

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA  
ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA

MESTRADO EM ENSINO DE DANÇA  
3ª EDIÇÃO

---

*SAFE DANCE PRACTICE: Uma abordagem estratégica  
sobre as condições psicomotoras e emocionais nas aulas de  
Técnica de Dança Contemporânea - 5º ano A da Escola de  
Dança do Conservatório Nacional*

*Inês, Morgado, Kruss, Afflalo*

Professora Orientadora

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 da Dança

Setembro 2015

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA  
ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA

MESTRADO EM ENSINO DE DANÇA  
3ª EDIÇÃO

---

*SAFE DANCE PRACTICE: Uma abordagem estratégica  
sobre as condições psicomotoras e emocionais nas aulas de  
Técnica de Dança Contemporânea - 5º ano A da Escola de  
Dança do Conservatório Nacional*

*Inês, Morgado, Kruss, Afflalo*

Professora Orientadora  
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 da Dança

Setembro 2015

## AGRADECIMENTOS

À Professora Cristina Graça pela ajuda na pesquisa de material relevante para este relatório e pela disponibilidade e acompanhamento na construção teórica do mesmo;

À Professora Vanda Nascimento pela orientação e cuidado para a construção rigorosa deste relatório;

Agradeço à professora Sandra Correia, por ter aberto as portas da sua aula não só para observação mas também para lecionação acompanhada e lecionação autónoma, confiando em mim e no projeto que pretendi experienciar nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea. Agradeço por todos os conhecimentos que me transmitiu ao longo do processo e todas as horas que pode despende para me atender.

Um obrigado especial aos músicos acompanhadores que me permitiram pela primeira vez dar aulas com música ao vivo e me deram um suporte incrível neste novo desafio, com muito carinho e amizade.

Agradeço particularmente aos alunos; sem eles, sem as suas dúvidas, o seu interesse e confiança, nada teria sido possível, porque cada dia, cada um deles em particular nos faz querer melhorar mais enquanto professores.

Agradeço ainda à direção da Escola de Dança do Conservatório Nacional, por me ter permitido estagiar numa das escolas mais conceituadas do nosso país e por ter confiado neste projeto.

Finalmente agradeço aos meus familiares mais próximos, pais, avó e madrinha pela força e confiança; ao Diogo pelo apoio prestado ao longo desta temporada e aos meus colegas Renato Tavares e Andrea Mesquita pelos esclarecimentos de dúvidas ao nível das formalidades da estrutura do projeto, pela ajuda e amizade nos momentos de maior dificuldade.

Muito obrigada a todos pelo carinho e generosidade!

## RESUMO

---

O presente relatório, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança, refere-se ao estágio desenvolvido na Escola de Dança do Conservatório Nacional - EDCN, no 2º período do ano lectivo 2014/2015, na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, com uma turma mista, o 5º A do Ensino de Dança ou 9º A do Ensino Académico.

O estágio teve como principal objetivo por em prática um conjunto de aulas perspectivadas à luz do conceito *Safe Dance Practice*, que se foca no estabelecimento de um ambiente de aprendizagem seguro, tanto no plano físico/motor, como no plano emocional, identificando concomitantemente as condições que deverão ser proporcionadas e os cuidados que deverão ser observados no processo de ensino aprendizagem no contexto da aula de dança contemporânea, em relação aos corpos e mentes das crianças e jovens que estudam dança.

Escolhemos recorrer a uma metodologia de investigação qualitativa aplicada à educação e apoiámos a nossa investigação em técnicas e instrumentos característicos da investigação-ação, começando pela observação e planificação, passando pela intervenção e pelas constantes reflexão e reformulação, finalizando com as conclusões finais. Os instrumentos utilizados foram os relatórios de avaliação/reflexão de prática pedagógica, tabelas de observação, diário de bordo e aplicação de dois questionários aos alunos, de perguntas fechadas e de escala, o primeiro antes de iniciar o processo de intervenção nas aulas como forma de auscultação e o segundo no final da fase de lecionação autónoma que nos permitiram desenvolver uma perspectiva comparativa.

Com base na investigação teórica desenvolvida e na observação do funcionamento da turma e características dos alunos, propôs-se um bloco de aulas com uma composição e metodologia devidamente identificadas, sob influência das técnicas de dança contemporânea, *Flying Low Technique*, *Realese Technique* e *Graham Technique*, bem como da técnica somática *Hatha Yoga*, possíveis de enquadrar na estrutura de aulas lecionadas na EDCN.

**Palavras-chave:** *Safe Dance Practice*; Processo ensino-aprendizagem; Educação Somática

## ABSTRACT

---

This report, prepared as part of the Master in Dance Education, refers to the internship developed at the National Conservatory Dance School (NCDS) , in the 2nd period of the academic year 2014/2015, in the Contemporary Dance Technique discipline, with a mixed class, with 5<sup>th</sup> of The Dance Education or 9<sup>th</sup> of the Academic Education.

This internship main goal was to practice a set of classes in the light of the concept Safe Dance Practice, which focuses on establishing a safe learning environment, both the physical/motor and the emotional stages, simultaneously identifying the conditions to be provided and the care that should be observed in the teaching and learning process at contemporary dance classes, into the bodies and minds of children and young people studying dance.

We chose a qualitative research methodology applied to education and we supported our research on a research-action techniques and instruments, which begins with the observation and planning, through the intervention and the constant reflection, reformulation and ending with final conclusions. The instruments used, were the evaluation reports/pedagogical practice reflection, observation tables, personal notes and two questionnaires applied to the students, with closed and scale questions; the first one was applied before the intervention process in the classroom as a way to realize the class behavior and the second one, at the end of the self teaching process, that allowed us to develop a comparative perspective.

Based on the theoretical research, observation of the class and students characteristics, we proposed set of classes with a composition and methodology properly identified, under the influence of contemporary dance techniques, *Flying Low Technique*, *Realse Technique* and *Graham Technique* as well as the somatic technique *Hatha Yoga*, possible to frame the structure classes taught in NCDS.

**Keywords:** *Safe Dance Practice; Teaching and learning process; Somatic Education*

## ÍNDICE

	Página
Índice de Quadros .....	7
Índice de Figuras .....	8
Índice de Fotografias .....	9
Lista de Abreviaturas e Siglas .....	10
Introdução .....	11
<b>Capítulo 1 – Secção Introdutória/Enquadramento Geral .....</b>	<b>13</b>
1. Caraterização da Instituição de Acolhimento .....	13
2. Objetivos Gerais do Projeto .....	19
3. Objetivos Específicos do Projeto .....	20
<b>Capítulo 2 – Enquadramento Teórico .....</b>	<b>21</b>
1. Definição do conceito <i>Safe Dance Practice</i> .....	21
2. Aspetos Emocionais – A relação com o corpo .....	23
3. Educação somática dentro das aulas de técnica de dança contemporânea.....	25
4. Prática pedagógica em direção a um modelo holístico .....	28
5. Influência da técnica de yoga nas aulas de técnica de dança contemporânea .....	29
6. Graham Technique, Flying Low Technique e Release Technique .....	33
6.1. Graham Technique .....	33
6.2. Flying Low Technique .....	35
6.3. Release Technique .....	36
<b>Capítulo 3 – Metodologia de Investigação .....</b>	<b>39</b>
1. Método de Investigação.....	39
2. Instrumentos e Técnicas de recolha de dados e avaliação.....	41
2.1. A Observação e o Diário de Bordo.....	42
2.2. O Questionário.....	43
3. Caraterização da Turma/Amostra.....	44
4. Plano de Ação .....	44

<b>Capítulo 4 – Prática de Estágio e Análise de Dados .....</b>	<b>48</b>
1. Estratégia de Intervenção .....	48
1.1. Observação Estruturada .....	48
1.2. Lecionação Partilhada .....	49
1.3. Lecionação Autónoma .....	49
1.4. Outras Atividades .....	53
2. Prática de Estágio .....	53
2.1. Observação em contexto de aula .....	53
2.2. Fase de Lecionação Acompanhada .....	65
2.3. Fase de Lecionação Autónoma .....	70
2.3.1. 1ª Fase – Bloco 4 aulas .....	73
2.3.2. 2ª Fase – Bloco 8 aulas .....	76
2.3.3. 3ª Fase – Bloco 4 aulas .....	78
2.3.4. 4ª Fase – Bloco 4 aulas .....	80
3. Aplicação dos Questionários – Resultados .....	81
Reflexão Final .....	91
Bibliografia .....	94
Apêndices	
Apêndice A – Descrição de Exercícios de Lecionação Acompanhada .....	II
Apêndice B – Descrição de Exercícios de Lecionação Autónoma .....	VIII
Apêndice C – Critérios de Avaliação da Disciplina Técnica de Dança Contemporânea .....	XXIII
Apêndice D – Questionários Aplicados aos alunos da turma 5º A .....	XXIV
Apêndice E – Gráficos de Resultados dos Questionários aplicados aos alunos da turma 5ºA .....	XXX
Anexos .....	XXXV
Anexo A – Estrutura Curricular Escola de Dança do Conservatório Nacional .....	XXXVI
Anexo B – Conteúdos Programáticos da Disciplina Técnica de Dança Contemporânea .....	XXXIX

## ÍNDICE DE QUADROS

	Página
Quadro 1 – Componentes/Conceitos associados à Técnica <i>Graham</i> .....	34
Quadro 2 – Plano para Prática Pedagógica .....	46
Quadro 3 – Observações das Características Gerais da Turma .....	60
Quadro 4 – Observações das Características Individuais dos Alunos .....	61
Quadro 5 – Observações Gerais da Turma no Bloco de Lecionação Acompanhada .....	68
Quadro 6 – Conteúdos Desenvolvidos pela professora estagiária.....	71
Quadro 7 – Conteúdos e Objetivos do 1º Bloco de 4 aulas.....	72
Quadro 8 - Conteúdos e Objetivos do 2º Bloco de 8 aulas .....	76
Quadro 9 - Conteúdos e Objetivos do 3º Bloco de 4 aulas.....	78

## ÍNDICE DE FIGURAS

	Página
Figura 1 – Objetivos Gerais do Estágio .....	19
Figura 2 – Sequência da Saudação ao Sol .....	32
Figura 3- Exemplo de exercício de <i>Flying Low Technique</i> .....	35
Figura 4 – Ciclo de Investigação- Ação.....	41
Figura 5 – Gráfico de Idades.....	44
Figura 6 – Gráfico de Resultados da Questão 2 dos Questionários 1 e 2 .....	82
Figura 7 - Gráfico de Resultados da Questão 3 dos Questionários 1 e 2 .....	83
Figura 8 - Gráfico de Resultados da Questão 4 dos Questionários 1 e 2.....	84
Figura 9 - Gráfico de Resultados da Questão 5 dos Questionários 1 e 2 .....	84
Figura 10 - Gráfico de Resultados da Questão 6 dos Questionários 1 e 2 .....	85
Figura 11 - Gráfico de Resultados da Questão 7 dos Questionários 1 e 2.....	86
Figura 12- Gráfico de Resultados da Questão 8 dos Questionários 1 e 2.....	87
Figura 13 - Gráfico de Resultados da Questão 9 dos Questionários 1 e 2.....	88
Figura 14 - Gráfico de Resultados da Questão 16 e 14 dos Questionários 1 e 2.....	88
Figura 15 - Gráfico de Resultados da Questão 18 do Questionários 1.....	89

## ÍNDICE DE FOTOGRAFIAS

	Página
Figura 2 – Sequência da Saudação ao Sol .....	32
Figura 3 - Exemplo de exercício de <i>Flying Low Technique</i> .....	35

## LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

- EDCN – Escola de Dança do Conservatório Nacional
- CNB – Companhia Nacional de Bailado
- ESD – Escola Superior de Dança
- T.D.C. – Técnica de Dança Clássica
- T.D.CONT. – Técnica de Dança Contemporânea

## INTRODUÇÃO

---

O Ensino Vocacional em Dança, cuja esfera se dirige à formação docente oferecida pelo Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança (ESD), caracteriza-se pela formação específica e profissionalizante de bailarinos. Ao longo de oito anos prevê-se a formação de bailarinos de alto nível, em regime articulado ou integrado, através de um projeto educativo com grande incidência nas técnicas de dança clássica e contemporânea, além de outras disciplinas com conteúdos programáticos de importância decisiva para a vida dos estudantes de dança.

Na **Escola de Dança do Conservatório Nacional (EDCN)**, onde decorreu o estágio que serviu de base a este relatório, a técnica de dança contemporânea começa a fazer parte do currículo escolar artístico a partir do 3º ciclo - 3º ano de ensino vocacional, ou 7º ano ensino académico - tendo os alunos durante os dois anos precedentes um forte desenvolvimento da técnica de dança clássica. Esta disciplina faz parte do plano curricular até ao último ano do percurso, 8º ano de dança ou 12º ensino académico.

O projeto de estágio foi desenvolvido numa turma mista do 5º ano de dança, um ano de transição, na medida em que os alunos só poderão continuar na escola se conseguirem obter nota igual ou superior a 4 valores, numa escala de 0 a 5, a pelo menos uma das disciplinas de Técnica de Dança, ou Clássica ou Contemporânea. É também uma fase decisiva no que diz respeito à transição para o ensino secundário, fortemente marcada pelas características do período de adolescência que, para a temática abordada nesta investigação são de grande relevância. De acordo com Miller (2000) e o seu *holistic model*, os alunos devem ser vistos como um todo, com as suas características físicas, intelectuais, emocionais, criativas e com o momento e contexto em que estão inseridos os seus corpos e mentes, devendo o professor estar constantemente atento e renovar-se o mais possível para os conseguir acompanhar.

Assim, este Relatório pretende precisamente apresentar os resultados do estágio e da investigação-ação desenvolvidos na **Escola de Dança do Conservatório Nacional (EDCN)**, com a **turma 5ºA do Ensino de Dança**, nas aulas de **Técnica de Dança Contemporânea**, durante o **ano lectivo 2014/2015**. Passa, então, pela identificação das vivências em aula na prática da dança contemporânea, ao nível motor e emocional, procurando relevar os cuidados a ter no processo ensino-aprendizagem com corpos e mentes de crianças e jovens que estudam dança. À luz do tema de enquadramento, *“Safe Dance Practice – Uma abordagem estratégica sobre as condições psicomotoras e emocionais nas aulas de técnica de dança*

*contemporânea*”, propôs-se a lecionação de um conjunto de aulas, delineadas de acordo com estratégias que pretendiam assegurar o estabelecimento de um ambiente de aprendizagem seguro, tanto no plano físico/motor, como no emocional. Tendo em conta investigação desenvolvida, o bloco de aulas com uma estrutura e metodologia devidamente identificadas, estiveram sob influência das técnicas de dança contemporânea, *Flying Low Technique*, *Realese Technique*, *Graham Technique* e pela técnica somática *Hatha Yoga*.

Consideramos organizar o Relatório Final em cinco capítulos com seções e subsecções distintas e devidamente identificadas. No **Capítulo I**, apresenta-se a *Secção Introdutória* ou *Enquadramento Geral* do Projeto que passa pela *caracterização da Instituição* de acolhimento, neste caso a EDCN, e definem-se de um modo geral os *objetivos gerais e específicos pretendidos com o estágio*. No **Capítulo II** enunciamos o *Enquadramento Teórico*, ao serviço da fundamentação da investigação-ação, explicitando o conceito de *Safe Dance Practice* e as dimensões psicomotora e emocional que o mesmo abrange; foca-se ainda as *Metodologias de treino* e as *Questões Emocionais* ligadas à relação dos indivíduos com o próprio corpo e caracterizam-se as técnicas *Flying low technique*, *Release technique*, *Graham technique* e a *técnica de Hatha yoga*, que implicam conhecimento do conceito de educação somática. No **Capítulo III**, apresenta-se a *Metodologia utilizada para a investigação*, o plano de ação, os instrumentos aplicados para a investigação, a caracterização da turma onde foi realizada a intervenção e os procedimentos da mesma intervenção, estabelecendo-se uma relação entre a dimensão de pesquisa e a prática de lecionação implicada, reconhecendo os objetivos gerais da disciplina de técnicas de dança contemporânea do 3º ciclo de ensino artístico. No **capítulo IV** faz-se a *Descrição da prática do estágio* com a *Análise dos dados* recolhidos no decorrer da intervenção: resultados da observação, dos questionários e da lecionação acompanhada e autónoma posterior. Por fim terminamos este Relatório com o capítulo de *Reflexões Finais* retiradas após análise e reflexão, sugerindo-se também novos motes para investigações futuras relacionadas com a temática escolhida, onde também sugerimos caminhos para investigações futuras. Expomos ainda neste Relatório de Estágio a bibliografia que serviu a toda a pesquisa e os apêndices e anexos que consideramos pertinentes.

## CAPÍTULO 1 – SECÇÃO INTRODUTÓRIA/ENQUADRAMENTO GERAL

---

### **1. Caracterização da Organização de Acolhimento para a Prática de Estágio**

Trata-se da Escola de Dança do Conservatório Nacional (EDCN), cuja estrutura atual de funcionamento iniciou em 1987, com sede na Rua Pereira da Rosa em Lisboa, num edifício do século XVIII, partilhando ainda instalações, nomeadamente estúdios de dança, com o antigo Convento dos Caetanos onde se encontra a Escola de Música do Conservatório Nacional.

A proximidade de monumentos importantes do nosso património, o ambiente próprio de um bairro de ruas ortogonais e desde sempre fechado sobre si mesmo, onde sempre conviveram ricos e pobres, jornais e alfarrabistas, música e teatro, novos e velhos, faz com que professores e alunos sejam solicitados por uma variedade de estímulos que os abre a outros interesses e aspetos culturais. (Projeto Educativo EDCN, 2012, p.6).

É uma escola de ensino artístico especializado em dança, com ensino integrado, ou seja, o currículo de ensino regular entre o 2º ciclo do Ensino Básico e o Secundário (12º ano) coexiste com um currículo de ensino artístico especializado em dança, no mesmo espaço físico.

A Educação Artística Vocacional que “consiste numa formação especializada, destinada a indivíduos com comprovadas aptidões ou talentos, em alguma área artística específica” (Decreto-Lei 399/90 de 2 de novembro, artº11), tem nesta instituição máxima expressão, no sentido em que o currículo escolar prevê a formação de bailarinos com grau de ensino obrigatório por lei – 12º ano de escolaridade obrigatória.

O Decreto-Lei n.º 225/2012 cria o Curso Básico de Dança, dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico, e aprova os respetivos planos de estudo,

estabelece o regime relativo à organização, funcionamento, avaliação e certificação do curso, bem como o regime de organização das iniciações em Dança no 1.º grau. (Regulamento Interno, 2013, p. 4).

O Decreto-Lei n.º 139/2012 estabelece os princípios orientadores da organização e da gestão dos currículos do Ensino Secundário, reforçando a autonomia pedagógica e a organização. Valoriza a especificidade curricular do Ensino Artístico Especializado, assegurando uma carga horária equilibrada, na qual progressivamente predomine a componente artística especializada. (Regulamento Interno, 2013, p.4).

Desta forma, a EDCN constitui-se como uma escola de regime público, de referência na formação de bailarinos.

### • História

Portugal nunca teve uma tradição tão forte no âmbito da dança como outros países europeus, nomeadamente Reino Unido, França, Bélgica, Holanda, entre outros. No entanto na segunda metade do século XX a dança começa a ter uma certa relevância na cultura portuguesa e, desta forma, desenvolvem-se entidades como a Companhia Nacional de Bailado (CNB) e o *Ballet Gulbenkian* de cujas fileiras saíram bailarinos e coreógrafos que contribuíram para o desenvolvimento e consolidação da EDCN.

Segundo o Projeto Educativo da EDCN (2012), em 1971, sob o impulso do ministro Veiga Simão, verificou-se um processo de reforma do ensino artístico (até essa data, marcado por um acesso limitado às elites e com grande escassez de alunos), que ocorreu em várias. A Comissão de Reforma foi presidida por Madalena Perdigão<sup>1</sup>, tendo José Saasportes<sup>2</sup> coordenado o Grupo de Estudos para a Dança.

---

<sup>1</sup> Figura ímpar na dinamização da cultura em Portugal. (1923-1989). Foi Diretora do Serviço de Música da Fundação Calouste Gulbenkian; criou o Festival Gulbenkian de Música. Criou a Orquestra Gulbenkian (1962), o Coro Gulbenkian (1964), o Ballet Gulbenkian (1965), e organizou 13 Festivais Gulbenkian de Música, bem como do I

A Escola de Dança do Conservatório Nacional foi, então, criada em 1971 tendo passado por duas fases de experimentação do ensino integrado – académico e artístico. Durante a primeira fase foi estabelecido o regime de aulas diárias, enquanto a formação geral dos alunos teve o apoio da escola Preparatória Francisco Arruda. Na segunda fase, a formação geral efetuou-se nas escolas situada nas proximidades do Conservatório. José Saasportes, Graça Bessa e Wanda Ribeiro da Silva assumiram, consecutivamente, a direção da Escola. A população escolar aumentou consideravelmente.

Entre 1983 e 1986 a Escola passou a ser designada por Escola de Dança de Lisboa. Elisa Worm presidiu à sua direção e a Escola Preparatória Fernão Lopes apoiou a Formação Geral.

Em 1985, Ana Pereira Caldas foi eleita Presidente do Conselho Diretivo e a partir de 1987 a Escola consolidou o regime de ensino integrado passando a ser gerida por uma Comissão Instaladora presidida por Ana Pereira Caldas. As disciplinas de formação geral passaram a ser lecionadas até ao 12º ano.

Em 1991, a Escola de Dança do Conservatório Nacional recuperou a sua designação original que mantém até à presente data, e foram entregues diplomas aos primeiros alunos integralmente formados na Escola. Na área artística, várias personalidades nacionais e estrangeiras passaram a integrar o corpo docente, quer como professores, quer como individualidades convidadas.

Atualmente, a Escola tem como Diretor, Pedro Carneiro, como Subdiretor Pedro Mateus e, como Adjunta, Constança Couto.

Mantém-se regularidade de professores e coreógrafos convidados, reconhecidos internacionalmente, para trabalhar com os alunos na EDCN ao mesmo tempo que a escola se faz representar nos mais relevantes concursos mundiais de Dança (Europa, Ásia e América), nas categorias de dança clássica e de dança contemporânea. Para além do mérito de conseguirem apurar-se consecutivamente para estes concursos, os alunos formados pela EDCN têm conquistado dezenas de importantes medalhas e recebido múltiplos louvores e bolsas de estudo para algumas das mais importantes escolas de dança do mundo.

Neste momento a EDCN mantém parecerias institucionais e protocolos com a CNB, o Quorum Ballet e a Fundação Oriente, ao nível de estágios profissionais, participações em

---

Festival Internacional de Lisboa. Em 1984, fundou o ACARTE- Serviço de Animação, Criação Artística e Educação pela Arte - do qual foi orientadora até à data da sua morte.

<sup>2</sup> Político, autor de várias publicações ligadas à história da dança em Portugal e na Europa, à estética da dança e teatro; Argumentista para Teatro e Cinema; Ministro da Cultura 2000/2001.

espetáculos durante percurso de formação, mecenato e intercâmbio cultural.

### • Corpo Docente

O corpo docente da EDCN é constituído por 42 elementos do ensino artístico e 21 do ensino académico/regular.

Na sua maioria, os membros do corpo docente do ensino artístico advêm de um percurso profissional enquanto bailarinos, com experiência reconhecida ao nível nacional e internacional, sendo poucos os que possuem formação académica superior na área do ensino ou das metodologias de ensino de dança. Verifica-se uma significativa percentagem de professores estrangeiros no ensino da Técnica de Dança Clássica (T.D.C.), nomeadamente russos, sendo da escola russa *Vaganova*, a metodologia de referência seguida nas aulas de técnica.

### • Admissão e Avaliação

Para ingressar no curso da EDCN os potenciais alunos devem realizar audição, que normalmente acontece no mês de Junho; caso sejam admitidos integram o ano lectivo a partir de Setembro.

Os alunos podem realizar audição para o 1º ano do ensino vocacional, correspondente ao 5º ano ensino regular (2º Ciclo do ensino básico) ou para anos seguintes, sendo a audição diferente e adaptada ao nível para o qual estão a concorrer. Se realizarem audição para o 3º ano vocacional ou para os anos seguintes, a EDCN aconselha que os alunos tenham conhecimentos de Técnica de Dança Contemporânea (T.D.Cont.), uma vez que esta passa a constar do plano curricular do ensino artístico.

Ao longo do percurso formativo, a avaliação é contínua e são realizados testes de avaliação e exames perante júri, sendo que os alunos com notas negativas não podem prosseguir os estudos na escola, sendo em determinada fase convidados a sair.

No período de transição do 3º ciclo para ou secundário, os alunos têm de atingir ao nível do ensino artístico uma classificação igual ou superior a 4 (numa escala de 0 a 5) em pelo menos uma das técnicas de dança, T.D.C. ou T.D.Cont., sendo o 5º ano ou 9º ano, absolutamente decisivos no percurso dos alunos.

No currículo de ensino regular, o regime de avaliação funciona de acordo com o sistema público de ensino.

### • Número de alunos

De acordo com a informação constante no Projeto Educativo EDCN ( 2012), o número total de alunos é de 196, dos quais 61 alunos no 1º ciclo, 78 no 2º ciclo e 57 no secundário.

Os alunos vêm de todo o país, mas maioritariamente do concelho de Lisboa e circundantes. O nível Secundário é também frequentado por alunos estrangeiros que frequentam apenas as disciplinas da formação artística.

Verifica-se um aumento no 2º ciclo e uma considerável diminuição no secundário, na medida em que os exames finais passam a ser anuais e a de acordo com o regime de avaliação da escola, os alunos saem do percurso se não tiverem aproveitamento considerado positivo.

Pode questionar-se esta seleção, mas desde o início desta estrutura que esta situação se verifica, na medida em que uma das metas da escola parece ser o alcance da excelência nacional e internacional, “Primar por um ensino de excelência das técnicas de dança, através duma avaliação contínua cada vez mais rigorosa (...)” (Projeto Educativo EDCN, 2012, p.11).

### • Ciclos de Estudos

A EDCN recebe alunos para ensino integrado a partir do 2º ciclo do ensino básico, distinguindo currículo artístico e académico.

Em anexo, disponibilizam-se as tabelas de estrutura curricular para cada ciclo, de acordo com a informação disponível no site da EDCN.<sup>3</sup>

A estrutura curricular do curso da EDCN divide-se assim em três fases – Grau Elementar, Grau Intermédio e Grau Avançado – verificando-se o aumento do número de horas de aulas das Técnicas de Dança e algumas progressões ao nível do currículo artístico, ligadas à maturação física e psicológica dos alunos, nomeadamente, a introdução de Reportório Clássico e Preparação Física no Grau Intermédio e *Pas-de-deux*, Repertório Contemporâneo, Oficina Coreográfica, Composição e Elementos de Produção, no Grau Avançado.

A EDCN integra no plano curricular do ensino artístico as Oficinas Coreográficas abertas ao público que envolvem os alunos dos 7º e 8º anos de dança e que dão especial

---

<sup>3</sup> EDCN (2005-2013) – site oficial- [www.edcn.pt](http://www.edcn.pt)

ênfase à componente artística e interpretativa, proporcionando aos alunos a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo do curso.

A escola realiza ainda apresentações públicas de seminários no final dos 1º e 2º períodos. No final de cada ano lectivo promove um Espetáculo Final, em que participam todos os alunos da Escola, sendo o culminar do trabalho desenvolvido ao longo de cada ano letivo e colocando aos alunos diferentes desafios e exigindo uma capacidade de resposta fundamental para o seu futuro como bailarinos profissionais, e privilegiando a exposição da Escola na sua globalidade a um público mais alargado.

#### • Método de Ensino Artístico

O programa de estudos da EDCN na disciplina de T.D.C. é baseado no método russo *Vaganova* escolhido como referência. Este método foi implementado pelo professor Pedro Carneiro, Diretor da escola desde 2003.

Ao nível de T.D.Cont. a técnica de referência tem sido a *Graham Technique*, da escola americana Martha Graham.

#### • Atividades Complementares

De acordo com o Projeto Educativo EDCN (2012) a direção da escola considera ainda um conjunto de atividades de enriquecimento curricular funcionando como complemento do currículo do ciclo de estudos.

Assim, a escola promove atividades criativas e artísticas extracurriculares, das quais se salientam os Cursos Livres, destinados a crianças que frequentam o 1º ciclo do Ensino Básico, sendo uma preparação para potencialmente ingressarem no curso de formação de bailarinos. Estabelece, como referi anteriormente, protocolos com companhias de dança, para proporcionar vivências profissionalizantes aos alunos durante o seu percurso escolar; estabelece igualmente, protocolos com entidades vocacionadas para a atribuição de subsídios/bolsas destinados à otimização do funcionamento da Escola e ao apoio a atividades preparatórias de ingresso na vida profissional dos alunos; estimula, na comunidade educativa, a intervenção cultural, através de atividades de extensão curricular, comemorações e apresentações em locais públicos (Ex: Celebração do Dia Mundial da Dança); organiza visitas de estudo de âmbito diverso; realiza projetos de carácter *inter* e transdisciplinar; realiza aulas abertas em algumas disciplinas da área artística; promove Oficinas Coreográficas abertas ao público, que envolvem os alunos dos 7º e 8º anos de dança; realiza apresentações públicas de

seminários no final dos 1º e 2º períodos; promove o Espetáculo Final.

Dentro das atividades complementares ou de apoio à formação dos alunos, pode considerar-se ainda: a prática de técnica de Pilates, no Centro de Pilates da escola, para alunos que necessitem de melhorias de condição física ou recuperação de lesões; o gabinete de apoio psicológico para a comunidade educativa, funcionando de acordo com normas designadas pelo Ministério da Educação; Gabinete de Osteopatia/Massagem que prevê o apoio à comunidade escolar em caso de lesão.

## 2. Objetivos Gerais do Estágio

O projeto de estágio desenvolvido na EDCN, teve por objetivo principal, por em prática um conjunto de aulas perspectivadas à luz do conceito de *Safe Dance Practice*, com enfoque no estabelecimento de um ambiente de aprendizagem seguro, tanto no plano físico/motor, como no emocional, identificando as condições que devem ser proporcionadas e os cuidados que devem ser observados no processo de ensino-aprendizagem no contexto da aula de dança contemporânea, em relação aos corpos e mentes das crianças e jovens que estudam dança, nomeadamente através do recurso a técnicas somáticas, a técnicas de respiração por influência do *hatha yoga* e às técnicas de dança contemporânea, *flying low technique* e *release technique*, para além da técnica de referência adotada pela escola, a *Graham Technique*, prevendo o cumprimento dos conteúdos programáticos propostos para o 5º ano

Figura 1. Objetivos Gerais do Estágio

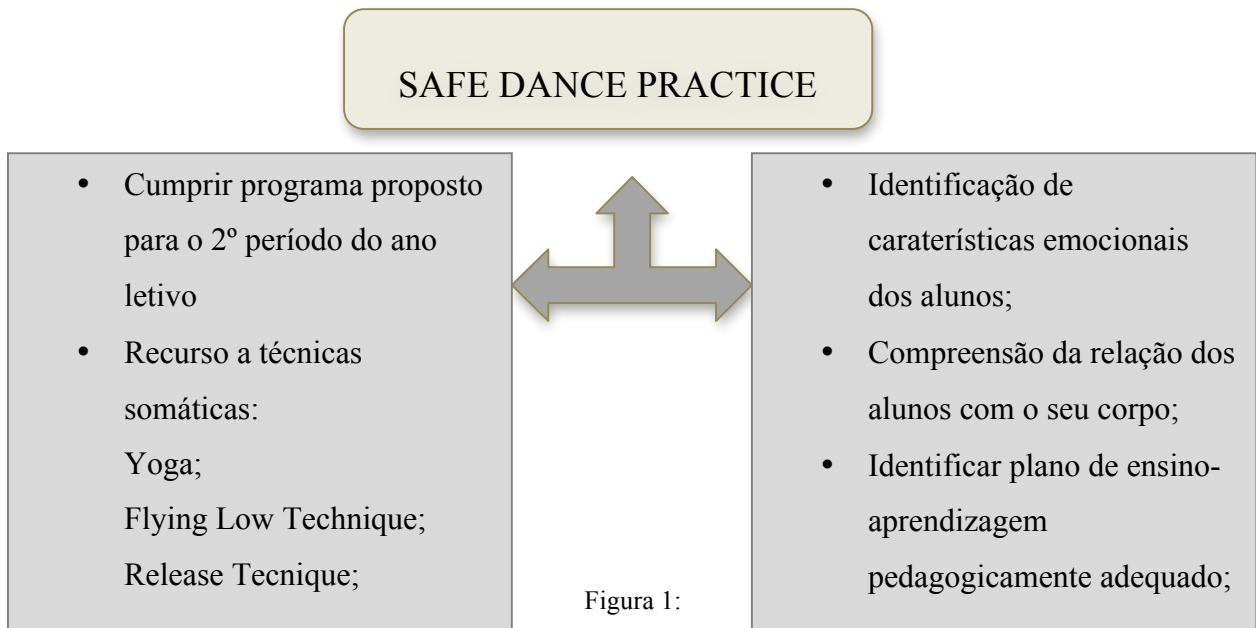


Figura 1:  
Objetivos Gerais  
do Estágio

### **3. Objetivos Específicos**

- Compreender a importância da relação pedagógica no processo ensino- aprendizagem, para o desenvolvimento físico e artístico do estudante de dança;
- Observar a relação dos alunos com o seu corpo na aquisição de competências técnicas: maior ou menor consciência do corpo e da forma como funciona, se move e responde as solicitações;
- Observar a relação dos alunos com o seu corpo ao nível emocional: Imagem Corporal;
- Relacionar abordagens somáticas do movimento com o ensino da dança;
- Implementar uma aula de técnica de dança contemporânea, com base nos conceitos descritos, promovendo uma transferência de informação, onde os alunos são chamados a ter consciência do seu movimento e responsabilidade sobre o seu corpo e as suas as emoções;
- Definir estratégias práticas para colocar em ação os objetivos acima descritos.

## CAPÍTULO 2 - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

---

Pretende-se neste capítulo, fazer uma revisão bibliográfica servindo como suporte teórico, focando-se a pesquisa na busca de informação sobre as questões de práticas saudáveis no âmbito da dança, seja ao nível psicomotor ou emocional, na identificação de técnicas somáticas nomeadamente a técnica de *Yoga*, na caracterização das técnicas de dança contemporânea *Flying low technique* e *Release technique*, para uma justificação consistente de introdução de um plano de ação, desenvolvido no estágio que decorreu com a turma 5º/9º ano A da EDCN.

### **1. Definição do Conceito *Safe Dance Practice***

As metodologias de técnica de dança seja clássica ou contemporânea recorrem frequentemente ao conceito de *Build Up* que significa “fortalecer, acumular, desenvolver”<sup>4</sