍMULO PARA A FLUIDEZ  
DE MOVIMENTO NO ÂMBITO DE TÉCNICA DE DANÇA  
CONTEMPORÂNEA PARA OS ALUNOS DO 4ºANO DA ESCOLA  
VOCACIONAL DE DANÇA DAS CALDAS DA RAINHA**

Andreia Filipe Mendes Fernandes

Orientadora

Professora Especialista Cristina Maria Pereira de Almeida Graça

Relatório Final de Estágio,

Apresentado à Escola Superior de Dança

Com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança

setembro de 2019



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**A PEÇA 30.000 ARISTIDES COMO ESTÍMULO PARA A FLUIDEZ  
DE MOVIMENTO NO ÂMBITO DE TÉCNICA DE DANÇA  
CONTEMPORÂNEA PARA OS ALUNOS DO 4º ANO DA ESCOLA  
VOCACIONAL DE DANÇA DAS CALDAS DA RAINHA**

Andreia Filipe Mendes Fernandes

Orientadora

Professora Especialista Cristina Maria Pereira de Almeida Graça

Relatório Final de Estágio,

Apresentado à Escola Superior de Dança

Com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança

setembro de 2019

# Agradecimentos

Às professoras Isabel Barreto e Sofia Castanhinha, pela dedicação, simpatia e disponibilidade mostrada ao longo do todo o estágio, tal como aos professores titulares Sofia Inácio e Ângelo Cid Neto. Obrigada por me acolherem da melhor maneira possível.

À turma do 4º ano da Escola Vocacional de Dança da Caldas da Rainha, obrigada pela vossa dedicação e empenho.

Ao Daniel Cardoso por ter autorizado a utilização do reportório a ser trabalhado e pela disponibilidade ao longo de todo o percurso, como também à Kim Potthof e à Companhia Quórum Ballet.

Aos docentes que me apoiaram na realização deste estágio, bem como às minhas colegas, que levo no coração por todos os momentos partilhados, Carla, Camila, Marta e Bárbara, muito obrigada pelo vosso apoio.

Aos meus pais pelo apoio dado neste percurso, pela compreensão, força e amor dado em toda esta fase da minha vida, especialmente nos momentos em que tive de abdicar de tempo em família para me dedicar aos estudos.

A ti, Diogo, que não tenho palavras para descrever todo o apoio e amor dado durante este período bem como a tua capacidade de me motivares e fazeres ir mais além das minhas capacidades.

E por último a, alguém muito especial, que perdi neste percurso. Continuas no meu coração intemporalmente.

# Resumo

O presente relatório foi desenvolvido no âmbito das Unidades Curriculares de Estágio I e de Estágio II da 7ª edição do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa, durante o ano letivo de 2018/2019.

O estágio foi realizado na Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha (EVDCR), uma escola de ensino especializado, em regime articulado, com os alunos do 4º ano nas disciplinas de Técnica de Dança Contemporânea e de Práticas Complementares.

O intuito global foi desenvolver formas de promoção da qualidade de movimento, em particular a fluidez, com base num excerto da peça coreográfica *30.000 Aristides* que Daniel Cardoso criou para a companhia Quórum Ballet. Para tal, foram retirados alguns vocabulários e elementos técnicos da peça (*falls*, *slides* e voltas *à la seconde* e em *attitude*) que se trabalharam de forma isolada através de exercícios técnicos e de pequenas frases coreográficas, no contexto acima mencionado.

Como objetivos específicos elegemos o desenvolvimento da capacidade interpretativa e o aprimoramento de competências técnicas, nomeadamente a melhoria das qualidades das voltas em *à la seconde* e em *attitude*, a melhoria da qualidade e do domínio das *falls*, e a melhoria da qualidade e do domínio dos *slides*.

Para o desenvolvimento do relatório de estágio recorreu-se a uma pesquisa bibliográfica, permitindo uma fundamentação adequada à investigação proposta. Foi aplicada a metodologia de investigação-ação instrumentalizada por grelhas de observação, diários de bordo e registo de vídeos.

**Palavras-Chave:** Fluidez, Dança Contemporânea, 30.000 Aristides

# Abstract

This report was developed in the scope of the Stage I and Stage II Curricular Units of the 7th edition of the Masters Course in Dance Teaching, of the Escola Superior de Dance, of the Instituto Politécnico de Lisboa, during the 2018/2019 school year.

The internship was held at the Caldas da Rainha Vocational Dance School (EVDCCR), a specialized teaching school, in articulated regime, with the 4th year students in the Contemporary Dance Technique and Complementary Practices subjects.

The overall aim was to develop ways of promoting movement quality, particularly fluidity, based on an excerpt from the 30,000 Aristides choreographic piece Daniel Cardoso created for the Quorum Ballet company. To this end, some vocabularies and technical elements of the play (falls, slides and rounds of seconde and attitude) were removed and worked in isolation through technical exercises and short choreographic phrases, in the context mentioned above.

Specific objectives include the development of interpretative capacity and the improvement of technical skills, namely the improvement of the qualities of a la seconde and attitude turns, the improvement of the quality and mastery of the falls, and the improvement of the quality and mastery of slides.

For the development of the internship report, a bibliographic research was used, allowing an adequate foundation for the proposed investigation. The research-action methodology applied by observation grids, logbooks and video recording was applied.

**Keywords:** Fluidity, Contemporary Dance, 30,000 Aristides

# Índice

Agradecimentos .....	3
Resumo.....	4
Abstract .....	5
Índice .....	6
Índice de Tabelas.....	9
Lista de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos.....	10
Introdução.....	11
Capítulo I: ENQUADRAMENTO GERAL .....	13
1. Caracterização da Instituição de Acolhimento.....	13
1.1. História .....	14
1.2. Metas Escolares.....	14
1.2.1. Técnica de Dança Contemporânea (TDCont) .....	15
1.2.2. Competências do Programa de CT .....	16
1.2.3. Práticas Complementares (PC).....	16
1.2.4. Competências do programa de PC.....	17
2. Identificação da problemática.....	17
3. Objetivos .....	18
Objetivo Geral .....	18
Objetivos Específicos.....	18
Capítulo II: ENQUADRAMENTO TEÓRICO .....	20
1.0. Os movimentos de rutura na dança no início do século XX.....	20
1.1. Dança Moderna.....	20
1.2. Dança Contemporânea .....	24
2. As Qualidade de Movimento e o conceito de Fluidez.....	26
3. Adolescência.....	27

4. Conceitos e conteúdos técnicos trabalhados em aula.....	29
4.1. <i>Falls (Fall and Recovery)</i> .....	29
4.2. <i>Voltas (em Atitude e à la seconde)</i> .....	29
4.3. <i>Slides</i> .....	30
4.4. Capacidade Interpretativa.....	30
5. Competências técnicas trabalhadas em aula.....	31
5.1. Coordenação .....	31
5.2. Orientação espacial.....	32
5.3. Domínio de diferentes apoios.....	34
5.4. Musicalidade .....	34
6. Reportório Coreográfico .....	35
6.1. 30.000 Aristides de Daniel Cardoso .....	36
6.2. O Coreografo Daniel Cardoso.....	37
4.3. A Companhia Quórum Ballet.....	37
7. Estratégias pedagógicas utilizadas em contexto de aula: definição e conceitos.....	38
7.1. Comunicação verbal e não-verbal.....	38
7.2. Imagética.....	40
Capítulo III: Metodologia de Investigação.....	41
1. Método de Investigação- ação.....	41
2. Público-Alvo – caracterização da turma.....	41
3. Instrumentos de Recolhas de Dados.....	42
3.1. Tabelas de Observação Estruturada.....	42
3.2. Diário de bordo .....	43
3.3. Vídeo – gravação .....	43
4. Plano de Ação.....	44
5. Procedimentos .....	45
6. Calendarização .....	46
Capítulo IV. Desenvolvimento do Estágio .....	48

1. 1º Período Letivo.....	49
Observação Estruturada.....	49
Participação Acompanhada.....	50
Lecionação Supervisionada .....	52
Colaboração em Outras Atividades Pedagógicas.....	53
2. 2º Período Letivo.....	54
Participação Acompanhada.....	54
Lecionação Supervisionada .....	55
Colaboração em Outras Atividades Pedagógicas.....	57
3. 3º Período Letivo.....	58
Observação Estruturada.....	58
Lecionação Acompanhada .....	59
Conclusão .....	61
Referências Bibliográficas .....	63
APÊNDICE A – Grelhas de observação.....	66
Apêndice B – Exercício de TDCont .....	70
Apêndice C – Aula de PC .....	71
Apêndice D – Aula de Lecionação TDCont .....	72
Apêndice E – Aulas de PC.....	77
Apêndice F – Aula de TDCont.....	79
Apêndice G – Grelhas de Observação .....	80
Apêndice H – Diários de Bordo .....	84
Anexos.....	125

# Índice de Tabelas

Tabela 1: Componentes Curriculum.....	15
Tabela 2: Competências do Programa de CT .....	16
Tabela 3: Competências do Programa de CC.....	17
Tabela 4: Competências da turma.....	42
Tabela 5: Plano de Ação .....	44
Tabela 6: Procedimentos .....	45
Tabela 7: Calendarização .....	47
Tabela 8: Grelha de Observação 1.....	67
Tabela 9: Grelha de Observação 2.....	68
Tabela 10: Grelha de Observação 3 .....	69
Tabela 11: Grelha de Observação 4 .....	81
Tabela 12: Grelha de Observação 5 .....	82

## **Lista de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos**

ESD - Escola Superior de Dança

EVDCR - Escola Vocaciona de Dança das Caldas da Rainha

IPL - Instituto Politécnico de Lisboa

MED - Mestrado em Ensino de Dança

PC - Práticas Complementares

TDCont - Técnica de Dança Contemporânea

# Introdução

O Curso do Mestrado em Ensino de Dança ministrado pela Escola Superior de Dança abrange as áreas científicas das Ciências da Educação e das Metodologias do Ensino da Dança. Tem como principal objetivo proporcionar uma formação consciente e ampla, abrangendo as necessidades profissionais do exercício da docência no Ensino Especializado da Dança, com vista à concessão da habilitação profissional exigida.

O MED fornece, pois, competências artísticas, pedagógicas, didáticas e metodológicas fundamentais ao desempenho qualificado da docência nos domínios específicos das técnicas da dança clássica, contemporânea e criativa, contempladas nos Planos de estudo das Escolas de Ensino Vocacional de Dança.

Deste modo, o ciclo de estudo está organizado em 4 semestres, constituídos por um curso especializado (1º e 2º semestres) e um estágio profissional (3º e 4º semestres).

No segundo semestre, no contexto da unidade curricular de Introdução ao Estágio, foi apresentada uma proposta de Estágio que após aprovação, se materializou no trabalho desenvolvido na EVDCR. Este teve por base a temática de movimento da peça *30.000 Aristides* que usámos como estímulo para a promoção de fluidez de movimento, no âmbito da técnica de Dança Contemporânea, com os alunos do 4ºano.

A nossa principal motivação, e simultaneamente pertinência da investigação, deve-se ao facto de, numa abordagem geral, os alunos `reproduzirem` frases coreográficas ou movimentos presentes em aula ou em espetáculo sem refletirem sobre a sua própria execução. Como tal, procurei ajudar a aperfeiçoar a capacidade do aluno em realizar uma ligação entre movimentos de forma fluída, elegante e conectada, não estando estes somente a reproduzir os vários movimentos de forma isolada através de exercícios técnicos e de cópia de reportório. A escolha do reportório para o trabalho da fluidez de movimento constituiu-se como um desafio para os alunos que tiveram de relacionar os movimentos trabalhados na aula técnica com os conteúdos coreográficos de uma aula reportório.

Como referimos atrás, o estágio decorreu entre o 3º e 4º semestres curriculares do curso do Mestrado em Ensino de Dança, no ano letivo de 2018/2019 na EVDCR,

no âmbito das disciplinas de Técnica de Dança Contemporânea e Práticas Complementares. O público-alvo foi a turma do 4º ano.

Conforme previsto no regulamento do curso, o estágio constituiu-se num processo em continuidade de práticas de observação, de participação acompanhada, de ensino supervisionado e de participação em outras atividades da instituição.

O presente relatório final de estágio está organizado em quatro capítulos.

No primeiro capítulo é apresentado o enquadramento geral do estágio, fazendo-se a caracterização da instituição, referindo-se a sua história e localização, os recursos humanos, as metas escolares e a respetiva estrutura curricular. Neste capítulo é também explicada e identificada a problemática, o objetivo geral e os objetivos específicos do estágio.

No segundo capítulo é exposto o enquadramento teórico que suportou esta investigação e suas fundamentações, explicando-se os conceitos subjacentes ao estudo. São abordadas as temáticas da evolução da dança contemporânea, a ideia de movimento fluido e qualidade do movimento, são explicados os conteúdos técnicos mais frequentemente utilizados durante as aulas e as competências que lhe estão associadas. É também apresentado e explicado o conceito de reportório contemporâneo com referência à peça estudada, o percurso e história da companhia Quórum Ballet, bem como a apresentação do coreógrafo, Daniel Cardoso.

O terceiro capítulo remete para a metodologia de investigação aplicada no estágio, instrumentos de recolha de dados utilizados, público-alvo, plano de ação proposto e a sua calendarização.

O quarto e último capítulo aborda o desenvolvimento das várias fases do estágio, observação estruturada, participação acompanhada, lecionação supervisionada e as outras atividades. Neste capítulo, faz-se a relação de cada fase com os objetivos do estágio, com o recurso aos instrumentos de recolha de dados e posteriores reflexões sobre os resultados adquiridos.

Finalmente, é apresentada a conclusão do relatório de estágio e as reflexões críticas.

# Capítulo I: ENQUADRAMENTO GERAL

## 1. Caracterização da Instituição de Acolhimento

A Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha (EVDCR) foi oficializada em 2002, após uma parceria de 10 anos com a escola “Os Pimpões”, tendo como principal objetivo a criação de uma Escola de Ensino Artístico Especializado que oferecesse à comunidade um leque de ofertas educativas, desde do ensino livre até aos cursos vocacionais.

Primordialmente, a EVDCR, foca-se no ensino do 1ºciclo, iniciação ao movimento e nos cursos livres. Após a reforma do ensino artístico em Portugal em 2009, foi alargada a lecionação ao 2ºciclo.

Desde de 2009 que a EVDCR reforça a sua estrutura através da criação de protocolos com várias escolas, entre elas, o Colégio Rainha D. Leonor, o Agrupamento de Escolas Raúl Proença, Grupo Experimental de Dança (GED) e mais recentemente, com a Escola Superior de Dança.

Em 2010 foi realizado um Protocolo de Colaboração com o Centro de Congressos das Caldas da Rainha (CCC), com o intuito de valorizar as relações culturais e artísticas, bem como intensificar a cooperação e desenvolvimento tecnológico e artístico.

Na EVDCR e no GED (Grupo Experimental de Dança) foram proporcionadas formações com profissionais de renome, como por exemplo, Carlos Caldas, Luísa Carles, Alfonso Caeytano, Luís Damas, Francisco Pedro, Bruno Cochat, Daniel Cardoso, João Fernandes, Rui Lopes Graça, entre outros. No CCC, são apresentados os trabalhos coreográficos de unidade curricular de Composição da EVDCR, bem como a programação anual dos trabalhos do GED.

A EVDCR é conhecida pelo seu projeto “Dança vai à Escola” que engloba o ensino pré-escolar até ao 1ºciclo, com o objetivo fundamental de sensibilização das crianças para a dança e também para a afetação de novos públicos.

A EVDCR criou ainda a iniciativa “Trocas Pedagógicas”, onde é proporcionado um encontro de diversas escolas de ensino artístico especializado, potenciando troca de conhecimento entre as escolas envolvidas, de acordo com o previsto no despacho nº25 549799, incluído no projeto educativo (2006).

Assim, é notória a valorização e divulgação da área artística de dança, bem como a aposta na formação profissional dos seus alunos.

A EVDCR situa-se na Rua Doutor Fernando Correia, no 1º piso do edifício “Os Pimpões”, em pleno centro da cidade das Caldas da Rainha. De acordo com o plano educativo (2016), a EVDCR é responsável pelo ensino oficial dos Cursos Vocacionais de Dança, sendo o seu corpo docente constituído por 6 professores, todos eles dotados de habilitação própria.

## **1.1. História**

De acordo com o plano educativo (2016), a EVDCR foi fundada em 1938, na Sociedade de Instrução e Recreio “Os Pimpões”, com o objetivo de proporcionar à população das Caldas da Rainha uma série de atividades que englobava a cultura e o desporto. Em 2002, o projeto piloto da EVDCR foi reconhecido pelo Ministério da Educação.

A Associação abre portas a todos os espetáculos realizados com as parcerias da Autarquia, do Conservatório de Música, escolas públicas ou privadas, tal como descrito no plano educativo da instituição (2016).

Na década de 70, a Casa da Cultura teve um papel fulcral na formação cultural de várias gerações. Através da Dança Clássica, o espaço da Casa da Cultura começou a desenvolver-se.

Após o fecho da Casa da Cultura, dirigida pelo professor José Correia e Isabel Affonseca, os espetáculos continuaram a ser apresentados, pois os mesmos eram realizados nos Pimpões, deixando o desejo pela continuidade desta atividade.

É neste contexto que surge o Atelier da Dança, proporcionando cursos livres e vocacionais, dando origem mais tarde, à EVDCR.

## **1.2. Metas Escolares**

Segundo o plano educativo (2016), a EVDCR traça como objetivo primordial a oferta de um ensino técnico e artístico de qualidade, proporcionando contacto com diversas linguagens diferentes através de aulas ministradas pela própria escola ou por coreógrafos e professores convidados.

Assim, torna-se fulcral referir as linhas orientadoras do plano educativo: formar e não formatar, promover uma pedagogia diferenciada com recurso a várias formas de Arte como ferramenta pedagógica.

Segundo o plano educativo (2016), os cursos de ensino artístico especializado destinam-se a alunos que revelam vocação na área artística e que procuram uma formação que proporcione um futuro no ramo artístico. Nos termos da Portaria nº225/2012 de 3º de Junho, a EVDCR ministra 1º, 2º e 3º ciclo, bem como cursos livres.

No 3º ciclo:

Componentes Currículo	Carga horaria semanal			
	7ºano	8ºano	9ºano	Total do ciclo
<b>Português</b>	200	200	200	600
<b>Línguas estrangeiras</b>	225	225	225	675
<b>Inglês</b>				
<b>Línguas Estrangeiras II</b>				
<b>Ciências Humanas e Sociais</b>	200	200	225	625
<b>História</b>				
<b>Geografia</b>				
<b>Matemática</b>	200	200	200	600
<b>Ciências Físicas e Naturais</b>	225	225	225	675
<b>Educação Visual</b>	(90)	(90)	(90)	(270)
<b>Formação Vocacional</b>	720	810	900	2520
<b>Técnicas de Dança</b>	540	630	900	2070
<b>Música</b>	90	90	90	270
<b>Práticas Complementares</b>	90	90		180
<b>Dança</b>				
<b>Educação Moral e Religiosa</b>	(45)	(45)	(45)	(135)
<b>Oferta Complementar</b>	(90)	(90)	(90)	(270)

Tabela 1: Componentes Curriculum

### 1.2.1. Técnica de Dança Contemporânea (TDCont)

Segundo o programa de dança contemporânea (2018), a disciplina tem como objetivo o desenvolvimento de qualidades físicas como a flexibilidade, destreza,

coordenação, equilíbrio, dinâmicas de movimento, a percepção espacial e temporal e a versatilidade do corpo e do movimento.

Neste sentido, o programa tem como principal objetivo orientar os professores, de forma a que os alunos consolidem os objetivos propostos. Os objetivos definidos são: adquirir a noção espacial, desenvolvimento de noções de tempo e de espaço, desenvolvimento de sentido artístico, domínio de vocabulário técnico e, por fim, desenvolvimento de contacto-improvisação.

### 1.2.2. Competências do Programa de CT

<b>Competências:</b>	
<b>Noções do corpo:</b>	Controlar o peso, energia do corpo, transferências de peso e quedas
<b>Noções de tempo, espaço e dinâmicas:</b>	Diferentes dinâmicas e velocidades, diversos níveis espaciais, distância correta em relação aos outros elementos, exploração de diferentes superfícies de contacto
<b>Capacidades Interpretativas:</b>	Executar os exercícios propostos com expressividade e projeção, explorar o sentimento através do movimento e fluidez nas sequências de movimentos

Tabela 2: Competências do Programa de CT

### 1.2.3. Práticas Complementares (PC)

De acordo com o programa de criação coreográfica (2018), a disciplina de Práticas Complementares propõe fomentar no aluno uma estreita atenção à realidade, promovendo a pesquisa, a observação, a informação e a interpretação dos temas. Assim, a criação coreográfica assume um papel importante na relação espaço/tempo nos alunos no que diz respeito ao pensar, refletir, experimentar e construir todos os aspetos relacionados com o corpo enquanto matéria artística e instrumentos de expressão.

Neste sentido, os objetivos da disciplina de Práticas Complementares passam por proporcionar aos alunos competências, conhecimentos teóricos, metodológicos e interpretativos, e paralelamente, a criação de condições e possibilidade de participação em apresentações públicas.

## 1.2.4. Competências do programa de PC

<b>Competências:</b>	
<b>Competências Técnicas</b>	Experimentar, analisar, descobrir, manipular e improvisar
<b>Estímulos</b>	Observação e pesquisa na criação do estímulo e identificação do tipo de estímulo
<b>Corpo</b>	Exploração do corpo
<b>Espaço</b>	Exploração de direções, dinâmicas, níveis e percurso, relação espacial entre bailarino/público
<b>Tempo</b>	Identificação e manipulação de dinâmicas de tempo e diferentes dinâmicas e coerência na macroestrutura
<b>Relações</b>	Exploração de diferentes relações entre o corpo do outro e o espaço
<b>Ações</b>	Manipulação de ações

Tabela 3: Competências do Programa de CC

## 2. Identificação da problemática

A reprodução constante por parte dos alunos de frases coreográficas ou movimentos presentes em aula ou em espetáculo, constituiu-se como problemática sobre a qual focámos a nossa tenção. Procurámos, assim, trabalhar e fazer evoluir a capacidade do aluno no que diz respeito à ligação dos movimentos de forma fluída, elegante e interligada, impedindo que estes se limitassem a copiar vários movimentos de forma isolada e desconectada.

Assim, pretendeu-se trabalhar a qualidade de movimento, em particular a fluidez, através da disciplina TDCont com exercícios específicos de técnica. O processo passou, numa fase inicial, pelo trabalho de vocabulários de movimento de forma isolada e posteriormente em frases coreográficas. A mesma metodologia foi utilizada na disciplina de PC, através do trabalho de Relatório Coreográfico, aplicado de forma direta na peça *30.000 Aristides* de Daniel Cardoso para a Companhia Quórum Ballet. Esta ideia de aprimoramento do movimento técnico é corroborada pelas palavras de Fazenda (2012), que nos diz que; na dança, qualquer movimento do corpo pressupõe uma aprendizagem que resulta de um processo de treino e incorporação. São, pois, as técnicas de dança que proporcionam ao corpo o conhecimento necessário para se movimentar; as técnicas são um conjunto de procedimentos que visam desenvolver no corpo competências para se mover de determinadas formas e com determinados fins.

Sendo a fluidez do movimento um tema, vasto, complexo e passível de ter várias interpretações, decidimos trabalhá-lo focando-nos apenas em alguns elementos técnicos como as voltas *à la seconde* e em *attitude*, as *falls* e os *slides*, através do desenvolvimento das competências técnicas que os suportam.

### 3. Objetivos

#### Objetivo Geral:

- Promover a fluidez do movimento através de competências técnicas inspiradas na peça coreográfica *30.000 Aristides* de Daniel Cardoso.

#### Objetivos Específicos

Ao nível dos objetivos específicos pretendeu-se:

- Desenvolver a capacidade interpretativa
- Desenvolver a qualidade das voltas em *attitude* e *à la seconde*
- Melhorar a qualidade e domínio das *falls*
- Melhorar a qualidade e domínio dos *slides*

Para alcançar estes objetivos deu-se especial enfoque as seguintes competências:

- Orientação espacial
- Coordenação (braços e pernas)
- Domínio dos diferentes níveis

- Domínio do trabalho de apoio
- Musicalidade

# Capítulo II: ENQUADRAMENTO TEÓRICO

## 1.0. Os movimentos de rutura na dança no início do século XX

### 1.1. Dança Moderna

Segundo Fazenda (2012), a dança é uma arte performativa em que o corpo humano se torna o próprio agente, instrumento e o objeto da *performance*.

De acordo com Oliveira, Oliveira e Kodato (2013), no século XV, a dança surge através de coreografias realizadas por membros da aristocracia em bailes, nos quais eram executados movimentos previamente ensaiados. Como sugere Fazenda (2012), o desenvolvimento técnico da dança clássica e a sua profissionalização são implementados pelo Rei Luís XIV com a criação da Académie Royale de Danse em 1661, em Paris. Ainda de acordo com Fazenda, a técnica de dança clássica (TDC) cultiva um corpo forte, preciso e rápido. Os seus movimentos desenham linhas geométricas quer no espaço do corpo como à sua volta, os movimentos concentram-se nas partes periféricas do corpo, o tronco mantém-se alongado.

Entre o século XIX e XX, nasceram uma série de movimentos que permitiram abertura de novas oportunidades coreográficas, rompendo com as regras de Dança Clássica. O corpo começa a ser visto de uma forma mais espontânea, livre de expressões de movimentos corporais e como um meio de criação, dando origem à Dança Contemporânea.

De entre as pioneiras destas novas linguagens destacamos Isadora Duncan, a quem se seguiram Martha Graham, José Limón e Merce Cunningham, que estabeleceram novas técnicas formalizadas, podendo ser considerados os pais da Dança Moderna.

Atualmente, segundo Dantas (1997) citado por Oliveira, Oliveira e Kodato (2013), existe uma certa dificuldade em definir o que é a Dança Contemporânea, pois esta engloba diversas expressões e perspetivas, nas quais cada coreógrafo ou codificador de técnica defende ideias diferentes com base na sua visão ou nas suas crenças sobre o movimento e sobre o próprio contexto performativo.

Segundo Gilteman (1998) a dança moderna começou a ser vista como um convite ao pensamento individual de cada artista, em que cada um acreditava ter a sua própria visão em relação à dança e o seu poder de criação e organização em peças coreográficas. A dança começou a ser vista como um veículo de expressão pessoal e emocional, seguindo os princípios básicos do caminho para a codificação da técnica.

Uma das grandes pioneiras da dança moderna foi Isadora Duncan. De acordo com Louppe (2012), o trabalho desta artista é efetivamente um marco nesta arte, já que propunha um modelo de corpo e de movimento que se desvinculava da estética balética e dos seus ideais românticos:

(..) na dança, da passagem de uma antiga ordem – que tinha por modelos de corpo configurações verticais projetadas para o alto e cuja expressividade se centrava nas suas extremidade, fixado pela dança clássica ao longo do século XIX – e das convenções estéticas dominadas de romantismo – o corpo feminino esvoaçante, desmaterializado. (2012, p.11)

O seu movimento era conhecido pela sua grande expressividade, pelo uso do tronco, pela sua fluidez de braços conduzindo-nos para um movimento natural. Segundo Fazenda (2012), Duncan preconiza a “nova dança”, impondo-se contra o artificialismo, o lado mecânico, as poses de ballet e a indumentária. “ A nova dança reivindicava um corpo “natural” e estar em consonância com as leis da natureza – os movimentos deviam ser orgânicos, contínuos, livres e ondulantes ” (Fazenda, 2012, p.70)

Duncan foi das primeiras artistas a romper com as regras presentes no Ballet Clássico.

Mais tarde surgem dois nomes que marcaram a dança moderna, permitindo até à atualidade a continuação da sua linguagem técnica e desenvolvimento de outras linguagens, sendo elas, Martha Graham e Doris Humphrey.

Martha Graham desenvolveu o seu estilo e técnica com base na respiração, do qual surgiu a sequência *contraction - release*, desenvolvendo posteriormente, as espirais, como sugere Fazenda (2012). Já Humphrey desenvolve o seu movimento com base na ideia de *fall* e recuperação de equilíbrio.

O final dos anos 20 e início dos anos 30 caracterizou-se por serem anos de experimentação para estes pioneiros, codificando as suas técnicas e formação das suas companhias de dança.

A dança tendia a ser orientada em direção à terra, com pernas fortes golpeando o chão, deslizando sobre ele, com raros saltos. O tronco passou a ser importante, considerando o centro da energia, a massa que poderia ser liberada para a gravidade e recuperada num arco contra ela. Novos desenhos de braços foram elaborados para fugir da suavidade e, talvez o mais importante, é que estas descobertas foram codificadas e passadas a outros dançarinos. (Gilterman, 1998, p.13)

Tal como afirma Gilterman (1998), na década de 40 a carreira de Humphrey foi interrompida devido a uma doença, artrite, sendo continuada pelo seu sucessor José Limon que atualmente é conhecido pelo desenvolvimento da técnica Limón, mantendo os princípios técnicos de Doris Humphrey.

Segundo Fazenda (2012), a técnica desenvolvida por Martha Graham, desde o final dos anos 1930, trabalha em simultâneo a flexibilidade e a força, tal como as qualidades necessárias à expressão dos sentimentos e das emoções. A sua exigência técnica, fortemente centrada e desafiadora do equilíbrio com um controle das energias opostas, captou, na altura, a atenção de inúmeros seguidores.

Posteriormente, Merce Cunningham inicia uma grande mudança estética no mundo da dança, desenvolvendo uma nova forma de utilizar o movimento. A sua dança apresentava novas linhas até então nunca vistas em palco; elas “provinham de um sentido diferente da relação do artista com o seu objeto de estudo e com o seu lugar do mundo” (Gilterman, 2005, p.17).

Na perspetiva de Fazenda (2012), Merce Cunningham desenvolve uma técnica que permite a criação de padrões espaciais e de estruturas temporais complexas, alargando a possibilidades de execução do movimento. Nesta técnica, o corpo

principalmente o tronco, move-se de diversas formas, curvando-se para a frente (*curve*), arqueando-se para trás (*arch*), torcendo-se (*twist*) ou inclinando-se. Os movimentos do tronco coordenam-se com as pernas, exigindo assim, ao bailarino um forte equilíbrio.

A técnica e o vocabulário de Cunningham assentam na descoberta de novos mecanismos de funcionamento do corpo baseados em alguns princípios de exercícios da técnica clássica e da técnica de Graham. Estes mecanismos permitem o movimento isolado de partes do corpo e a sua articulação, combinando com o trabalho de pernas, coordenando-os de forma complexa.

Foi através de Merce Cunningham, que a dança moderna alcançou os princípios formalistas da arte do século XX, afastando a ideia de romantismo da arte como uma carreira de emoções e sentimentos afirmado por Gilterman (1998).

Foram necessários muitos anos de trabalho e de reflexão até que eles pudessem afirmar que o movimento na dança não necessita de razão para acontecer – que o alcance do gesto por si mesmo e a percepção dele pelo que ele é são as únicas condições necessárias para que o gesto dançado se torne arte. (Gilterman, 1998,p.17)

Nos anos 1970, segundo Fazenda (2012), o *contact improvisation* cultiva um novo “corpo de ideias”: o contacto entre dois corpos cria movimento contínuo e improvisado.

A criação do *contact improvisation* é atribuída a Steve Paxton, cujo o trabalho se baseia no desenvolvimento de competências sensitivas fundadas em princípios que regulam a interação entre dois corpos. A prática do *contact improvisation* obriga a um conhecimento de sensações internas provocadas pelo movimento, exigindo a capacidade de reagir instantaneamente a situações de modo a dar continuidade do diálogo entre os intervenientes.

Paxton substitui assim, um corpo expressivo por um “corpo responsivo” como afirma Fazenda: “Neste género performativo, o movimento do corpo é plena

materialidade física e a sua intencionalidade reside em si mesmo, no diálogo físico entre os dois performers, nas ações que resultam das sensações do toque e da transferência de peso ” (2012, p.74)

Após, alguns anos, surgiu o termo “dança pós-moderna”: rompendo com algumas técnicas surgidas na primeira parte do século XX, surgiram os primeiros corpos de bailarinos não treinados, certos minimalismos e espetáculos coreográficos fora dos teatros, circunstância até então inexistente.

A dança pós-moderna reforça o seu formalismo de duas maneiras, através do minimalismo e de estruturas lúdicas, bem como da inclusão de movimentos do quotidiano.

## **1.2. Dança Contemporânea**

Tal como referido anteriormente, a Dança Contemporânea não tem uma definição universal. No entanto, após a rutura da Dança Moderna, “o significado de dança reside na própria experiência cinestésica” (Gilterman, 1998, p.20).

No entanto, de acordo com Fazenda (2012), uma das formas de definir a dança contemporânea é a existência de convenções diversificadas e flexíveis, isto é, num mesmo espaço podem coexistir várias convenções, porque as convenções são múltiplas e maleáveis, nem sempre existindo no seio de um determinado grupo um consenso sobre a sua natureza, características e motivações: “ (...) na dança, a cultura está incorporada nos corpos em movimento, que simultaneamente, constroem cultura. “ (Fazenda. 2012, p.60)

A Dança Clássica molda o corpo conforme um arquétipo ideal, ou seja, um corpo alongado, vertical, projetado para o exterior, com sapatilhas de pontas, enquanto as técnicas de dança moderna e contemporânea rompem com a verticalidade e começam a valorizar as descidas do corpo e as quedas. O corpo de um bailarino no século XX, é um corpo que pode contrair, torcer, dobrar, que toca no chão e que se projeta na horizontal, que procura o equilíbrio e ao mesmo tempo desafia o desequilíbrio. Às pernas, tronco e braços acrescentam-se as dobras, as formas côncavas, as torções, os movimentos em onda e as espirais, como afirma Fazenda (2012).

Cada técnica “ constrói um corpo especializado e específico ” (Fazenda, 2012, p.60), isto é, a cada técnica pressupõe-se o desenvolvimento da força, flexibilidade,

alinhamento, ritmo e equilíbrio como também o desenvolvimento de determinadas qualidades de movimento e virtuosismo.

Na visão de Louppe (2012), a dança contemporânea “ é, na sua essência, a que recusa seguir um modelo exterior ao que é elaborado a partir da individualização de um corpo e de um gesto.” (p.12). Assim, esta autora, defende que a dança contemporânea “ é a que faz da sua matéria de trabalho a realidade do próprio corpo” (p.12)

O ato poético em dança contemporânea é gerado pela reinvenção permanente do corpo e da hierarquia atribuída às suas partes – o tronco é valorizado, a cabeça pode tornar-se protagonista, os membros superiores ou inferiores podem desaparecer, a pele pode tornar-se um órgão perceptivo por excelência -, pelo carácter audível da sua respiração, por uma exploração, a partir de diversas combinações, dos quatro fatores do movimentos (o peso, o fluxo, o espaço e o tempo) e por uma composição coreográfica que se efetua a partir das dinâmicas da própria matéria. (Louppe, 2012, p.14)

Louppe (2012) sugere que a dança contemporânea é uma forma de expressão com uma especificidade que exige a prática de um corpo competente e a perceção de um corpo em movimento que desencadeia linhas interiores de pensamentos próprios de cada um.

José (2011) afirma que a dança contemporânea é uma forma de arte em constante construção e em organização contínua utilizando diferentes técnicas corporais, diferentes modos de apresentação, estéticas, ambiguidades, descontinuidade e heterogeneidade.

## 2. As Qualidade de Movimento e o conceito de Fluidez

De acordo com o Dicionário Priberam (2018) 'movimento' significa ato ou efeito de mover ou de mover-se; deslocação, mudança de lugar ou de posição. Já a fluidez é a qualidade daquilo que é fluído. Assim, segundo Dantas (1997), a matéria-prima da dança é o movimento que se faz e desfaz com uma certa rapidez.

O movimento é caracterizado por um deslocamento, uma transformação, um certo impulso corporal e capacidade de projeção espacial. “ Um corpo ao dançar, entrega-se ao impulso do movimento, deixa-se deslocar, deixa-se transformar. Ele atravessa o espaço, joga com o tempo, brinca com as forças e leis físicas, diverte-se com o seu peso, provoca dinâmicas”. (Dantas, 1997, p.52).

Louppe (2012) defende que o movimento resulta de um autonomismo humano que pode provir de um objeto animado ou de um mecanismo não humano: “ (...) o movimento concerne todo o corpo (...).” (Louppe, 2012, p.114)

Dantas (1997) afirma que, o movimento não é só a demonstração de gestos corporais e a perfeição de desenhos, tem algo que o sustenta por detrás, como a força de retenção e também um traço que atravessa e sustenta o gesto. No entanto, o movimento em dança não é só a velocidade e a transformação, existe também a capacidade de ter movimentos mais lentos, criando assim diferentes dinâmicas.

Sendo essas dinâmicas uma das grandes características da dança. “O movimento no corpo dançante é, então, transitoriedade e traço que deixa marcas; impulso e contenção; é velocidade e lentidão; é imobilidade e ação: o movimento é matéria-prima da dança, pois que a torna realidade e lhe dá visibilidade” (Dantas, 1997, p.52).

De acordo com Stodelle (1978), Doris Humphrey desenvolveu a sua técnica baseada na ação da gravidade sobre o corpo do bailarino, contribuindo para a qualidade de movimento. Os seus elementos técnicos mais característicos são *Falling and Recovering, Flow, Breaths Rythms, Oppositional Motion and Change of Weight*

Segundo Fazenda (2012), a qualidade de movimento diz respeito às qualidades cinéticas definidas por uma determinada motivação que Laban designou de *effort* (energia), ou seja, ao realizar um determinado movimento, cada pessoa tem uma atitude perante quatro fatores: espaço, tempo, peso e fluência.

O fator espaço diz respeito à forma como a pessoa aborda o espaço, com um movimento direto ou indireto; o tempo, ao modo como sente o tempo, um tempo interrompido ou ligado; o peso, ao impacto muscular do movimento, ao grau de intensidade ou vigor muscular (o estado de atividade muscular é também designado por tónus); a fluência, à qualidade da continuidade do movimento, à liberdade ou à antecipação. (Fazenda, 2012, p.84)

No nosso entender, o movimento fluido é harmonia de mover todas as articulações através de todas as amplitudes de movimento em diferentes velocidades e de uma maneira controlada e coordenada.

### **3. Adolescência**

De acordo com Ferreira e Farias (2010), a adolescência é definida como um período biopsicossocial como afirma a Organização Mundial de Saúde, entre os 10- 20 anos de idade. E segundo o Dicionário de Língua Portuguesa (2004) a adolescência é definida como um período final do desenvolvimento humano entre o início da puberdade e a idade adulta. De uma maneira geral, a adolescência inicia-se com mudanças corporais na puberdade e termina com a sua inserção social, profissional e económica na sociedade, segundo Ferreira e Farias (2010), citando Formigli, Costa e Porto (2000).

Assim, como afirmam Sousa e Caramaschi (2011), a adolescência é caracterizada pelas mudanças físicas, cognitivas e biológicas. As mudanças biológicas são universais e visíveis como a altura, a forma e a sexualidade de adulto, no entanto estas mudanças não transformam, por si só, a criança em adulto existindo outras menos visíveis. Estas incluem as alterações cognitivas, sociais e de perspectiva sobre a vida como afirma Ferreira e Farias (2010) citando Martins, Trindade e Almeida (2003).

Os autores Ferreira e Farias (2010), defendem que a adolescência é o salto em direção a si mesmo, como um ser individual. Kalina e Laufer citados pelos autores referenciados anteriormente, distinguem o conceito de puberdade e de adolescência.

A puberdade refere-se aos fenómenos fisiológicos que compreendem em mudanças corporais como hormonais enquanto o conceito de adolescência é associado a componentes psicossociais.

Melvin e Wolkmar (1993) citados por Ferreira e Farias (2010) defendem que a puberdade está associada a maturação física e que a idade da puberdade varia entre os dois géneros: nas meninas inicia aos 10 anos e nos meninos aos 12 anos de idade. A adolescência coincide com o início da puberdade.

A Organização Mundial de Saúde distingue estes dois conceitos. Na puberdade ocorrem as mudanças orgânicas e reprodutivas e na adolescência ocorrem as adaptações físicas, psicológicas e ambientais (Ferreira e Farias, 2010).

De acordo com Sousa e Caramaschi (2011), a adolescência é uma fase que envolve alguns conflitos, sendo caracterizada por ser uma fase crítica. Para Ferreira e Farias (2010), a escola proporciona recursos pessoais e sociais, sendo estes aproveitados de maneira distinta entre os adolescentes. “Os adolescentes apresentam diversidade de grupos, atitudes, comportamentos, gestos, valores e filosofias de vida ” (Ferreira e Faria, 2010, p.228.).

Dentro desse universo da escola nomeamos a dança como forma de amenizar esses conflitos internos e externos na fase da adolescência.

A dança é uma forma de expressão humana, assim como a pintura, literatura, escultura, entre outras. Ela faz parte de comunicação não – verbal que envolve todas as manifestações de comportamento como gestos, as expressões de emoções, orientações do corpo, as posturas, a relação de distância entre os indivíduos e, ainda, organização dos objetos no espaço.  
(Sousa & Caramaschi, 2011, p.618)

Sousa e Caramaschi (2011), citando Pereira (2007), referem que aprender a dançar significa estabelecer novas formas de comunicação corporal pois a aprendizagem na dança colabora diretamente com a expressividade manifestada pelo

corpo. Assim, a dança é uma das formas mais poderosas de comunicação e de expressão.

## **4. Conceitos e conteúdos técnicos trabalhados em aula**

### **4.1. Falls (*Fall and Recovery*)**

Segundo Stodolle (1978), Humphrey defendia que o primeiro movimento do corpo é a queda; isto é, ao ficarmos estáticos num lugar, os nossos corpos têm tendência a cair para a frente ou para trás. Esta é uma ideia que Doris Humphrey se baseou e a partir da qual desenvolveu os conceitos de *Fall*, *Rebound* e *Suspension*.

*Fall* significa queda a partir de um ponto estático (equilíbrio), podendo ser em qualquer direção, a respiração na *fall* deve ser controlada.

O *rebound* é caracterizado pelo colapso iminente. Rebound é “the catching of the potential energy released in a fall where the energy passes through the bottom of the fall and continue in the same path as the swing of a pendulum” (Preston – Dunlop, 1995, p. 277). Por último a *suspension* é caracterizada pela retoma ao equilíbrio, resistindo à gravidade. “The movement when the body is airborne, when the body resisty the pull of gravity.” (Preston - Dunlop, 1995, p. 276)

Tanto as *falls* como a suspensão de movimento foram trabalhadas em exercícios técnicos, primeiro no contexto de aula de TDCont e posteriormente em Relatório Coreográfico, no âmbito da disciplina de PC, fazendo relação direta com o excerto escolhido.

### **4.2. Voltas (em *Attitude* e *à la seconde*)**

Para a realização correta das voltas são importantes elementos como domínio do eixo/equilíbrio, a espiral e o foco.

Na perspetiva de Xarez (2015), a capacidade de manter o eixo (equilíbrio) em situações estáticas ou dinâmicas é uma luta constante no controlo do centro devido muitas vezes à base pequena da volta. As vias de sensibilidade, a visão, o aparelho vestibular, os recetores e os sensores deverão estar em estado de alerta para fornecer a informação que permitirá um ajustamento de forças ascendentes, descendentes, centrífugas e centrípetas, capazes de manter o equilíbrio.

Já na perspectiva de Romano (2009), um dos pontos mais influentes no movimento das voltas é a rapidez das cabeças, designado como foco. É necessário focar uma imagem estável ao nível dos olhos e rodar a cabeça, conduzindo ao equilíbrio e controlo da postura.

Segundo Cardeal (2017), a técnica Graham é conhecida por inúmeros elementos técnicos, entre eles a espiral que é a oposição rotacional entre duas partes do corpo.

As voltas em *Atitude* e em *à la seconde* são trabalhadas em exercícios de *deep work* e *movement combination* em contexto de aula de TDCont.

### **4.3. Slides**

Tal como afirma Oliveira (2014), a ação corporal para Laban compreende o envolvimento total da pessoa constituído por três fatores, atitude, esforço e o movimento.

Para Laban são oito as ações básicas formadas pela combinação entre as qualidades dos três fatores. Entre eles, está o deslizar que é a combinação entre o peso leve, espaço direto e o tempo rápido.

Os quatro fatores que influenciam as qualidades específicas do movimento são a fluência, espaço, peso e tempo, que estão relacionados com as oito ações básicas do movimento.

A ação de deslizar esteve presente no estágio através do conteúdo técnico *slide*. Os mais usados ao longo do estágio foram os de posição vertical, em 4º posição com o uso de meias. No entanto foi também executado os slides no chão com a parte superior da perna.

### **4.4. Capacidade Interpretativa**

De acordo com Castro (2007), durante a evolução da Dança esta sofreu diversas opressões em relação ao corpo, por este ser o seu instrumento de manifestação. O ser humano tem a tendência em racionalizar os movimentos, objetivando um melhor rendimento através de técnicas, assim o corpo é utilizado como objeto.

Para Castro (2007), citando Dantas (1999), o saber fazer dança diz respeito tanto ao movimento como ao corpo. A técnica é o que permite realizar uma série de movimentos estando presente em processos de criação coreográfica. “ A técnica torna o bailarino apto a manifestar-se em um determinado código” (Castro, 2007, p.122). Segundo Castro (2007), citando Viana (1990), a técnica tem de ter um sentido claro e objetivo, constituindo uma forma organizada e difundida de um determinado conhecimento.

Entretanto, de acordo com Castro (2007), citando Fiamoncini (1996), a preocupação excessiva sobre a técnica conduz à regressão da capacidade expressiva; no entanto, tanto a técnica como a expressão são dois pontos fulcrais no percurso de um bailarino. A técnica torna-se a base e tem um papel importante na evolução do bailarino/aluno e a expressividade permite a sua própria interpretação e imaginação.

Portanto é necessário que cada bailarino encontre o seu próprio movimento na sua forma pessoal, complementando-o com a sua técnica.

A virtude está no equilíbrio entre a liberdade do trabalho corporal e uma técnica estruturada. Acredito que o dançarino profissional de hoje precisa desenvolver, durante a formação, um trabalho corporal o mais abrangente possível, para atender à amplitude de possibilidades da arte do movimento, expandido qualquer limite técnico ou estético. (Castro, 2007 citando Robatto, 1994, p. 126)

## **5. Competências técnicas trabalhadas em aula**

### **5.1. Coordenação**

Nas palavras de Xarez (2015) a coordenação motora é normalmente designada uma componente da condição física, uma qualidade a par da força, velocidade, flexibilidade e resistência. “Um movimento coordenado ou um sujeito coordenação são

sinónimos do uso adequado dos níveis de força, de velocidade e amplitude articular” (Xarez, 2015, p.107).

A coordenação motora está associada a noções sistémicas de integração e de regulamento do controlo motor, mostrando mais eficácia nos resultados e uma melhor eficiência nos seus processos. Baseando-se na capacidade de gerir uma série de elementos físicos, como a força externa e interna, presentes na resolução da tarefa motora, de modo a atingir um resultado positivo e mais eficiente. De acordo com este autor, a coordenação é caracterizada por habilidades, a micro “coordenação intramuscular responsável pela eficácia dentro de um músculo concreto” (Xarez, 2015, p.108) e a macro “coordenação interpessoal, em que duas pessoas a dançar sincronizam os seus movimentos para o seu resultado do conjunto seja o mais homogéneo possível” (Xarez, 2015, p.108). A coordenação intermuscular é associada ao jogo do conjunto de todos os músculos que participam no movimento e a coordenação intersegmento, que combina em simultâneo os movimentos de diferentes segmentos corporais.

Na técnica de Humphrey, como afirma Stodelle (1997), o movimento dos braços vem do tronco e não só da articulação do ombro e o mesmo acontece na parte inferior das pernas. O corpo todo envolve-se no movimento, podendo ser só na parte superior, só na parte inferior ou na sua totalidade, indo ao encontro do conceito *Wholeness*, que é a coordenação rítmica existente no movimento “Completely synchronized rhythmic coordination in a given assignment” (Stodelle, 1978, p.34).

A cabeça é inserida neste processo pois a cabeça deve acompanhar o movimento de forma a ficar orgânico.

## **5.2. Orientação espacial**

Segundo Xarez (2015), a capacidade de orientação espacial sobressai em coreografias com constantes mudanças de direção e de trajetória em que os referenciais do espaço se perdem com alguma frequência. Na dança existe uma grande preocupação com a dimensão espacial do movimento, procurando-se estimular em estúdio esta competência, de forma a ser possível combater lacunas existentes a este nível.

Na técnica Countertechnique, é utilizado o uso da direção do corpo permitindo a sua disponibilidade no espaço para o uso do movimento em qualquer direção. Esta

eficácia da direção acontece pela disponibilidade do peso do corpo baseada na técnica de Limón.

Para o corpo não entrar em queda constante, nesta técnica utiliza-se a contra - direção que ajudará no controlo do movimento e do corpo, tornando-se importante para a fluidez do movimento e, em alguns objetivos traçados tal como os *slides* em que é necessário o controlo e da direção do corpo no espaço.

De acordo com Fazenda (2012), a forma como o corpo usa o espaço diz respeito tanto à forma espacial incorporada no movimento como à utilização do espaço performativo. A forma espacial é definida como propriedade espacial desenhada no corpo dando uma determinada configuração (desenhos arredondados, direitos e angulosos) e a utilização do espaço performativo é a forma como o corpo se move no espaço. Estes dois pontos podem ser designados por “desenho espacial” ou “progressão espacial”.

Segundo Fazenda (2012), citando Laban (1980), os aspetos básicos na forma como o corpo move no espaço são as direções, níveis, as extensões e os percursos.

No entanto para Louppe (2012), o bailarino/ aluno deve confrontar-se com o conceito de orientação espacial (lateral, perpendicular, oblíqua entre outros) e de planos (vertical, horizontal e sagital). “O espaço move-se através de nós, mas também em nós, seguindo “direções” internas, móveis e imóveis, com auxílio das “viagens interiores”, talvez as mais importantes experiências humanas de espaço.” (Louppe, 2012, p.189)

Segundo Rossi (s.d), Laban relaciona-se com a consciência do espaço de forma a utiliza-lo da melhor forma: o foco não é só nas pessoas mas também no ambiente em que os alunos estão inseridos. Assim, o espaço não deverá ser preenchido pois para Laban não existe um espaço vazio mas sim um espaço que deve ser explorado nos vários níveis (baixo, médio e alto).

O nível alto refere-se ao espaço à altura das mãos, quando estas estão elevadas acima da cabeça, o nível médio refere-se ao nível da cintura e por fim o nível baixo reporta-se perto das pernas e no chão como afirma Fazenda (2012).

### 5.3. Domínio de diferentes apoios

O trabalho sobre os diferentes apoios torna-se importante no desenvolvimento dos conteúdos propostos para a temática, podendo este ser feito na vertical e no chão.

Para a realização do trabalho vertical é necessário ter consciência de que para a sua realização é preciso ter uma série de competências como o controlo da transferência de peso, o princípio da *fall* e o uso do corpo todo. Segundo Stodelle (1978), na técnica de Doris Humphrey prepara-se esse trabalho com exercícios de *change of weight, swings (up and forward, down and back), successional movement (vertical e sideways)*.

No trabalho de chão é necessário o conhecimento de como fazer a receção do corpo no chão sem ceder desarticuladamente à gravidade, como controlar o centro e como usar as extremidades do copo.

É visível a constante transferência de peso, e, segundo Louppe (2012), a transferência de peso não retira a sua identidade de uma substância interna mas sim um apelo espacial por meio do qual o corpo se constrói e por consequência, o movimento se elabora.

### 5.4. Musicalidade

De acordo com Osson (1984), o conceito musicalidade na dança é baseado no movimento do bailarino que ao mover-se desenha no espaço uma sucessão de harmonias e ritmos que configuram de forma simultânea.

O apoio musical tornou-se importante na temática estudada, pois foi um complemento para concretização do objetivo final. Algumas das músicas utilizadas foram retiradas da peça *30.000 Aristides* e outras são da autoria do compositor Ólafur Arnalds. Esta ideia é reforçada por Stodelle (1978): “Assuming that music is used as accompaniment for the subsequent exercises, it is suggested that those movements which are built on the same dynamic principles-successional motion, isolations, swings (...).” (p.36).

## 6. Reportório Coreográfico

De acordo com Fernandes (2016), o ensino e a aprendizagem da dança “é gerido entre uma forte componente prática de treino do corpo (através das técnicas de dança) e de uma autonomia no pensamento criativo (...)” (p.70), estando estes fatores cada vez mais presentes no plano curricular nas escolas artísticas, em particular, nas disciplinas de Composição, Criação Coreográfica e Estudos de Reportório.

Os objetivos pretendidos são o experienciar, o pensar, o criar ou o recriar, promovendo o espírito crítico dos alunos e aproximando-os do ato performativo, quer enquanto espetadores, quer enquanto artistas, como também sugere Fernandes (2016).

Nos Estudos de Reportório, o professor e os alunos têm acesso ao registo integral da peça em suporte audiovisual, permitindo a reposição das diversas peças propostas. Aqui, os alunos têm a oportunidade de por em prática todos os conteúdos aprendidos em contexto de aula de Técnica, seja ela contemporânea ou clássica, e trabalhar a sua capacidade interpretativa e de *performance*. Sendo este um dos objetivos do estudo proposto, a aplicação direta dos conteúdos aprendidos nas aulas técnicas na aula de reportório, permitirá ao aluno a exploração da capacidade de executar e interpretar movimentos, de aprender novas linguagens e de memorizar.

Na visão de Alves (2007), o reportório coreográfico é estruturada por diversas marcações que funcionam como caminhos ou indicadores. Estas marcas mostram o percurso coreográfico, sendo este um caminho livre.

Esta liberdade regenera a composição, desenhando o movimento em relação ao espaço, com o outro e consigo mesmo.

Para Fernandes (2016), é fundamental a disciplina de Estudos de Reportório, já que permite o desenvolvimento de competências que ultrapassam a incorporação e execução de movimentos transmitidos além do conhecimento daquilo que é expresso através da linguagem, estilo e género da peça criada.

Assim, o ensino e a aprendizagem da dança direcionam-se para uma educação partilhada e de intensa interação entre professor e aluno.

## 6.1. 30.000 Aristides de Daniel Cardoso

De acordo com a informação constante na folha de sala, a peça *30.000 Aristides* é uma peça coreográfica que homenageia um homem que salvou vários milhares de pessoas:

Aristides de Sousa Mendes foi um cônsul de Portugal em Bordéus no ano da invasão da França pela Alemanha Nazi na Primavera de 1940.

Sousa Mendes desafiou ordens expressas do seu ministro dos Negócios Estrangeiros, António de Oliveira Salazar (cargo ocupado em acumulação com a chefia do Governo), e durante um curto período de tempo, concedeu indiscriminadamente visto de entrada em Portugal a refugiados de todas as nacionalidades que desejavam fugir de França em 1940.

Sendo chamado “O Schindler Português”, Sousa Mendes também teve a sua lista e salvou a vida a milhares de pessoas incluindo judeus, estima-se 30.000 vidas. (Quórum Ballet, 2014)

A sua vida foi inspiração para a criação de *Aristides 30.000 Vidas* que estreou no XXII Cister Música, Alcobça em 2014 com coreografia, desenho de luz e espaço cénico de Daniel Cardoso, contando com a presença de 6 bailarinos em palco, música de Ólafur Arnalds, Max Richter e Jean- Filipe Guedes, sonoplastia e figurinos de Daniel Cardoso, responsável técnico Rui Alves e fotografia Cristina Cardoso.

O excerto escolhido para as aulas desenvolvidas durante o estágio é um trio constituído por dois homens e uma mulher, situado no minuto 00.30.09 até 00.35.01. O trio retrata o momento da passagem do passaporte daquelas três pessoas para que consigam fugir para um lugar seguro no tempo conturbado da 2ª Guerra Mundial.

## 6.2. O Coreografo Daniel Cardoso

De acordo com a informação constante no site do Quórum Ballet (2018) o coreógrafo Daniel Cardoso formou-se como bailarino na Escola de Dança do Conservatório Nacional. Após terminar o seu percurso no Conservatório Nacional, foi bolseiro na escola Martha Graham School of Contemporary Dance recebendo mais tarde, o prémio CocaCola Award for Artistic Excellence pela Fundação Coca – Cola nos Estados Unidos da América.

No seu percurso como bailarino, Daniel Cardoso dançou em diversas companhias como Martha Graham Dance Ensemble, Martha Graham Dance Company, Donald Byrd/ The Group e foi bailarino convidado no Westchester Ballet Company, Pearl Lang Dance Theater, Battery Dance Company, Coyote Dancers entre outras.

Em 2001, Daniel assinou pela companhia Peter Schaufuss Ballet ascendendo a bailarino principal. No mesmo ano foi convidado pela Martha Graham Trust para montar o bailado *Maple Leaf Rag*, no Teatro Municipal do Rio de Janeiro.

Em 2005, Daniel Cardoso fundou o Quórum Ballet através da Associação Quórum Ballet, sendo o diretor artístico e o coreografo residente.

A sua vasta experiência como coreografo inclui cerca de 35 de trabalhos para o Quórum Ballet, peças para a Companhia Nacional da Ópera da Albânia, Peter Schaufuss Ballet, Vaganova Academy, Afrikera Dance Theatre, CeDeCe Companhia de Dança, Companhia de Dança de Almada, Conservatório Nacional entre outros. A sua vasta carreira como coreografo é conhecida a nível nacional e internacional.

## 4.3. A Companhia Quórum Ballet

Quórum Ballet é uma companhia de repertório contemporâneo, apresentando um elevado nível alto de exigência, rigor e qualidade nos seus espetáculos. ~

Foi fundado em 2005 pelo seu diretor artístico, coreografo e bailarino, Daniel Cardoso e Theresa da Silva. É composto por 7 bailarinos, departamento de relações públicas, produção, técnico e financeiro. A companhia tem apresentado diversas peças da autoria de Daniel Cardoso e de coreógrafos convidados Itzli Galili, Donald Byrd, Iolanda Rodrigues, Barbara Griggi, Rita Galo, Gonçalo Lobato, António Cabrita, Élson Ferreira, Inês Godinho, Filipe Narciso, Fredde Moore entre outros, contando assim com mais de 40 produções, incluindo trabalhos para crianças e jovens.

O seu rigor e profissionalismo têm originado frequentes convites por parte dos teatros, instituições nacionais e internacionais com as quais têm trabalhado.

A companhia tem apresentado as suas peças em diversas cidades do país, incluindo algumas das mais conceituadas salas como Teatro Camões, CCB, Teatro Tivoli, Teatro Municipal de Faro, Casa da Música Do Porto, entre outras. A nível internacional, a companhia já passou pela Dinamarca, Nova Iorque, Polónia, Singapura, Macau, China, Chipre, Holanda, Tailândia, Argélia, Espanha, Alemanha, Suíça, Roménia e Finlândia.

## **7. Estratégias pedagógicas utilizadas em contexto de aula: definição e conceitos**

### **7.1. Comunicação verbal e não-verbal**

A comunicação concretiza-se de duas formas distintas, a comunicação verbal e a comunicação não – verbal. De acordo com Sousa e Caramaschi (2011) as duas comunicações são de extrema relevância nas relações interpessoais. Na aula de dança, a comunicação verbal manifesta-se nas palavras transmitidas pelo professor e a comunicação não – verbal na parte prática da aula.

De acordo com Abreu (2014), a comunicação verbal remete-nos para a entoação da voz por parte do professor e para alteração de ritmo na acentuação das suas palavras. No contexto de aula TDCont utilizamo-la em correções direcionadas aos alunos, explicação de exercícios ou dinâmicas, bem como para motivação dos alunos.

A comunicação não – verbal apresenta diversas funções, ajudando o ser humano a receber e transmitir mensagens significativas, segundo Knapp e Hall (1999) citados pelos autores Sousa e Caramaschi (2011).

A linguagem corporal está associada à comunicação não – verbal e é o reflexo do estado emocional de cada pessoa, tal como afirma Pease (2005), citado por Sousa e Caramaschi (2011).

Cada gesto ou movimento pode ser uma valiosa fonte de informação sobre a emoção que ela está sentido num dado

momento. O segredo da leitura da linguagem corporal está na capacidade de captar o estado emocional de uma pessoa escutando o que ela diz e observando seus gestos e atitudes. (Sousa e Caramaschi, 2011, p.620)

Assim, a dança inscreve-se no mundo da comunicação não – verbal, expressando e transmitindo diversas informações ou sensações.

Diversos autores, como Hall, Adier e Towne e Pease citados por Sousa e Caramaschi (2011), classificam o espaço “dançante” em quatro subcategorias denominadas em emocional, social, pessoal e público, dependendo da forma como relacionamos com o outro.

O toque torna-se um ponto de extrema importância na comunicação, pois este desempenha diversas formas de reagir ao momento.

O ato do toque funciona como qualquer outra mensagem que enviamos, ele pode suscitar reações negativas ou positivas dependendo do relacionamento das pessoas e das circunstâncias. Sabemos que algumas vezes, as pessoas ficam “super tensas”, ansiosas e/ou se sentem desconfortáveis quando tocadas (...). (Knapp e Hall (1999) citados por Sousa e Caramaschi, 2011, p.620)

Por último, na perspectiva de Deutsch (1997), a música enfatiza um papel crucial na comunicação não- verbal, pois influencia o estado afetivo do ser humano, como afirmam Sousa e Caramaschi (2011).

Do ponto de vista da relação pedagógica estabelecida com os alunos, a comunicação verbal e a não-verbal foram cruciais para o desenvolvimento e sucesso do estágio no sentido afetivo, motivacional e de construção de confiança mútua.

## 7.2. Imagética

A Imagética tem diversificadas definições, mas, de acordo com Oliveira (2015), pode ser definida como a capacidade mental de transmitir ou criar imagens a partir de estímulos.

Na perspectiva de Xarez (2015), a imagética de movimento consiste no processo cognitivo de criação de imagens, realizados na ausência de movimento.

Ela pode ser usada para preparar um espetáculo, quando minutos antes de entrar em cena o bailarino faz a revisão mental dos movimentos que tem que executar, mas também é usada na aprendizagem de novas tarefas (representação mental do que se pretende atingir), na correção de erros técnicos ou na forma de relaxação e controlo da ansiedade. (Xarez, 2015, p.148)

O autor defende que a imagética é uma prática mental que decorre da visualização ou simulação virtual devendo ser a mais aproximada da realidade. Assim, a imagética pode ser considerada um processo externo e interno.

O processo externo remete-nos para um filme/imagem que nós visualizamos e o processo interno traduz-se num espectador do seu próprio eu a visualizar o seu trabalho.

Tal como afirma Xarez (2015), a imagética é uma mais-valia, tanto a nível profissional, como um instrumento de trabalho do bailarino como a nível da aprendizagem, na preparação e no reforço das habilidades técnicas e no repertório coreográfico.

# Capítulo III: Metodologia de Investigação

## 1. Método de Investigação- ação

Atendendo à natureza do estágio e aos seus objetivos, foi aplicada a metodologia de Investigação- ação. Segundo Sousa (2005), a palavra investigação significa pesquisa e a palavra ação significa atuação, as duas juntas designam-se de investigação-ação, sendo uma estratégia metodológica para estudo.

Pereira e Santiago (2004) defendem que o conceito de Investigação-ação põe a tónica no ato físico de investigar e examinar e a palavra ação remete para uma decisão tomada intencionalmente. A investigação é a ação sobre o qual o investigador age, participa e projeta.

De acordo com Biklen e Bogdan (1994), a Investigação-ação consiste na recolha de informações sistemáticas com o principal objetivo de promover mudanças sociais. Assim, quem pratica este método de investigação, reúne todos os dados para proporcionar as mudanças de uma forma saudável. A Investigação-ação permite que o investigador se envolva de forma direta e ativa na causa da investigação, como referem os autores acima mencionados.

Na perspetiva de Sousa (2005), os procedimentos presentes no método de investigação são a planificação de ações, através das aulas propostas em contexto de estágio, a calendarização e o plano de estudo, como poderemos ver em seguida. Estes procedimentos são divididos por etapas seguidas de uma avaliação final com o objetivo de compreender a sua evolução registada.

## 2. Público-Alvo – caracterização da turma

Como refere Sousa (2005), para a caracterização de uma população para objeto de estudo é necessário definir a sua natureza (alunos e professores), e dimensão (número de elementos). No caso concreto do nosso estudo, trabalhamos com um grupo de 15 alunos com idades compreendidas entre os 13 e 15 anos (14 alunas do género feminino e 1 aluno do género masculino) que frequentavam o 4º ano da EVDCR no âmbito das disciplinas PC e TDCont.

<b>Aluno</b>	<b>Género</b>	<b>Idade</b>
1	Feminino	15 anos
2	Feminino	14 anos
3	Feminino	13 anos
4	Feminino	13 anos
5	Feminino	13 anos
6	Feminino	13 anos
7	Feminino	13 anos
8	Feminino	13 anos
9	Feminino	14 anos
10	Feminino	13 anos
11	Feminino	13 anos
12	Feminino	14 anos
13	Masculino	13 anos
14	Feminino	13 anos
15	Feminino	13 anos

Tabela 4: Competências da turma

### **3. Instrumentos de Recolhas de Dados**

#### **3.1. Tabelas de Observação Estruturada**

Tal como refere Sousa (2005), as observações utilizadas em investigação – ação nos processos educativos devem ser formais, objetivas e sistematizadas, procurando-se o maior rigor possível dos dados observados. “A observação em educação destina-se essencialmente a pesquisar problemas, a procurar respostas para questões que se levarem e a ajudar na compreensão no processo educativo” (Sousa, 2005, p.102). A observação em educação destina-se particularmente a pesquisar problemas, respostas aos mesmos, bem como a auxiliar na compreensão do processo pedagógico.

Como refere o autor Sousa (2005), as observações permitem o registo de acontecimentos, comportamentos e atitudes no seu próprio contexto. No entanto, não é possível observar todos os acontecimentos ou situações sucedidos durante a sala de aula ao longo de todo o dia, nem acompanhar as pessoas de forma exaustiva durante algumas horas para a observação de todos os seus comportamentos.

Portanto, na observação é sempre tido em conta o foco e objetividade em parte da nossa observação.

Sousa (2005) defende que a observação estruturada é previamente organizada de modo a que a recolha dos dados seja mais objetiva e concreta. “A observação estruturada parte da formulação do problema para uma estratégia de observação que vise diretamente a recolha de dados que interessam para validação ou invalidação das hipóteses” (Sousa, 2005, 113)

Este instrumento foi utilizado nas duas primeiras aulas de observação da turma escolhida, através de uma tabela estruturada com alguns pontos de avaliação divididos em conteúdos técnicos (qualidade das voltas, *falls* e slides) e competências (fluidez de movimento, capacidade interpretativa, orientação espacial e musicalidade). Na última aula do estágio voltámos aplicar esta mesma tabela para compreender/visualizar qual a evolução da turma com o estudo proposto.

### **3.2. Diário de bordo**

De acordo com Sousa (2005), o diário de bordo é realizado nas várias sessões de investigação; nele estarão presentes a programação da aula e o seu relatório ou notas. O diário de bordo permite uma série de notas para que o professor se possa guiar e analisar os vários momentos da aula. Este instrumento de recolha de dados esteve presente em todo o processo do estágio, nas aulas de observação e participação acompanhada e lecionação supervisionada.

### **3.3. Vídeo – gravação**

Segundo Sousa (2005), com a evolução da tecnologia, as câmaras de vídeo-gravação têm vindo substituir o papel, o quadro e outros instrumentos, abrindo uma série de caminhos na área de Investigação. A vídeo – gravação permite um bom registo de imagens e a repetição da observação (analisar, parar, voltar atrás, rever, repetir entre outras), em alturas diferentes, sem que seja necessária a nossa presença no local de estudo.

A câmara de vídeo é considerada um instrumento de observação direta e clara, constituindo-se como uma excelente ferramenta de observação.

Frederiksen (1992) citado por Sousa (2005) inúmera três pontos bastante positivos neste instrumento. Em primeiro lugar proporciona exemplos que podem ser mais tarde discutidos e analisados pelos professores e investigadores em conjunto, em segundo lugar faculta arquivos para análises posteriores e, em terceiro lugar, a terceira regista todos os acontecimentos ao longo da observação.

Este instrumento foi usado durante a participação acompanhada e a lecionação supervisionada, nos momentos em que transmitíamos o relatório e os exercícios técnicos aos alunos.

#### 4. Plano de Ação

De acordo com o regulamento do curso do MED da ESD, é proposto aos mestrandos um total de 60 horas de diferentes parâmetros de intervenção para a realização dos seus estágios.

Assim, delineámos uma calendarização composta por 9 horas de Observação Estruturada, 39 horas de Participação Acompanhada, 10,5 horas de Lecionação supervisionada e 2 horas de outras atividades.

<b>Plano de Ação</b>	<b>Carga horária</b>
Observação Estruturada	9 Horas
Participação Acompanhada	39 Horas
Lecionação Supervisionada	10.5 Horas
Outras Atividades	2 Horas

Tabela 5: Plano de Ação

Após a aceitação das horas de estágio por parte da instituição de acolhimento, a mestranda e os dois professores titulares conversaram acerca de como decorreria o estágio, ficando delineado, em primeiro lugar, uma proposta de aula com os exercícios a serem trabalhados (apêndice B e C) nas duas disciplinas e a serem aplicados, posteriormente, na aula aberta.

De forma dialogante, os três acordámos que a maioria das aulas seria de participação acompanhada, pois os professores titulares tinham o seu programa extenso a cumprir facto de que não lhes permitia abdicar de um número muito elevado de horas de contacto como os seus alunos. No entanto, mostraram-se sempre muito disponíveis em relação à nossa investigação e fomos articulando com eles cada fase

do estudo. Ficou também decidido entre os três que o trabalho de relatório coreográfico seria trabalhado na disciplina de PC.

Após uma conversa com a professora Isabel Barreto e a professora Sofia Castanhinha (diretora e subdiretora da instituição, respetivamente) o estágio iniciaria a partir de outubro, às terças-feiras, com a aula de PC das 8h20 às 10h00 e a aula de TDCont das 10h20 às 11h30.

## 5. Procedimentos

Para a concretização do estágio, ao longo dos três períodos do ano letivo 2018/2019 delineámos alguns procedimentos, esquematizados na seguinte tabela:

<b>Período</b>	<b>Procedimentos</b>
<b>1º Período</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calendarização do estágio</li> <li>- Observação Estruturada</li> <li>- Preenchimento de Grelhas de Observação</li> <li>- Planificação da aula de Lecionação Partilhada</li> <li>- Observação Estruturada</li> <li>- Preenchimento de Grelhas de Observação</li> <li>- Lecionação Partilhada</li> <li>- Registo em vídeo dos exercícios</li> <li>- Utilização do diário de bordo ao longo do estágio</li> <li>- Aula Aberta</li> <li>- Lecionação Autónoma</li> </ul>
<b>2º Período</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visionamento do excerto “30.000 Aristides” de Daniel Cardoso</li> <li>- Lecionação Autónoma</li> <li>- Registo de vídeo dos exercícios</li> <li>- Utilização do diário de bordo ao longo do estágio</li> <li>- Visita de estudo à Companhia Quórum Ballet</li> <li>- Exames</li> </ul>
<b>3º Período</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lecionação Autónoma</li> <li>- Registo em vídeo dos exercícios ao longo do estágio</li> <li>- Utilização do diário de bordo ao longo do estágio</li> <li>- Montagem da Coreografia Final do Ano</li> <li>- Lecionação Partilhada</li> <li>- Observação Estruturada</li> </ul>

Tabela 6: Procedimentos

## 6. Calendarização

<b>Ano letivo 2018/2019</b>		
<b>Data/Mês</b>	<b>Parâmetros</b>	<b>Disciplina</b>
<b>outubro</b>		
23 de outubro de 2018	Observação Estruturada	Práticas Complementares
	Observação Estruturada	TDCont
30 de outubro	Observação Estruturada	Práticas Complementares
	Observação Estruturada	TDCont
<b>novembro</b>		
6 de novembro de 2018	Participação Acompanhada	Práticas Complementares
	Participação Acompanhada	TDCont
15 de novembro	Participação Acompanhada	Práticas Complementares
	Participação Acompanhada	TDCont
20 de novembro	Participação Acompanhada	Práticas Complementares
	Participação Acompanhada	TDCont
27 de novembro	Participação Acompanhada	Práticas Complementares
	Participação Acompanhada	TDCont
<b>dezembro</b>		
4 de dezembro de 2018	Aula Aberta	
11 de dezembro	Lecionação Supervisionada	Práticas Complementares
	Lecionação Supervisionada	TDCont
<b>janeiro</b>		
8 de janeiro de 2019	Participação Acompanhada	Práticas Complementares
	Participação Acompanhada	TDCont
15 de janeiro	Participação Acompanhada	Práticas Complementares
	Participação Acompanhada	TDCont
22 de janeiro	Participação Acompanhada	Práticas Complementares
	Participação Acompanhada	TDCont
<b>fevereiro</b>		
11 de fevereiro	Participação Acompanhada	Práticas Complementares
	Participação Acompanhada	TDCont
19 de fevereiro	Participação Acompanhada	Práticas Complementares
	Lecionação Supervisionada	TDCont
26 de fevereiro	Participação Acompanhada	Práticas Complementares
	Participação Acompanhada	TDCont
27 de fevereiro	Outras atividades	Visita de estudo
<b>março</b>		
12 de março	Participação Acompanhada	Práticas Complementares
	Participação Acompanhada	TDCont
19 de março	Participação Acompanhada	Práticas Complementares

	Participação Acompanhada	TDCont
26 de março	Exames	
<b>abril</b>		
2 de abril	Lecionação Supervisionada	Práticas Complementares
	Participação Acompanhada	TDCont
23 de abril	Lecionação Supervisionada	Práticas Complementares
	Participação Acompanhada	TDCont
30 de abril	Participação Acompanhada	Práticas Complementares
	Participação Acompanhada	TDCont
<b>maio</b>		
7 de maio	Observação Estruturada	Práticas Complementares
	Observação Estruturada e Lecionação Supervisionada	TDCont

Tabela 7: Calendarização

## **Capítulo IV. Desenvolvimento do Estágio**

No presente capítulo apresenta-se a fase de desenvolvimento do estágio, a análise dos dados recolhidos e as suas reflexões, focando-nos naquilo que se constituiu como o objetivo principal do estudo.

## 1. 1º Período Letivo

No 1º período estivemos presentes em oito aulas das duas disciplinas propostas, das quais duas delas corresponderam à observação estruturada, quatro à participação acompanhada, uma em outras atividades (aula aberta) e, por último, uma à leção supervisionada.

Neste período, conseguimos trabalhar e concretizar três dos objetivos propostos através das competências técnicas identificadas. Recorremos aos seguintes instrumentos de recolha de dados: diário de bordo, grelha de observação estruturada (apêndice A) e o registo de vídeo.

### Observação Estruturada

Numa fase inicial, foram observadas duas aulas de TDCont e PC dos professores titulares. As duas aulas de observação estruturada surgiram a meio do 1º período permitindo assim primeiro conhecer os seus alunos, o seu contexto técnico e artístico tal como a relação com os professores titulares. Nestes momentos procedemos ao preenchimento de duas grelhas de observação e diário de bordo.

De acordo com a nossa intenção inicial, decidimos utilizar estas ferramentas (apêndice A) nas duas disciplinas com o objetivo de registar e compreender a prestação dos alunos nas diferentes áreas, aferindo as suas fragilidades e os seus pontos fortes nestes dois contextos de aprendizagem.

Com este propósito de compreender e diagnosticar a componente técnica e artística dos alunos, estabelecemos uma escala de avaliação em que 1 correspondia a Não Satisfaz e 6 correspondia a Muito Bom.

A grelha de observação de TDCont foi preenchida só na segunda aula, pois a professora titular fez teste intermédio à turma do 7º ano. Aproveitamos para explicar à turma o excerto escolhido e quem era o coreógrafo Daniel Cardoso e a sua companhia.

De acordo com os nossos registos na aula de TDCont, de uma maneira geral, os alunos apresentaram uma técnica bem consolidada. Porém, foi notório em alguns alunos certas dificuldades técnicas, como por exemplo os `helicópteros´ e as *falls*. Foi possível observar também algumas dificuldades no trabalho de chão, principalmente a

forma como utilizam o chão e a reação à gravidade para ajudar no movimento e torná-lo fluído, bem como algumas dificuldades de coordenação entre braços e pernas.

Em contrapartida, na disciplina de PC, foi notória a aplicação direta da técnica aprendida ao longo dos anos na escola. Os alunos demonstraram boa criatividade e interpretação dos conteúdos apresentados pelo professor titular. No entanto, foram notórias as dificuldades em relação à componente de orientação espacial. Não só, a nível de apresentação de solos ou de frases coreográficas apresentadas na disciplina de PC como também na disciplina de TDCont nos exercícios técnicos.

Após a observação das aulas e conforme combinado com os professores titulares, planificamos o aquecimento para as aulas de PC, presentes nos apêndices C e E, introduzindo o trabalho de dueto e de trio. Para tal, trabalhamos o contacto com uma parte específica do corpo, com diferentes partes do corpo e em diferentes níveis. Para as aulas de TDCont planificamos uma aula completa (Apêndice D), focando-nos no trabalho de chão, *slides* e pequenas frases coreográficas com a presença dos elementos técnicos propostos nos objetivos específicos do estágio, como as voltas *à la seconde* e em *attitude*, *slides* e *falls* e relacionando, ao mesmo tempo, com o excerto trabalhado a posteriori.

## **Participação Acompanhada**

A participação acompanhada correspondeu a quatro aulas do plano de estudo no 1º período na disciplina de TDCont e de PC.

Na primeira aula de PC, em conjunto com o professor titular, trabalhamos com os alunos a construção de solos e de duetos, dando *feedback* acerca do movimento e da estrutura do solo ou dueto e ajudando na execução técnica e de movimento.

Entretanto, na primeira aula de TDCont, em combinação com a professora titular, apresentámos um exercício (apêndice B) começando a introduzir a linguagem utilizada no reportório como os *slides*, as *falls* e as voltas *à la seconde*. Sendo uma linguagem totalmente diferente, os alunos demonstraram algumas dificuldades, como por exemplo, na coordenação de braços com as pernas, nas voltas e nos *slides*, presente no apêndice H (diário de bordo na aula número 5 e 6) tal como a memorização do exercício, no entanto, mostraram-se entusiasmados relativamente ao movimento apresentado. Este exercício foi inspirado no trio a ser trabalhado.

Na segunda aula de PC, e conforme assumido com professor titular, conduzimos o aquecimento (apêndice C) e orientámos os exercícios propostos no trabalho de dueto e de trio, visto que este era um dos nossos objetivos, tal como da disciplina. Nestes exercícios, pretendeu-se trabalhar o contato entre duas pessoas e/ou três, no sentido de introduzir o reportório.

Na segunda aula de TDCont trabalhámos pormenorizadamente o exercício, retirando algumas dúvidas existentes relativamente à deslocação espacial, à execução de elementos técnicos (*falls* e voltas) e à coordenação de braços e pernas, aproveitámos também para trabalhar com os alunos a qualidade de movimento, particularmente no sentido da fluidez, do contraste de dinâmicas, e no que diz respeito ao tempo, suspensão e energia, num processo de consolidação de aprendizagens: “A aprendizagem de habilidades técnicas de dança (..), segue o mesmo processo com o treino vão-se aperfeiçoando e automatizando os movimentos dos diferentes segmentos corporais(…)” (Xarez,2015,110).

Na terceira aula, dirigimos novamente o aquecimento e, em conjunto com o professor titular, estruturamos a aula aberta apresentada em dezembro. Em relação à aula de TDCont, demos continuidade ao trabalho sobre a frase apresentar na aula aberta, em conjunto com os alunos.

Voltámos a trabalhar de forma isolada os elementos técnicos, as dinâmicas e musicalidade do exercício. De acordo com Castro (2007), citando Dantas (1999), a técnica é uma maneira de realizar os movimentos. Ela está presente tanto nos processos de criação coreográfica como nos processos de aprendizagem, passando a ser um modo de informar o corpo e ao mesmo tempo facilitar o manifestar da dança no corpo. A técnica torna o bailarino apto a manifestar-se em um determinado código.

Na quarta aula de participação acompanhada, trabalhámos em conjunto com os professores titulares para a aula aberta. Na aula de PC, demos continuidade ao trabalho realizado nas aulas anteriores, trabalhando a fluidez de movimento nos solos e duetos criados pelos alunos, nas relações e na musicalidade. Todo o trabalho foi realizado em simultâneo com o professor titular. Em relação à aula de TDCont, apesar de podermos ajudar os alunos durante a aula num determinado exercício ou elementos técnico, a nossa proposta de exercício, a frase inspirada no trio, surgiu no final de cada aula. Focamo-nos na sua componente técnica (*falls*, *slides* e voltas *à la seconde*) tal como na musicalidade do exercício, ou seja, cada grupo de alunos tinha que encontrar a sua própria musicalidade de grupo.

## **Lecionação Supervisionada**

No final do 1º período, lecionamos as duas disciplinas com a supervisão dos professores titulares. Primeiramente, na disciplina de PC, a turma visualizou o excerto do trio da peça *30.000 Aristides* de Daniel Cardoso e, em seguida, foram mostradas partes da peça e contextualizado o tema do reportório coreográfico.

Após a visualização e a divisão dos trios, iniciámos o trabalho coreográfico com a turma. Numa primeira abordagem, os alunos demonstraram algumas dificuldades em elementos técnicos, como as voltas, tal como na suspensão de movimento e a fluidez (apêndice H, diário de bordo aula número 9 em PC). No entanto, o entusiasmo e a persistência dos alunos surpreenderam, no sentido em que a linguagem presente na peça ser diferente daquela que eles habitualmente trabalhavam, “aceitaram” com garra o desafio proposto, procurando incorporar o conceito de fluidez, tal como define Xarez:

A noção de fluidez assenta na ideia de que o tudo é mais do que mera soma das partes e por isso é preciso focar o trabalho de sequências de passos, na realização de frases de movimento, com princípio, meio e fim, em que se procura anular, até ao impercetível, os movimentos de transição entre as diferentes ações motoras. (2015, 118)

Relativamente à aula de TDCont, decidimos planificar a aula com intuito de trabalhar algumas fragilidades registradas nas aulas de observação estruturada. Assim, planificamos exercícios (apêndice D) que trabalhavam o contacto do corpo com o chão e a forma como o usavam, tal como a suspensão de movimento. Trabalhamos exercícios e pequenas frases coreográficas de coordenação de braços com as pernas e de voltas, uma vez mais procurando integrar a visão de Xarez:

Essa capacidade de combinação pode acontecer em simultâneo, mas também de forma sequencial, quando se juntam ações isoladas em sequências motoras fluídas, harmoniosas, sem que

se notem os momentos de transição. Esta fluidez é naturalmente desejável em dança, sendo uma das principais características do movimento coordenado, ou seja, expressando um alto nível de coordenação motora. (2015, 118)

Ainda de acordo com Xarez (2015), as voltas em dança normalmente estão interligadas em frases de movimento sendo seguidas por outras ações motoras, pelo que a capacidade de orientação está constantemente a ser posta à prova.

Tentamos também ligar os exercícios propostos com a linguagem de movimento presente no excerto de reportório, pois era importante para a turma familiarizar-se com a nova linguagem técnica e artística proposta, de forma a potenciar as suas capacidades expressivas e interpretativas. “As técnicas de dança visam trabalhar e disciplinar o corpo, mas também dotá-lo de ferramentas que lhe permitam pesquisar e incorporar formas expressivas e comunicativas” (Xavier & Marques, 2013, 53) é principalmente através da técnica que nos tornamos versáteis, expressivos e comunicativos relativamente ao movimento.

Focámo-nos também no trabalho de qualidade de movimento, concretamente no que diz respeito à fluidez, que nos pareceu fulcral durante as aulas de observação estruturada. Assim, tentámos explicar aos alunos que a qualidade de movimento pode ser visto através de diversos parâmetros, mas que aquilo que procurávamos naquele contexto de trabalho específico era, principalmente, a ligação de um movimento para o outro, a forma como o corpo expande e interliga os gestos coreográficos.

## **Colaboração em Outras Atividades Pedagógicas**

A colaboração em outras atividades pedagógicas do estágio, no 1º período, concretizou-se através da integração de uma frase coreográfica planeada por nós na aula aberta e na ajuda aos alunos nas diferentes disciplinas.

A aula aberta decorreu no dia 11 de dezembro de 2018, com apresentação do trabalho desenvolvido ao longo do primeiro período nas disciplinas de TDC, TDCont, PC e POP.

## **2. 2º Período Letivo**

No 2º período, estivemos presentes em doze aulas sendo que nove corresponderam às aulas de participação acompanhada, três às aulas de lecionação supervisionada e, por fim, duas em colaboração de atividades pedagógicas. Neste período, através das aulas de participação acompanhada e de lecionação supervisionada foi possível operacionalizar praticamente todos os objetivos específicos, divididos em conteúdos técnicos e competências, anteriormente referidos.

Durante o 2º período letivo utilizamos como instrumentos de recolha de dados, o registo de vídeo nos exercícios técnicos e no reportório e o preenchimento de todas as aulas no diário de bordo.

### **Participação Acompanhada**

No 2º período letivo as aulas de participação acompanhada corresponderam a nove, sendo elas de PC e de TDCont, que decorreram entre janeiro e março. Nas diversas aulas de participação acompanhada da disciplina de PC, em cooperação com o professor titular orientámos o aquecimento no início da aula (apêndice E) com o intuito de trabalhar as relações entre os corpos, os diferentes níveis e as transferências de peso que seriam importantes para o trabalho a ser desenvolvido. De acordo com o apêndice H, aula número 10 em PC, foram visíveis algumas dificuldades por parte dos alunos, neste sentido, tornou-se crucial o seu desenvolvimento ao longo do estágio. As dificuldades mais sentidas foram os slides, os lifts, os diferentes níveis e o uso das diferentes energias.

Trabalhámos e continuámos o estudo de reportório da peça *30.000 Aristides*. E por último ajudámos na preparação dos alunos para o exame.

Em todas as aulas de PC, os alunos faziam o reportório com e sem música no mínimo duas vezes, com o objetivo de aprimorar as partes anteriormente ensinadas, aprender as novas partes e adquirir aula após aula a qualidade de movimento que pretendíamos atingir com este estudo.

Ensaiaando uma sequência de movimentos e verificando que a energia passa, o bailarino encontra-se diante de múltiplas possibilidades de outros movimentos. Ensaia de novo, e escolhe, e assim sucessivamente, criando um fluxo de energia. As formas compõem-se pouco a pouco, e pensam sem dúvida na escolha das sequências; mas não são determinantes, pelo contrário, dependem do destino que o bailarino quer dar à energia, criando núcleos intensivos ou atenuando o seu impulso, acelerando a velocidade, modulando a força do movimento. (Gil, 2001,83)

Em relação à disciplina de TDCont, por sugestão da professora titular, construímos quatro exercícios (apêndices D e F) fazendo parte do exame. O primeiro exercício tinha como objetivo contacto do corpo com o chão e o segundo exercício consistia numa pequena frase coreográfica que trabalhava o contacto do corpo com o chão, a coordenação de braços e pernas e o trabalho em diferentes níveis, conforme proposto nos objetivos específicos do estágio e indo ao encontro dos próprios objetivos da disciplina. Estes exercícios relacionavam-se diretamente com a linguagem coreográfica do excerto *30.000 Aristides*, através das competências e conteúdos técnicos.

Relativamente ao terceiro exercício, este teve como objetivo a consciencialização do trabalho em paralelo e em *en dehors*, tal como o trabalho de voltas. Por último, o quarto exercício foi a frase coreográfica trabalhada no 1º período, à qual se acrescentou uma nova seção da peça em estudo.

Para além dos exercícios propostos, estivemos presentes em todas as aulas de preparação para o exame, ajudando os alunos em questões técnicas, e em colaboração com a professora titular da disciplina.

### **Lecionação Supervisionada**

Nesta fase, as aulas de lecionação supervisionada corresponderam a duas aulas no final do período, na disciplina de PC, após o exame dos alunos.

Nas duas aulas lecionadas, trabalhamos com os alunos o repertório estudado, clarificando as diversas partes e retirando, assim, as dúvidas existentes no movimento, no desenho e orientação espacial, num processo de consolidação e incorporação do próprio movimento. Nas palavras de Fazenda (2012), a incorporação é considerada a articulação durante o processo do corpo, da consciência e da experiência do movimento em si no tempo e no espaço. Sendo também importante considerar a dimensão do conhecimento do movimento, isto é, a forma como ele é interiorizado, ou por via de imitação ou por experiência. No caso do nosso estágio, este processo desenvolveu-se através da transmissão do movimento aos alunos, procurando explorar uma rápida capacidade de interpretação e memória do movimento.

Todo este processo foi realizado trio a trio, ou seja, foram formados 5 grupos. Recorremos frequentemente aos instrumentos de recolha de dados que tínhamos construído e onde havíamos anotado, em todas as aulas, as dificuldades por parte dos alunos e outros pormenores, como por exemplo, a musicalidade. Apesar de não existir uma contagem marcada, os elementos do trio tinham que encontrar a sua própria musicalidade de grupo. A nossa anotação permitia-nos ter uma panorâmica global da complexidade do processo de aprendizagem do repertório e, ao mesmo tempo, perceber as fragilidades individuais dos alunos, o que se revelou facilitador do nosso trabalho. De acordo com o apêndice H, aula número 12 em PC, as dificuldades predominantes no trio foram, a coordenação de braços e pernas, as voltas e a orientação espacial. No entanto, à medida que continuávamos a trabalhar colmatávamos essas mesmas dificuldades da melhor maneira possível - a estratégia pedagógica adotada para colmatar as fragilidades sentidas nos alunos foi o trabalho isolado dos vários elementos técnicos em exercício.

Outro ponto em que nos focámos foi o trabalho de dueto, pois apesar de ser um trio existiam algumas partes em que o trabalho era feito em dueto, principalmente os *lifts* ou pequenas frases coreográficas.

(...) envolvimento sensorial do corpo quando este estabelece uma relação com outros corpos, aplica-se a uma forma de conhecimento do corpo envolvida também na prática da dança, uma vez que o movimento é, ao mesmo tempo, feito e sentido, ou seja, fazemo-lo e sentimo-nos a fazê-lo, simultaneamente, no

espaço e no tempo e/ou estabelecendo uma relação com outros corpos ou com objetos. (Fazenda, 2012, 76)

Ainda nas palavras de Fazenda (2012), o dueto é uma figura coreográfica em que estão envolvidas duas pessoas. Nos duetos existem situações de contacto físico implicando transferência de peso, suportar o outro e transporta-lo, sendo numa maneira geral, o homem a fazê-lo, no entanto, em trios ou em quartetos estas situações pode inverter-se.

No caso específico do trio estudado houve diversos *lifts*, sendo eles realizados, por mulheres, pois a turma era constituída por 14 meninas e apenas 1 menino. Poderia ter sido uma dificuldade, mas no entanto, revelou-se não o ser. Os *lifts* foram adaptados aos corpos dos alunos, ou seja, explicávamos o *lift* ou mostrávamo-lo no vídeo e os alunos exploravam-no, percebendo no seu corpo como poderiam fazê-lo.

Aproveitamos também, para trabalhar a musicalidade dos alunos, apesar de não existirem contagens exatas no trio. Os alunos tinham que trabalhar em grupo, seguindo-se uns aos outros, o que, sem dúvida, foi um desafio para eles. “o ritmo assegura as distâncias na continuidade, permitindo o movimento de diferenciação sem rutura, modulando o tempo, a velocidade, a distância, interna aos intervalos, sem destruir a linha de fluxo da energia.” (Gil, 2001, 87)

## **Colaboração em Outras Atividades Pedagógicas**

A colaboração em outras atividades pedagógicas durante o 2º período letivo decorreu em dois momentos. O primeiro momento correspondeu à organização de uma visita de estudo à companhia do Quórum Ballet com as turmas do 7º e do 8º ano. Os alunos tiveram a oportunidade de conhecer os atuais bailarinos da companhia e a sua ensaiadora. Assistiram à aula de aquecimento (ballet), ao ensaio da peça “Correr o Fado”, de Daniel Cardoso, e por último falaram com os elementos da companhia fazendo perguntas acerca do trabalho realizado. Concretamente, a turma do 8º ano fez algumas perguntas acerca do excerto estudado, como por exemplo como era feito o movimento do bailarino Pedro no início do trio e qual o movimento da perna e dos braços na volta com a perna *à la seconde*.

O segundo momento concretizou-se com a inclusão de exercícios técnicos planeados por nós na aula de exame, conforme referido anteriormente nos apêndices D e F. Os exercícios encandeavam com os da professora titular, trabalhando assim os elementos técnicos (voltas, *falls* e slides) presentes no excerto estudado e a frase coreográfica iniciada no período anterior. E na ajuda dos alunos nas diferentes disciplinas, participando nas correções aos alunos durante as aulas de preparação para o exame.

A aula exame decorreu no dia 26 de março de 2019, com apresentação do trabalho desenvolvido ao longo do primeiro e segundo períodos letivos nas disciplinas de TDC, TDCont, PC.

### **3. 3º Período Letivo**

No 3º período, estivemos presentes em seis aulas, sendo que três corresponderam às aulas de participação acompanhada, duas foram aulas de lecionação supervisionada e, por fim, duas foram de observação entre os meses de abril e maio. Neste período, através das aulas, foi possível operacionalizar praticamente todos os objetivos específicos planeados para o estágio e adaptar o trabalho de relatório para espetáculo final do ano.

Durante o 3º período recorreremos novamente aos instrumentos de recolha de dados, anteriormente utilizados - registo de vídeo nos exercícios técnicos e no relatório, o preenchimento do diário de bordo e das tabelas de observação em todas as aulas.

#### **Observação Estruturada**

As aulas de observação estruturada voltam a ter lugar nas duas últimas aulas do estágio, por opção da estagiária, no sentido de compreender e observar a evolução do trabalho dos alunos ao longo destes três períodos. A observação foi feita nas duas disciplinas, de TDCont e de PC (apêndice G), com a presença dos professores titulares das disciplinas. Foi possível observar evolução por parte dos alunos nos conteúdos e nas competências propostas, nomeadamente, no sentido de orientação espacial. Grande parte dos alunos tinha uma boa noção da mesma, mas após o preenchimento do apêndice G, foi visível uma melhoria dessa capacidade específica. Em relação à noção de como utilizar o chão, por exemplo nos *slides* e nas *falls*, e

sendo estes um dos pontos mais trabalhados nas duas disciplinas, foi notória um melhoramento e aprimoramento dos mesmos. Em contrapartida, no aluno número 12 não foi notória uma evolução, mas sim uma estagnação ao nível do domínio dos conteúdos e competências. A coordenação de braços e pernas, por consequência, também passou por um aprimoramento, pois foi dos conteúdos mais trabalhados em aula.

Com base nos apêndices A e G, foi também possível observar uma evolução nas diferentes voltas *à la seconde* e em *attitude*, propostas ao longo do ano; no entanto, sendo estas de difícil execução é necessário existir continuidade desta tipologia de exercícios de forma a potenciar a evolução dos alunos e a registar um avanço mais expressivo.

Comparando os apêndices A e G, em relação à temática desenvolvida ao longo do estágio, fluidez, esta teve por parte dos alunos uma maior consciencialização, conduzindo, na grande maioria, a uma pequena evolução, visto ser um conceito com diversas interpretações.

Relativamente ao reportório estudado, foi notória a evolução aula após aula, pois os movimentos ficavam mais claros e interiorizados no seu corpo (*embodied*) à medida que avançamos no excerto. Este facto deveu-se ao grande empenho por parte dos alunos, tal como ao trabalho realizado ao longo dos três períodos onde, numa primeira fase, traçamos os objetivos específicos a serem trabalhados para atingir o objetivo geral do estágio e, numa segunda fase, trabalhámos isoladamente os conteúdos técnicos e as frases coreográficas. A constante repetição do material aprendido, a explicação pormenorizada dos vocabulários mais complexos e o trabalho sobre as dinâmicas musicais e do movimento também contribuíram significativamente para as melhorias observadas.

## **Lecionação Acompanhada**

Nesta fase, as aulas de participação acompanhada corresponderam a três aulas cujo principal objetivo foi ajudar na coreografia da apresentação final do ano. Foi decidido juntamente com os professores titulares das duas disciplinas que o reportório iria pertencer à disciplina de TDCont apesar de ter sido aprendido na disciplina de PC, como referido anteriormente.

Na disciplina de PC, ajudámos o professor titular a montar o princípio da sua coreografia baseada nos duetos que os alunos criaram no início do ano.

Na disciplina de TDCont, conforme acordado com a professora titular, trabalhamos em conjunto na montagem da coreografia final do ano. Parte da coreografia final do ano foi baseada na frase coreográfica inspirada no *teaser* do trio criada pela professora titular, partes do trio do *30.000 Aristides* e por último, a frase coreográfica criada no início do ano letivo.

Por incompatibilidade a nível profissional, não foi possível a nossa presença no espetáculo final do ano.

## Conclusão

No momento da conclusão do trabalho, gostaríamos, em primeiro lugar, de reforçar a disponibilidade demonstrada pela instituição, professores titulares das disciplinas e do coreógrafo Daniel Cardoso. Todos contribuíram construtivamente, demonstrando serem uma mais-valia para o desenvolvimento do estágio e para o nosso crescimento pessoal e profissional.

É igualmente fulcral realçar o comportamento dos alunos intervenientes no decorrer do estágio, demonstrando sempre disponibilidade, empenho e vontade de aprender, aceitando todos os desafios propostos por parte da mestranda.

Pretendeu-se com a temática de movimento da peça *30.000 Aristides* estimular fluidez de movimento, desenvolvendo e trabalhando esta qualidade de movimento através dos exercícios técnicos propostos durante as aulas e a aprendizagem do repertório. Ao longo do estágio, desafiámos os alunos a trabalhar arduamente e, por consequência, a desenvolver as capacidades técnicas e artísticas que um bailarino deve possuir no seu percurso profissional.

Face à curta duração do estágio e sendo a fluidez do movimento uma temática multidimensional que pode materializar-se através de uma infinidade de conteúdos de movimento, decidimos focar o nosso trabalho apenas em alguns deles especificamente, as *falls*, os *slides* e as voltas para levar a cabo o nosso trabalho.

Assim, durante a nossa prática de lecionação, o repertório surgiu como aplicação direta dos conteúdos de movimento aprendidos na aula técnica, constituindo-se como um desafio e um estímulo para os alunos. Desafio que sempre foi bem aceite por parte dos alunos, permitindo-lhes aprender e conhecer novas linguagens.

A escolha deste repertório revelou-se fundamental para a promoção da qualidade de movimento pretendida ao longo do estudo e para a execução dos conteúdos elegidos que foram o suporte para essa mesma aprendizagem.

Após a implementação do estágio foi notória uma evolução das competências técnicas que se materializaram num maior domínio dos conteúdos e vocabulários por parte dos alunos. No entanto, é de referir que só a continuidade do trabalho permitirá um progresso das capacidades dos alunos, permitindo, assim, desenvolver a versatilidade destes alunos.

Considerou-se que este trabalho fundamental e enriquecedor para os alunos, permitindo conhecer e trabalhar outras técnicas contemporâneas e trabalhando, assim, as capacidades técnicas e artísticas de cada aluno.

Para nós, enquanto futuros professores, o estágio contribuiu para uma evolução profissional e pessoal, no sentido em que o contacto com a EVDCR nos ajudou a perceber o funcionamento de uma escola de ensino especializado em dança e a conhecer os seus objetivos e os seus desafios. Mas sobretudo, este estágio melhorou as nossas competências de lecionação a nível pedagógico, metodológico e relacional, já que aprendemos a gerir grupos de trabalho e a desafiar os alunos e perceber quais as suas reações.

## Referências Bibliográficas

- Abreu. M. (2014). *Imagética: estratégia de ensino promotora da melhoria do desempenho técnico e artístico na técnica de Dança Clássica com os alunos do 7º e 8º ano A da Escola de Dança do Conservatório Nacional*. Dissertação de Mestrado. Escola Superior de Dança, Lisboa: Portugal.
- Alves. F. (2007). Composição Coreográfica: traços furtivos de dança. Consultado <http://kinokaos.net/tfc/geral20071/pdf/flavio.pdf>.
- Castro. D. (2007, janeiro). O aperfeiçoamento das técnicas de movimento em Dança. Movimento. Brasil: Porto Alegre.
- Cardeal. T. (2017). *Técnica de Martha Graham*. Consultado em <https://www.trabalhosgratuitos.com/Sociais-Aplicadas/Arte/T%C3%A9cnica-de-Martha-Graham-1221150.html>.
- Biklen. R. & Bogdan R. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação*. Porto Editora: Porto.
- Dantas. M. (1997). *Matéria-prima e visibilidade da dança*. Movimento, (6), 52 - 60  
Consultado em <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/24620/000207732.pdf?sequence=1>.
- Dicionário de língua portuguesa. (2004). Adolescência. Porto: Porto Editora.
- Dicionário Priberam. (2018). Adolescência. Consultado em <https://dicionario.priberam.org/adolesc%C3%Aancia>
- Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha. (2016). *Plano Educativo*. Consultado em [https://evdcr.weebly.com/uploads/8/7/6/5/8765429/pe\\_revisa%C3%A7%C3%A3o\\_julho\\_2016.pdf](https://evdcr.weebly.com/uploads/8/7/6/5/8765429/pe_revisa%C3%A7%C3%A3o_julho_2016.pdf).
- Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha. (2018). Programa de Dança Contemporânea: Curso Básico de Dança do 3º ciclo.
- Escola Vocacional de Dança das caldas da Rainha. (2018). Programa de Criação Coreográfica: Curso Básico de Dança do 3º ciclo.

- Fazenda. M. (2012). *Dança Teatral: Ideias, Experiências, Ações* (2ªed.). Lisboa: Edições Colibri.
- Franklin. E. (s.d). Floorwork. *Dance Imaginary for Technique and Performance: Basic Movement Images and Exercises*. (pp.77-84). Matepnan: Human Kinetics.
- Fernandes. J. (2016). A Reinterpretação de Obras Coreográficas e a Importância da sua Integração no Ensino de Dança. *Revista Portuguesa da Educação Artística*, (3), 69 – 83. Consultado em <https://rpea.madeira.gov.pt/index.php/rpea/article/view/33/40>.
- Ferreira. T. & Farias. M. (2010 abril - junho). Adolescência através dos séculos. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 26 (2), 227 – 234. Consultado <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v26n2/a04v26n2>.
- Gil. J. (2001). *Movimento Total: O corpo e a Dança*. Lisboa: Relógio D'Água Editores.
- Gilterman. (1998). Dança Moderna: um esboço. *Pro – Posições*, 9 (2), 13-20. Consultado em <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/proposic/article/view/8644132/11569>.
- José. A. (2011, setembro 21). *Dança Contemporânea: Um conceito possível? Educação e Contemporaneidade*. Consultado em <https://www.ri.ufs.br/bitstream/riufs/985/1/DancaContemporaneaConceito.pdf>.
- Loupe. L. (2012). *A poética da Dança Contemporânea*. Orfeu Negro.
- Marques. A. & Silva. M. (2013). Criatividade em dança: concepções, métodos e processos de composição coreográfica no ensino da dança. *Revista Portuguesa da Educação Artística*, 47-59.
- Oliveira. C., Oliveira. R. & Kodato S. (2013). Representações sociais e consciência corporal no movimento da Dança Contemporânea. *Revista Perspectivas em Psicologia*, 18 (2), 190 – 213. Consultado em <http://www.seer.ufu.br/index.php/perspectivasem psicologia/article/view/28569/15835>
- Oliveira. I. (2015). *A Imagética como Estratégia de Ensino da Técnica de Dança Clássica com alunos do 3º ano de Dança da Academia da Dança do Vale de Sousa*. Dissertação de Mestrado. Escola Superior de Dança. Lisboa: Portugal.

- Oliveira. L. & Santiago. A. (2004). *Investigação em Educação: Abordagens, Conceptuais e Práticas*. Porto: Porto Editora.
- Oliveira. S. (2014). Escola, Educação Física e Laban: uma tríade possível no ensino das danças urbanas. Os desafios da escola pública Paranaense na perspectiva do professor PDE. Universidade Estadual do Paraná: Paraná. Consultado em [http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes\\_pde/2014/2014\\_unespar-paranavai\\_edfis\\_pdp\\_solmara\\_castello\\_branco.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2014/2014_unespar-paranavai_edfis_pdp_solmara_castello_branco.pdf).
- Preston-Dunlop. V. (1995). *Dance Words*. Nova Iorque: Harwood Academic.
- Quórum ballet (2018). *Companhia e Reportório*. Consultado em <https://quorumballet.com/>.
- Quórum ballet (2018). Daniel Cardoso. Consultado Dezembro em <https://quorumballet.com/team/daniel-cardoso/>.
- Romano. P. & Bankoff. A. (2009). *A influência da respiração na melhora da técnica de dança clássica*. Movimento & Percepção, (15), 206-207. Consultado em [file:///C:/Users/ddiog\\_000/Downloads/MP-2009-303.pdf](file:///C:/Users/ddiog_000/Downloads/MP-2009-303.pdf).
- Rossi. (s.d.). Fundamentos de Laban na Dança Educativa. Brasil: Universidade de São Carlos. Consultado em <http://www.motricidades.org/conference/index.php/cpqmh/4cpqmh/paper/viewFile/154/57>.
- Sousa. A. (2005). *Investigação em Educação*. Livros Horizonte: Lisboa.
- Sousa. N. & Caramaschi. S. (2011 outubro - dezembro). Contato corporal entre os adolescentes através da dança de salão na escola. Consultado em <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v17n4/a06v17n4.pdf>
- Stodelle. E. (1978). *The Dance Technique of Doris Humphrey and its creative potencial*. (pp. 17 – 36). New Jersey: Priceton, 17-36.
- Xarez. L. (2015). *Treino em Dança*. Edições FMH: Cruz Quebrada.

## **APÊNDICE A – Grelhas de observação**







## Apêndice B – Exercício de TDCont

- **Exercício 1**

**Descrição do exercício:** Os alunos iniciam a frase na diagonal, correm e fazem um slide com braços, correm novamente para trás fazendo 1 salto em paralelo, dão dois passos para a frente e fazem dois *tour`s* viajados.

Em seguida, deslizam a perna direita até à 2ª posição, rodam o ombro e o braço esquerdo vai buscar o braço direito juntando as pernas em paralelo (diagonal).

Depois fazem *arabesque* e 4 slides em cada diagonal, seguidamente dão 2 passos com braços em movimentos circulares (mudando a frente- ficando virados para atrás), fazem 2 *jetés* viajados com braços e um *temp levé* com a perna direita à frente e os braços para cima, terminam em *plié* indo para 2ª posição, os braços fazem um movimento circular, *plié*, *pirouete à la seconde*, equilíbrio e fall.

**Objetivo do exercício:** trabalho de coordenação entre braços e pernas, trabalho de domínio de voltas, trabalho de qualidade de slides e trabalho de saltos

**Apoio Musical:** Ólafur Arnalds – Til Enda

## Apêndice C – Aula de PC

- **Modelo 1 (PC)**

**Descrição do exercício:** Os alunos estão colocados no espaço com os pés paralelo em círculo e começam a massajar as costas e as pernas do colega de forma acordar o corpo. Em seguida começam a rodar os pulsos, passando para os cotovelos depois para os ombros e por último os braços. Repetem o movimento ao contrário.

Depois descem com as mãos e com a cabeça até ao chão várias vezes até chegarem a posição de prancha. Em seguida, colocam uma perna fletida no ângulo de 90° e a outra esticada atrás, trocando, no final sobem lentamente.

Numa segunda fase, os alunos andam no espaço com diferentes dinâmicas orientadas pela professora, e sob orientação da mesma, os alunos colocam-se dois a dois e descem até ao chão com uma parte do corpo em contacto.

**Objetivo do exercício:** Ativação cardiovascular e aquecimento de partes do corpo de forma isolada

**Apoio Musical:** Ólafur Arnalds – Fyrsta

- **1ºExercício (Travessias)**

**Descrição do exercício:** Dois a dois

- Rebolar (dar o peso a colega)
- Contacto com uma parte do corpo específica
- Contacto com diferentes parte do corpo
- Com níveis diferentes

**Objetivo do exercício:** Travessias pelo espaço, contacto com o outro

**Apoio Musical:** Ólafur Arnalds – Something under her; The place was a shelter

# Apêndice D – Aula de Lecionação TDCont

## 1. Warm up

- **Descrição do exercício:** Os alunos espalham-se pela sala e começam a deslocar ao som da música escolhida pela professora, com diferentes dinâmicas.

Quando a música para os alunos também param, em seguida, colocam-se com os pés paralelos os braços sobem até “ao céu” e enrolam a cabeça até chegar ao chão, caminham com as mãos até fazerem a posição do “V”. Numa segunda fase, os alunos descem até ao chão e ficam em prancha durante 8 tempos, em seguida sobem até a verticalidade e continuam a andar. A terceira fase do exercício é rebolem no chão.

- **Nota Metodológica:** Ter atenção às deslocações;

Na primeira fase do exercício, os pés tem de estar bem paralelos, os ombros devem estar bem colocados e abertos e o pescoço sem tensão. Ao enrolar a cabeça, a descida deve ser vertebra por vertebra;

Nas pranchas o corpo deve estar bem alinhado, ombros à medida dos joelhos e os pés ligeiramente abertos:

No rebolar no chão, as costas devem estar em contacto com o chão, bem como os pés;

- **Objetivo do exercício:** Aquecimento das várias partes do corpo e ativação cardiovascular

- **Apoio Musical:** Ólafur Arnalds – Og Lengra

## 2. No chão

### - Swings

- **Descrição do exercício:** Os alunos fazem 4 *swings* em *en dedans* e 4 em *en dehors*, em seguida, fazem 2 estrelas no chão. Seguidamente, os alunos realizam uma passagem pelo chão ficando em 4ª posição, respiram e fazem um pequeno *slide*.

Repete o outro lado

- **Nota Metodológica:** Nos *swings*, os pés estão em contacto com o chão;

Nas estrelas, os alunos tem de estar bem em contacto com o chão e a cabeça fica fora do chão de forma a prevenir qualquer choque com o colega;

Na 4ª posição, ter atenção ao alinhamento dos joelhos e os pés

- **Objetivo do exercício:** Aquecimento da zona coxa-femoral e trabalho de apoio
- **Apoio Musical:** Ólafur Arnalds – This place was a shelter

## - 2º Exercício

- **Descrição do exercício:** Os alunos estão sentados no chão e realizam 3 *swings* coordenados com os braços, no 4 *swing* suspende (passagem no chão com os pés em *coud pied*) em seguida, os alunos fazem uma passagem pelo chão formando um “L” alternando as frentes, no fim, deitam-se sobre um ombro e dão pequenos passos, sobem para os ombros e fazem o helicóptero.

Repete o outro lado

- **Nota Metodológica:** Nos *swings*, os pés devem estar em contacto com o chão e coordenados com os braços;

Na suspensão, os alunos deve usar o impulso da perna e o centro do corpo deve estar bem ativo;

No L, o corpo deve estar bem em contacto com o chão principalmente as mãos;

No helicóptero, os pés tem de estar bem colados no chão, o impulso deve ser o correto para cima dos ombros, as mãos ajudam neste processo;

- **Objetivo do exercício:** Coordenação entre os braços e pernas e contacto com o corpo no chão (trabalho de apoio)
- **Apoio Musical:** Max Richter - H in new england

### 3. Centro

#### - *Pliés*

- **Descrição do exercício:** Os alunos estão virados para a frente com os pés paralelos. Fazem 2 pliés com os braços em 2ª posição e 1 grand-plié (paralelo, 1ª posição e 2ª posição) Passo ao lado com braço em cima em desequilíbrio e fall e rebola com os pés no chão.

- **Nota Metodológica:** Ter atenção ao alinhamento dos joelhos com os pés;

Ter atenção a postura corporal;

Coordenação entre braços e pernas

- **Objetivo do exercício:** Trabalhar a qualidade dos pliés e a coordenação com os braços

- **Apoio Musical:** Ólafur Arnalds - Brim

#### - *Brush*

- **Descrição do exercício:** Os alunos estão virados para a frente com os pés paralelos e os braços ao lado do corpo. Fazem 3 battements tendus à frente sendo que no terceiro avançam sem dobrar o joelho, repete ao lado mas no terceiro dão meia-volta (em plié) repetem tudo com a outra perna à frente, no final dão uma volta completa ficando novamente virados para a frente.

Repetem tudo de início mas começando com a perna atrás. No final do exercício fazem meia ponta com os braços em cima, descem um braço, o outro, tiram uma perna e depois a outra.

- **Nota Metodológica:** Ter atenção ao alinhamento das ancas, joelhos e pés paralelos

Na meia ponta, o peso deve estar bem distribuído pelos 5 dedos

- **Objetivo do exercício:** o uso do pé e as diferentes direções
- **Apoio Musical:** Bondax : All inside

## - **Exercício de Voltas**

- **Descrição do exercício:** Os alunos estão virados para a frente, deslizam o pé direito passando por 2ª posição, rodam o ombro direito (trás/frente) transferindo o peso até a perna direita. Em seguida, o braço esquerdo vai buscar o braço direito, juntando as duas pernas, seguidamente, fazem um arabesque com os dois braços a frente do corpo. Preparam e fazem uma volta com um apoio (a outra perna está em posição skip pose Aristides), seguidamente, dão dois passos para trás e fazem um *relevé lent à la seconde*, preparam a *pirouette à la seconde*. Param e *fall*

- **Nota Metodológica:** No arabesque, ter atenção ao alongamento da perna e ao alinhamento dos braços

Na *pirouette*, em *attitude* ter atenção ao controlo do centro e do braço, ao foco e o joelho tem de estar bem esticado. Na *à la seconde*, ter atenção ao foco, ao controlo da perna *à la seconde* e aos braços

- **Objetivo do exercício:** Trabalhar a qualidade das voltas como a coordenação dos braços

- **Apoio Musical:** Ólafur Arnalds- Something under her

## 4. Diagonais

- *Monkeys*

- *Slides* a tocar as pernas e com braços

- Correr e *slide*

- Frase com *slides*: Os alunos começam virados para a frente e com a mão dobram o joelho rebolando. Em seguida, fazem 4 *slides* a trocar as pernas dando, de seguida, um passo em frente realizando um *fouetté* (mãos passam por cima da cabeça), depois, fazem 2 *slides* a trocar as pernas alternando as mãos, desliza a perna para 2ª posição, o ombro roda passando o braço para atrás e depois para a frente, *plié*, fica com a perna em *à la seconde* e *fall*

- **Nota Metodológica:** Nos *monkeys*, os pés deslizam pelo chão e a mão deve estar bem perto do nosso centro e a cabeça deve estar bem alinhada com o restante corpo;

Atenção ao *fouetté*, coordenação correta entre os braços e as pernas;

Atenção à *falls*, perda de contacto com o chão e a forma como o corpo cai;

- **Objetivo do exercício:** Trabalho de apoio, coordenação de braços, slides e *falls*

## 5. Saltos

- **Descrição do exercício:** 4 saltos em cada meia-direção

Repete o outro lado

2 saltos em cada meia-direção

Repete o outro lado

1 salto para trás

1 salto para frente

1 tour

- **Nota Metodológica:** Os pés estão sempre em paralelo;

Braços bem colocados, ao lado do corpo

- **Objetivo do exercício:** Ativação dos pés em pequenos saltos

## Apêndice E – Aulas de PC

- **Modelo 2 (PC)**

**Descrição do exercício:** Os alunos juntam-se em pares e começaram a massajar o colega, de forma, a acordar o corpo. Depois aqueceram de forma isolada as várias partes do corpo.

De seguida, 2 a 2 exploraram os espaços negativos do colega e após algum tempo de pesquisa o grupo juntou-se e exploraram os espaços negativos uns dos outros.

Em seguida, os alunos atravessaram o espaço de um lado ao outro a pares onde rebolaram, atravessaram com níveis diferentes, com o peso do colega e *lifts*.

**Objetivo do exercício:** Ativação cardiovascular, aquecimento de partes do corpo de forma isolada, contato com o outro e exploração de movimento

**Apoio Musical:** Ólafur Arnalds – Fyrsta, Ólafur Arnalds – Something under her; The place was a shelter

- **Modelo 3**

**Descrição do exercício:** aquecimento isolado das diversas partes do corpo. Em seguida, aquecimento cardiovascular através de diferentes dinâmicas de andares. Durante os andares, diferentes premissas como olhar para o colega, pausa, descer até ao chão e deitar e levantar rápido do chão.

Depois, os alunos colocaram-se a pares e um grupo de 3, atravessaram o espaço com diferentes níveis. Em seguida, colocaram-se 4 a 4 e atravessaram o espaço com diferentes níveis e transporte dos colegas

**Objetivo do exercício:** Ativação cardiovascular, aquecimento de partes do corpo de forma isolada, contato com o outro

- **Modelo 4**

**Descrição do exercício:** aquecimento de forma isolada das várias partes do corpo. Em seguida, aquecimento cardiovascular, quando os alunos ouvirem o bater de uma palma dando por mim tinham que rebolar no chão.

Seguidamente, os alunos colocam-se em pares e atravessam o espaço com a premissa de diferentes níveis e uma parte do corpo em contacto. Depois, “transportaram” o colega.

**Objetivo do exercício:** Ativação cardiovascular, aquecimento de partes do corpo de forma isolada, contato com o outro

**Apoio Musical:** Ólafur Arnalds – Something under her; The place was a shelter

## Apêndice F – Aula de TDCont

- **Brush**

**Descrição do exercício:** Os alunos estão virados para a frente com os pés paralelos e os braços ao lado do corpo. Fazem 3 *battements tendus* à frente sendo que no terceiro avançam sem dobrar o joelho, repete ao lado mas no terceiro dão meia-volta (em *plié*) repetem tudo com a outra perna à frente, no final dão uma volta completa ficando novamente virados para a frente.

Repetem tudo de início mas começando com a perna atrás. No final do exercício fazem meia ponta com os braços em cima, descem um braço, o outro, tiram uma perna e depois a outra.

**Nota Metodológica:** Ter atenção ao alinhamento das ancas, joelhos e pés paralelos

Na meia ponta, o peso deve estar bem distribuído pelos 5 dedos

**Objetivo do exercício:** o uso do pé e as diferentes direções

**Apoio Musical:** Bondax : All inside

- **Exercício de chão**

**Descrição do exercício:** Os alunos iniciam o exercício no chão com perna a iniciar pelo *swing* e slide com uma perna no ar, caminha para prancha e “retira” uma mão, rebolando de seguida. A mão direita vai buscar a perna direita passando por 4ª posição, fazendo slide para a frente e o cotovelo empurra o joelho até ao chão, as mãos fazem um círculo, empurram o chão e o joelho sobe, *jeté* para trás, uma volta e slide para a frente com os dois joelhos.

A seguir fazem pino e uma *pirouette*, terminam em *plié*, correm e fazem um slide, junta a perna esquerda, a cabeça olha para trás, uma volta em *plié*, *temp levé* em *retiré*, *tour en l’air*, 2ª posição

**Objetivo do exercício:** contacto do corpo com o chão, trabalho do domínio de voltas e trabalho de saltos

**Apoio Musical:** Ólafur Arnalds - Brim

## **Apêndice G – Grelhas de Observação**





1- Não Satisfaz; 2- Satisfaz; 3- Satisfaz Mais; 4- Bom menos; 5- Bom; 6 – Muito Bom

# Apêndice H – Diários de Bordo

Aula nº1

Observação estruturada, 23 de outubro de 2018

Práticas Complementares

A primeira aula de observação efetuou-se na aula de práticas complementares, com apresentação dos alunos. A turma é composta por 15 alunos, 14 meninas e 1 menino.

No início da aula, o professor titular (Ângelo Cid Neto) apresentou-me aos alunos onde pude explicar, a minha proposta de estudo. O professor titular contextualizou-me acerca do que a turma estava a trabalhar naquele momento, a instalação de Richard Serra.

Após a conversa, o professor orientou o aquecimento, primeiro de forma isolada das várias partes do corpo e de seguida iniciou andares pelo espaço com diversas premissas como todos pararem, tocarem numa parte do corpo, descerem duas pessoas ao mesmo tempo, “bom dia com os olhos” e andares com diferentes dinâmicas.

Em seguida, os alunos em conjunto com o professor fizeram uma passagem da frase criada por todos. Após a revisão da frase, os alunos criaram um pequeno solo com o material da frase coreográfica com algumas orientações dadas por parte do professor (diferentes pontos de iniciação do movimento, diferentes níveis, diferentes dinâmicas, movimento leve e pesado e movimentos fluído e constrangido).

No final da aula, apresentaram o material trabalhado.

## **Aula nº1**

**Observação Estruturada, 23 de outubro de 2018**

### **Técnica de Dança Contemporânea**

Na primeira aula de TDCont, a professora titular (Sofia Inácio) conversou com os alunos acerca do teste realizado na aula anterior e sobre as avaliações intercalares.

Mostrei aos alunos um vídeo do Daniel Cardoso de forma a contextualiza-los a cerca do seu trabalho.

Observação Estruturada, 30 de outubro de 2018

Práticas Complementares

O aquecimento foi dado pelo professor titular, os alunos mais o professor colocaram-se em roda fazendo massagens uns aos outros para ativação dos músculos. Desceram com a cabeça e com as mãos até ao chão até ficarem em prancha, de seguida “aqueceram” a zona das virilhas tentando tocar com os cotovelos no chão, os alunos exploraram movimentos com o cóccix no chão procurando também o trabalho de equilíbrio.

Em seguida, os alunos realizaram um exercício proposto pelo professor titular. Os alunos estavam de “fora” e iam entrando no espaço, estando só 5 pessoas no máximo. As premissas eram: a frase coreográfica aprendida, exploração de movimento, dinâmicas, relação com o outro, diferentes locomoções e a pausa (elemento importante).

Após o exercício, os alunos trabalharam nos solos iniciados na aula passada, no final apresentaram os trabalhos ao professor em dueto.

1. 7/8
2. 4/2
3. 13/15
4. 2/3
5. 12/10
6. 6/11
7. 14/5

**Aula nº3**  
**Observação Estruturada, 30 de outubro de 2018**  
**Técnica de Dança Contemporânea**

Os alunos iniciaram a aula com os *Breathings* repetindo 2 vezes o exercício, os alunos demonstraram algumas dúvidas em relação à sequência.

De seguida, fizeram o exercício de *swing legs*. Neste exercício, os alunos demonstraram algumas dificuldades no elemento técnico helicóptero.

Em filas, os alunos fizeram *slides* a trocar as pernas.

Exercício das falls

Exercício de saltos preparado pela professora titular inspirado na peça *30.000 Aristides*, através do vídeo promocional presente no youtube

Exercício de *Jumps* (os alunos têm que suavizar a receção dos saltos)

Diagonal de saltos (gazelas)

Exercício de *Jetés*

**Lecionação Acompanhada, 6 de novembro de 2018**

**Lecionação Partilhada**

O professor titular no início da aula mostrou aos alunos um baralho de cartas construído por ele, com as ferramentas de composição.

Após a conversa, orientou o aquecimento. Os alunos primeiramente começaram a andar com disponibilidades nas pernas com diversas direções, ao sinal do professor desciam até ao chão com diferentes tempos (8, 4, 2 e 1).

Seguidamente, os alunos jogaram um jogo com as seguintes regras: entrar e sair (3x), seguir quem esteja dentro jogo, pausa e encontrar um fim. O primeiro jogo foi feito em improviso e o segundo jogo os alunos tinham que pensar na instalação de Richard Serra com o material usado nas aulas anteriores.

Os alunos em conjunto com o professor reviram a frase coreográfica, em seguida formaram grupos de 3 elementos e fizeram a frase. O professor no final deu as suas correções.

Reviram e trabalharam novamente os solos iniciados nas aulas passadas, posteriormente apresentaram-nos. O professor no final deu o seu feedback acerca dos solos.

- Utilização de mais espaço
- Expansão de movimento
- Utilização dos gestos
- Não bater no chão
- Utilização dos vários planos

**Para a aula aberta de dia 4 de Dezembro**

Solo: 13

Duetos: 1 e 2; 7 e 8; 5 e 15; 4 e 12; 11 e 9; 14 e 6 e 3 e 10

No início da aula, ajudei uma aluna com um elemento técnico (helicóptero) apresentando algumas dificuldades na sua execução.

Preparação da aula aberta no dia 4 de Dezembro: distribuição dos grupos

1. *Breathings*
2. *Swing legs*
3. Frase viajada
4. *Jumps*
5. Frase da minha autoria (a professora titular pediu-me para passar um exercício)

## Aula nº5

Lecionação Acompanhada, 13 de novembro de 2018

### Práticas Complementares

Orientei o aquecimento da aula, o professor titular fez o aquecimento em conjunto com os alunos.

Os alunos trabalharam os duetos iniciados na aula passada com o material da frase coreográfica e os solos criados anteriormente. Ao longo da criação do dueto, os alunos pediram ajuda e *feedback* de movimento ao professor titular e a estagiária.

O professor titular, ajudou o aluno a criar o seu solo para a aula aberta.

Lecionação Acompanhada, 13 de novembro de 2018

Técnica de Dança Contemporânea

No início da aula, a professora titular ajudou uma aluna com uma dor na virilha e eu ajudei duas alunas na execução de um salto, a qual apresentavam algumas dúvidas.

Os alunos formaram 3 filas e fizeram *slides* a trocar as pernas. Apresentaram algumas dificuldades, na sua própria execução como também, na coordenação com braços.

Os alunos fizeram a aula como preparação para aula aberta, com a seguinte estrutura:

1. *Breathings* (os alunos fizeram só para o lado esquerdo)
2. *Swing legs* (os alunos, em primeiro, marcaram o exercício e depois executaram. Alguns alunos, demonstraram algumas dificuldades na execução do helicóptero)

Neste exercício, os alunos em conjunto com a professora definiram os grupos. Após a definição dos grupos, os alunos voltaram a executar os 2 primeiros exercícios.

Algumas correções: postura e atenção as respirações, alinhamento dos ombros com as ancas e no helicóptero os pés têm que estar sempre em contacto com o chão.

3. Sequência dos *jetés*
4. Sequência
5. *Jumps*
6. *Bells* com *jetés* (ter atenção a coordenação dos braços)
7. *Jetés on rond*
8. Gazelas cruzadas
9. Frase do Aristides (primeiramente, fizemos a frase todos em conjunto onde os alunos “aproveitaram” para perguntarem as dúvidas., em seguida definimos os grupos e depois repetimos o exercício 2 vezes)

Ter atenção: orientação espacial, coordenação de braços com as pernas, *pirouettes* e à qualidade de movimento.

Lecionação Acompanhada, 20 de novembro de 2018

Práticas Complementares

O aquecimento foi dado por mim, com a participação do professor titular.

Conversa com os alunos acerca da estrutura da aula aberta. Os alunos reviram primeiro os solos, a frase e os duetos.

Estrutura da aula aberta

1. Os alunos estão nos agradecimentos e começam andar pelo espaço, a **10** para e os restantes alunos caminham até a ela, explorando os espaços negativos.
2. O **13** executa o solo e quando termina junta-se ao grupo
3. Sai a **1** e a **2** fazem os seus solos depois o dueto
4. No dueto anterior, saí a **7** e a **8** fazendo o seu dueto e em seguida os seus solos (quando terminam voltam para o grupo)
5. Quando a **1** e a **2** terminam vão buscar a **15** e a **5**, que executam o dueto e depois os solos
6. Durante os solos, sai a **3** e faz o seu solo
7. Quando a **15** termina o seu solo junta-se aa **5**, levando o grupo com ela
8. Do grupo saí para trás, a **14, 6, 3, 9** e **11** fazem a frase coreográfica
9. No final, as 5 ficam no espaço e surge os duetos delas, **14** e **6** e da **9** e **11**. A **3** no espaço
10. Quando terminam os duetos, o grupo percorre o espaço levando as 4 meninas formando uma figura (com a mão a tapar a boca). A **10** vai buscar a **3** e executam o seu dueto
11. Quando acaba o dueto, a **3** vai ter com o grupo e saí a **14** e a **6** fazendo os seus solos, em conjunto, com a **10**
12. A **10** termina o seu solo e o grupo “varre” o espaço ficando no espaço a **4, 12, 15, 5** e a **8** com as mãos na boca, executando de seguida, a frase coreográfica
13. Quando terminam, a **12** e a **4** fazem o dueto. Durante o dueto, o grupo muda de frente
14. A **9** e a **11** substituem a **8** e a **15**. A **9, 11, 4** e **12** fazem os seus solos
15. Quando terminam os solos, alguns elementos do grupo substituem quem está no espaço, **10, 1, 2, 7** e **13** fazem a frase coreográfica
16. No final, o grupo corre e entra no espaço, improvisando e construindo em conjunto um final

Lecionação Acompanhada, 20 de novembro de 2018

Técnica de Dança Contemporânea

No início da aula lembraram o material para a aula aberta e definiram/marcaram os grupos dos saltos

Em seguida, os alunos fizeram a aula aberta do início ao fim:

1. *Breathings* (atenção às palmas das mãos e alinhamento das costas)
2. *Swings legs* (pés pelo chão)
3. Sequência (ter atenção a orientação espacial)
4. *Prentiss* com *jetés* (atenção à altura do joelho, braços e orientação espacial)
5. Sequência dos *jetés* (coordenação de braços e pernas)
6. *Tripletes*
7. Saltos
8. *Belle`s* com *jeté*
9. *Jetés on rond*
10. Frase do Aristides (atenção à qualidade de movimentos, slides e coordenação de braços e pernas)

Os alunos repetiram a minha frase 2 vezes. Em conjunto com os alunos demos as mãos e fizemos *slides* e o *arabesque* ao mesmo tempo para compreenderem a qualidade certa.

**Lecionação Acompanhada, 27 de novembro de 2018**

**Práticas Complementares**

O aquecimento foi orientado por mim. Os alunos juntam-se em pares e começaram a massajar o colega, de forma, a acordar o corpo. Depois aqueceram de as várias partes do corpo.

De seguida, 2 a 2 exploraram os espaços negativos do colega e após algum tempo de pesquisa o grupo juntou-se e exploraram os espaços negativos uns dos outros.

Seguidamente, os alunos atravessaram o espaço de um lado ao outro a pares onde rebolaram, atravessaram com níveis diferentes, com o peso do colega e lifts. Nas travessias apresentaram algumas dificuldades em relação ao dar peso ao colega e ao “transporte do colega”.

A restante parte a aula foi a preparação para a aula aberta, foram feitas algumas alterações por parte do professor, nos solos da 15 e 5:o grupo começa a levantar-se lentamente

Os alunos fizeram uma passagem sem música e depois com música. Os alunos voltaram a rever os solos, duetos e “limparam” a frase coreográfica

Lecionação Acompanhada, 27 de novembro de 2018

### Técnica de Dança Contemporânea

No início da aula, a professora titular pediu-me para alterar a música do exercício final da aula para a aula aberta. A música escolhida foi Ólafur Arnalds – Til Enda.

Os alunos realizaram uma passagem do exercício com a música nova.

Correções: Direções no espaço e braços.

Os alunos fizeram a aula aberta com as entradas e as saídas

Alguns pontos a corrigir:

- Acento no jeté on rond
- Braços demasiado em cima nos saltos
- Helicóptero
- Peso certo a dar ao chão

**Aula nº8**

**4 de dezembro de 2018**

**Outras Atividades Pedagógicas**

Aula aberta de Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Contemporânea e Práticas Complementares

Lecionação Supervisionada, 11 de dezembro de 2018

Práticas Complementares

No início da aula, o professor titular conversou com os alunos sobre a aula aberta. De seguida, os alunos fizeram a sua autoavaliação.

Seguidamente, mostrei o vídeo do trio à turma e algumas partes da peça “30.000 Aristides”. Após a visualização do vídeo, atribuí o papel aos alunos.

Trios:

1. 14, 1 e 3
2. 10, 13 e 4
3. 15, 2 e 7
4. 9, 8 e 11
5. 12, 5 e 6

Seguidamente, comecei a “transmitir” o início do trio. Os alunos revelaram algumas dificuldades nos *slides*, suspensão do movimento e nas voltas.

Lecionação Supervisionada, 11 de dezembro de 2018

Técnica de Dança Contemporânea

A aula foi dada por mim, a planificação foi mostrada anteriormente à professora titular.

No 1º exercício: os alunos demonstraram dificuldades nos *swings en dehors* e na estrela (importante a noção do centro)

No 2º exercício: os alunos mostraram algumas dificuldades no contacto do corpo no chão (suspensão, “l” e no helicóptero)

Nos *brush*: dificuldades na noção de paralelo e nas direções do exercício

No exercício das voltas: demonstraram muitas dificuldades, principalmente, na qualidade de movimento, na “ligação” dos movimentos e na coordenação entre braços e pernas

No exercício dos slides: dificuldades por parte de alguns alunos na transferência de peso e na noção de orientação espacial

Lecionação Acompanhada, 8 de janeiro de 2019

Práticas Complementares

No início da aula, o professor titular conversou com os alunos acerca do desenrolar da aula.

O aquecimento da aula foi orientado por mim. Primeiramente, dei um aquecimento isolado das diversas partes do corpo. Em seguida, fiz um aquecimento cardiovascular através de diferentes dinâmicas de andares. Durante os andares, dei diferentes premissas como olhar para o colega, pausa, descer até ao chão e deitar e levantar rápido do chão.

Depois, os alunos colocaram-se a pares e um grupo de 3, atravessaram o espaço com diferentes níveis. Em seguida, colocaram-se 4 a 4 e atravessaram o espaço com diferentes níveis e transporte dos colegas

Dificuldades: Contacto do corpo com o chão, exploração de espaços negativos e diferentes níveis

No reportório, os alunos reviram o material aprendido na aula passada e aprenderam mais uma parte do trio. No final passamos 1 vez sem música e uma 1 vez com música.

Dificuldades: *lifts*, slide e diferentes dinâmicas de movimento

No final da aula, a turma reviu o material dos solos e duetos anteriormente trabalhados com o professor titular

Lecionação Acompanhada, 8 de janeiro de 2019

Técnica de Dança Contemporânea

No início da aula, a professora titular falou com os alunos informando-os que as aulas iriam conter exercícios da professora titular e da estagiária.

O 1º exercício foi dado pela professora titular, onde trabalha os pés, *contraction*, *curve*, espiral e *realse*. A professora titular explicou novamente aos alunos a ação da espiral.

O 2º exercício foi dado por mim, o exercício trabalha *swing legs*, contacto com o chão e o helicóptero. Correções: contacto com o chão, coordenação de braços e pernas e helicóptero.

O 3º exercício (brush) também foi dado por mim. O exercício contém brush em paralelo, voltas e equilíbrio. Correções: Avançar para a frente com os pés em paralelo

O 4º exercício foi dado pela professora titular.

**Práticas Complementares**

No dia 15 de Janeiro, a minha aula de práticas complementares foi observada pela minha orientadora de estágio, Cristina Graça.

O aquecimento foi dado por mim onde primeiramente fiz o aquecimento de forma isolada das várias partes do corpo. Em seguida fiz o aquecimento cardiovascular, quando os alunos ouviam o bater de uma palma tinham que rebolar no chão.

Seguidamente, os alunos colocaram-se em pares e atravessaram o espaço com a premissa de diferentes níveis e uma parte do corpo em contacto. Depois, “transportaram” o colega.

Os alunos fizeram uma passagem sem música do material aprendido e fiz limpeza de movimento. Os alunos aprenderam mais uma parte do trio e fizeram uma passagem com música do material aprendido até ao momento.

Lecionação Acompanhada, 15 de janeiro de 2019

Técnica de Dança Contemporânea

No dia 15 de Janeiro, a minha aula foi observada pela minha orientadora de estágio Cristina Graça.

No início da aula, a professora titular e eu alterámos a música dos *swings leg*, passando a ser utilizada a música do Max Richter – dinner and ship of dreams, presente na peça *30.000 Aristides* de Daniel Cardoso.

Os alunos fizeram a aula preparada pela professora titular e por mim;

1. Exercício 1
2. *Swing legs* (marquei o exercício para os alunos e no final dei correções)
3. Exercício 3
4. *Brush* (reforçei alguns detalhes do exercício)
5. Pequena frase coreográfica dada pela professora titular. Os alunos revelaram algumas dificuldades no elemento técnico *piqué – arabesque*
6. Frase do *Aristides* (revi com os alunos a frase) Revelaram algumas dificuldades nos slides, no *arabesque*, braços e na orientação espacial
7. *Small jumps*

**Lecionação Acompanhada, 22 de janeiro de 2019**

**Práticas Complementares**

O aquecimento foi orientado pelo professor titular, começaram pelo aquecimento isolado das diversas partes do corpo e depois o aquecimento cardiovascular.

Em seguida, os alunos juntaram-se a pares e atravessaram o estúdio de um lado ao outro a rebolar e tocar no amigo, rebolar e o outro a saltar, andar e dar peso e um faz uma “escultura” com o corpo e o outro transporta essa escultura

Dificuldades: dar peso ao outro e no “encaixe” com outro para transportar

Os alunos reviram o material e aprenderam mais uma parte do trio, revelando dificuldades no uso do espaço no estúdio, nas voltas e na coordenação de braços e pernas.

No final da aula, os alunos reviram os duetos anteriormente criados ao qual acrescentaram elementos do trio

Os alunos executaram todos os exercícios aprendidos em 2 grupos:

1. Aquecimento (pés e costas)
2. *Swing legs* (expliquei aos alunos a entrada para o exercício e o helicóptero)
3. Barcos
4. *Brush* (expliquei as voltas e os pormenores do exercício)
5. Frase coreográfica
6. *Small Jumps*
7. *Tripletes* (reviram sem música primeiro e depois fizeram com músicas, pois os alunos demonstraram dúvidas)

No início da aula, perguntei aos alunos as suas idades.

O aquecimento foi orientado pelo professor titular, aquecendo primeiramente partes isoladas do corpo e depois o corpo todo. Em seguida fizeram travessias 2 a 2.

No reportório, os alunos aprenderam mais uma parte do trio da peça *30.000 Aristides* de Daniel Cardoso. Os alunos fizeram uma passagem, no final da aula, do conteúdo aprendido

Técnica de Dança Contemporânea

A aula foi de preparação para o teste realizado na aula seguinte. Os alunos fizeram os exercícios todos com as entradas e saídas programadas.

Pontos que os alunos devem ter em atenção:

- *Curve*
- Espirais
- . Pés pelo chão no trabalho de chão
- Suspensão de movimento
- Noção de pés em paralelo e em *en dehors*
- Foco nas voltas
- Esticar os pés
- Calcanhar no chão na aterragem dos saltos

**Lecionação Acompanhada, 19 de fevereiro de 2019**

**Práticas Complementares**

O aquecimento foi dado por mim. Os alunos aqueceram, em primeiro lugar, partes isoladas do corpo. Seguidamente, os alunos começaram a andar peço espaço e ao bater da palma os alunos rebolam no chão. Durante os andares, foi trabalhado as diferentes dinâmicas (câmara lenta, normal, rápido e muito rápido).

Depois, a pares e um grupo de 3 atravessaram o espaço a explorar diferentes níveis, diferentes níveis com momentos de tensão e por último, “transportar” o corpo.

Os alunos reviram os seus duetos e apresentaram ao professor titular. Após apresentação dos trabalhos, o professor titular deu o seu feedback acerca dos duetos e de uma maneira em geral, todos têm de fazer movimentos maiores e afastarem-se mais uns dos outros.

Os alunos acabaram de aprender o repertório e no final da aula fizeram uma passagem completa do trio.

Lecionação Supervisionada, 19 de fevereiro de 2019

Técnica de Dança Contemporânea

Neste dia, a professora titular da turma teve que dar teste à turma do 7ºano ficando a trabalhar com a turma. Os alunos fizeram uma passagem de todos os exercícios.

1. Exercício 1: Ter atenção à colocação das costas, *contraction* e *realese*
2. Exercício 2: os pés têm que estar sempre em contacto com o chão, controlo do centro
3. Exercício 3: Ter atenção à transferência de peso nos barcos e nos *til`s*
4. Exercício 4: Exercício novo dado por mim

Os alunos iniciam o exercício no chão com perna a iniciar pelo *swing* e *slide* com uma perna no ar, caminha para prancha e “retira” uma mão, rebolando de seguida. A mão direita vai buscar a perna direita passando por 4ºposição, fazendo slide para a frente e o cotovelo empurra o joelho até ao chão, as mãos fazem um círculo, empurram o chão e o joelho sobe, *jeté* para trás, uma volta e *slide* para a frente com os dois joelhos.

A seguir fazem pino e uma *pirouette*, terminam em *plié*, correm e fazem um slide, junta a perna esquerda, a cabeça olha para trás, uma volta em *plié*, *temp levé* em *retiré*, *tour en l`air*, 2ºposição

5.Exercício 5: Ter atenção à qualidade de movimento, o movimento deve ser grande e no *piqué* – *arabesque*

6. Exercício 6: Slides da peça “30.000 Arístides” de Daniel Cardoso
7. Exercício 7: Atenção à qualidade de movimento e ao movimento grande
8. Exercício 8: Ter atenção à qualidade das *tripletes* e coordenação de braços e pernas
9. Exercício 9: Qualidade dos saltos
10. Exercício 10: Alongamentos

**Lecionação Acompanhada, 26 de fevereiro de 2019**

**Práticas Complementares**

O professor titular deu o aquecimento, os alunos começam por rebolar no chão com o ponto de iniciação na mão e no pé (trabalho de espiral), em segundo vão para prancha transferindo o peso para o lado direito, em terceiro fazem pinos. Após executarem os três exercícios isolados, o professor juntou os três elementos numa frase.

Em seguida, executaram a frase em pares onde numa primeira fase, ajudaram o colega a realizar a frase e numa segunda frase executaram a frase ao mesmo tempo mas ao mesmo tempo “ajudavam” o colega. Os alunos repetiram o último exercício pensado na ligação dos movimentos, contacto com o outro e a relação com o espaço.

Depois, do aquecimento os alunos juntaram-se em duetos e continuaram a trabalhar. Em seguida, reviram o seu solo e apresentaram aos colegas e ao professor.

Durante os solos, os alunos expuseram as suas dúvidas ao professor e a mim. Posteriormente a apresentação dos solos, comecei a “limpar” o trio desde do início, retirando algumas dúvidas existentes.

Lecionação Acompanhada, 26 de fevereiro de 2019

Técnica de Dança Contemporânea

No início da aula técnica, a professora titular pediu – me para ver o trio. Assim os vários grupos apresentaram o trio apreendido na disciplina Práticas Complementares.

Após apresentação dos trios, os alunos atravessaram o estúdio a fazerem *monkeys* (frente/trás). Em seguida, fizeram a sequência de *monkeys*, *slides* e *fall* para a direita e para a esquerda.

Revi o exercício em conjunto com os alunos iniciado na aula passada e acrescentei movimento da peça.

Em seguida, fizeram *small jumps* e diagonais de saltos.

**Práticas Complementares**

O professor titular conduziu o aquecimento da turma, separo-os em duas filas e como estímulo deu a ideia de espreguiçar o corpo, atravessando o estúdio de uma ponta a outra. De seguida, manteve a mesma ideia de “espreguiçar” acrescentado as voltas com diferentes pontos de iniciação (cotovelo, cabeça, joelho, pés etc), posteriormente, adicionou a ideia de relação com o outro como se fosse uma espécie de pergunta-resposta, com diferentes dinâmicas de movimento.

Após o aquecimento, os alunos reviram os seus solos e duetos para a aula de exame.

**Estrutura dos solos para a aula de exame:**

Os alunos formam duas linhas ao lado uns dos outros em cada ponta da sala. A linha do lado esquerdo avança no espaço, iniciando o **13** o seu solo, a linha do lado direito atravessa a sala até ao outro lado ficando a **10** a fazer o solo.

Após terminarem os solos, as duas linhas laterais juntam-se no meio do espaço “apanhando” as duas pessoas e depois a **15** e a **3** fazem os solos. De seguida, a linha do lado direito “varre” o espaço até ao outro lado, permanecendo no espaço a **1** e a **2**.

As linhas atravessam, novamente, o espaço ficando a **7** e a **14**. Os alunos que ficaram nas laterais juntam-se num “molho” no centro do estúdio, saindo a **6** e a **8** com os seus solos. O grupo volta a dividir-se nas linhas originais.

A **9** e a **4** ficam no espaço fazendo os seus solos. A linha do lado esquerdo varre o espaço, ficando a **5** e a **12**. O grupo vai buscar a Teresa permanecendo a **5** e a **11** no espaço.

No final, todos voltam a varrer o espaço.

**Estrutura dos duetos para a aula de exame:**

Os alunos estão divididos em duas linhas, uma de cada lado, iniciando a estrutura com o dueto da **3 e 10**. No final do dueto, a Bruna puxa a mão da Maria Inês e a Clara sai do espaço. Em seguida, acontece o dueto da **1 e 2**.

No final do dueto anterior, entra, a **9 e a 11** fazendo o seu dueto. Posteriormente, surge o dueto da **7 e a 8** e seguidamente o da **5 e 15**.

No final, surge o dueto da **4 e da 12**. A Matilde corre pelo espaço e acontece o dueto entre a **14 e a 6**.

No final da aula, corrigi a primeira parte do trio e em seguida, os alunos fizeram com música a parte trabalhada anteriormente.

**Técnica de Dança Contemporânea**

No início da aula, a professora titular definiu os grupos para o exame. A professora titular juntou os dois primeiros exercícios (o meu exercício e o da professora), com a música que escolhi que pertence ao repertório *30.000 Aristides*.

Neste exercício, os alunos devem ter atenção aos pés esticados, as espirais e na volta os pés devem estar em contacto com o chão.

Os alunos em conjunto com a professora, fizeram alterações no segundo exercício, retirando uma parte do exercício.

No final do terceiro exercício, dos *til's* e dos barquinhos, a professora Sofia acrescentou o *exercise on six*.

Em seguida, fizeram a sequência de movimento criada pela professora titular.

**Práticas Complementares**

No início da aula, o professor Ângelo em conjunto com os alunos marcaram a frase criada no início do ano, com o objetivo de relembrar as alterações efetuadas pois acrescentaram elementos do trio.

De seguida, todos fizeram um aquecimento mais rápido para preparar os exercícios para a aula aberta.

Posteriormente, juntaram-se em grupos de 5 e passaram a frase com a música escolhida pelo professor titular. Após a frase, relembrei com os alunos e o professor a estrutura da aula de exame dos solos e dos duetos onde fizeram de seguida.

No final da aula, trabalhei com os alunos que apresentavam algumas dúvidas, a parte final do trio.

Lecionação Acompanhada, 19 de março de 2019

Técnica de Dança Contemporâneo

No início da aula, em conversa com a professora titular alterei a música da sequência de movimento dada por mim. Os alunos marcaram comigo exercício com a nova música. A música escolhida faz parte do repertório *30.000 Aristides*.

Os alunos marcaram no espaço os seus lugares nos exercícios, em seguida, fizeram a aula de forma corrida.

- 1º exercício: os alunos demonstraram algumas dificuldades na execução do movimento, nas *contractions* e nas espirais
- 2º exercício: os alunos devem ter atenção às espirais, a articulação dos pés e durante a 2ª posição o peso deve estar na zona das ancas

Neste exercício, a professora titular tirou algumas dúvidas aos alunos tanto no movimento como na música.

- 3º exercício: os alunos demonstraram dúvidas no *exercise on six*

A professora retirou uma parte do exercício, e explicou novamente o *exercise on six*

- 4º exercício: os alunos devem ter atenção a postura e execução do *piqué – arabesque*
- 5º exercício: atenção à posição dos braços
- 6º exercício: os alunos demonstraram dificuldades na execução do movimento e na sua fluidez. Voltei a marcar o exercício passo a passo e os alunos voltaram a fazer o exercício com música
- 7º exercício: atenção a coordenação dos braços com as pernas
- 8º exercício
- 9º exercício

**Aula nº18**

**Outras Atividades, 26 de março de 2019**

**Práticas Complementares e Técnica de Dança Contemporânea**

Dia de Exames

**Práticas Complementares**

O professor titular, não pode estar presente na aula, aproveitando assim para trabalhar com os alunos o trio *30.000 Aristides*.

Dei o aquecimento, a pares os alunos fizeram massagens ao colega para acordar as várias partes do corpo. E em seguida, também a pares, rebolaram um em cima do outro e “transportaram” o colega.

Em conjunto com os 5 grupos do trio trabalhamos passo a passo, retirando as dúvidas em relação ao movimento e no final, os grupos fizeram duas vezes o trio com a música.

Eu escrevi os erros/dificuldades de cada grupo e no final de cada passagem explicava os erros/dificuldades.

A professora titular e a professora Sofia Castanhinha assistiram, a passagem dos 5 grupos do trio onde no final deram o seu *feedback*.

Em seguida, a professora Sofia pediu para ver os duetos criados em Práticas Complementares e deu o seu feedback e algumas correções técnicas.

**Práticas Complementares**

Esta aula foi orientada por mim, no entanto o trabalho já tinha sido estipulado pelos 2 professores titulares e a mestranda. Esta aula teve como intuito trabalhar os duetos e solos para o Composição e também a revisão de algumas frases coreográficas realizadas em aulas anteriores para a criação para o espetáculo final do ano.

No início da aula dei o aquecimento e depois dividi o trabalho com os alunos. Primeiramente, trabalhei os duetos dando algumas correções e “dicas” coreográficas, em seguida passei para os solos onde vi um a um. E por último, e com todos os alunos revimos a frase inspirada no Aristides pela professora Sofia Inácio.

Após a revisão dividi os alunos em grupos de 4 e “limpei” o movimento grupo a grupo.

No final a aula, os trios fizeram sem música uma passagem do *30.000 Aristides* onde, foi “limpo” passo a passo, grupo a grupo.

**Técnica de Dança Contemporânea**

No início da aula, mostraram a professora titular a sequência trabalhada na aula anterior, onde de seguida, foi retirada algumas dúvidas por parte dos alunos e algumas correções por parte da professora.

Em seguida, eu e a professora titular começamos a montar a coreografia para o espetáculo final do ano, compilamos a frase inspirada no Aristides e o trio, onde foram escolhidos 3 trios (13, 4 e 10; 14, 1 e 3; 2, 15 e 7) e a frase criada pela mestrando presente no exame.

**Práticas Complementares**

No início da aula, o professor titular teve uma conversa com os alunos acerca do evento organizado pela escola Composição.

De seguida, o professor orientou o aquecimento trabalhando os diferentes apoios e a exploração dos espaços negativos.

Após o aquecimento, os alunos reviram os duetos e escolheram 3 gestos específicos do dueto para os restantes colegas aprenderem. Estes gestos serão utilizados no espetáculo final do ano.

**Técnica de Dança Contemporânea**

Nesta aula, eu e professora titular começamos a experimentar algumas partes do trio para o espetáculo final do ano.

Os três trios estão em palco e iniciam todos ao mesmo tempo, entretanto o grupo 1 pára continuando os restantes grupos, após a queda, o grupo 2 pára continuando o 3 grupo. Em seguida, os 3 grupos retomam o trio iniciando no *lift* da perna.

Em seguida, surgem os slides pelos restantes elementos da turma. Após os slides, os trios iniciam os *lifts* em canône parando todos na 4ª posição.

**Observação estruturada, 7 de maio de 2019**

**Práticas Complementares**

Esta foi a última aula do meu estágio onde preenchi as grelhas de observação, a mesma grelha preenchida no início do estágio. O objetivo do preenchimento das grelhas foi poder observar e perceber a evolução da turma ao longo do ano.

Os alunos trabalharam nos seus solos e duetos e a frase criada no início do ano.

**Observação estruturada e Lecionação Acompanhada, 7 de maio de 2019**

**Técnica de Dança Contemporânea**

Esta aula foi observada pela minha orientadora de estágio. Trabalhei em conjunto com a professora titular o trabalho iniciando na aula passada e continuamos com a criação da festa final do ano.

No final da aula preenchi as grelhas de observação e despedi-me da turma agradecendo todo o empenho e dedicação demonstrada ao longo do ano. Agradeço também aos professores titulares e a Isabel Barreto.

# Anexos

## CONSENTIMENTO INFORMADO

Eu, Andreia Filipe Mendes Fernandes, aluna do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, propus-me a realizar, durante o ano letivo 2018/2019, no âmbito do Estágio integrante deste curso, com a finalidade de obter o grau de Mestre em Ensino de Dança, um estudo com o tema: “A Fluidez como promoção da qualidade de movimento, através da peça “30.000 Aristides” de Daniel Cardoso no âmbito de Técnica de Dança Contemporânea para os alunos do 4º ano da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha.” Para este estudo, que incide sobre a turma do 4º Ano do Ensino Artístico Especializado em Dança, gostaria de contar com a participação e colaboração dos alunos do 4º ano da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha. Durante o estudo, e segundo a planificação estipulada para o mesmo, será necessário captar imagens fotográficas e videográficas para exemplificar e clarificar pontos de interesse técnico. As identidades dos alunos serão preservadas, sendo o fim previsto para a utilização dos dados recolhidos, a sua inclusão no relatório do estágio que se pretende concluir, bem como a prova final pública de defesa do mesmo, sendo o relatório posteriormente arquivado no Repositório Científico.

Pedia ao Encarregado de Educação de cada aluno o consentimento para a participação do seu educando neste estudo académico. No caso de pretender adquirir um maior esclarecimento acerca da temática da investigação não hesite em contactar a professora.

Agradecendo desde já a colaboração.

Andreia Mendes Fernandes.

### CONSENTIMENTO

Eu, \_\_\_\_\_, Encarregado de \_\_\_\_\_ Educação \_\_\_\_\_ da/o \_\_\_\_\_ aluna/o \_\_\_\_\_, declaro que autorizo a/o minha/meu Educando a participar no estudo apresentado, permitindo a utilização de imagem, vídeo e do questionário mencionado para os fins apresentados acima.

Data:

Assinatura: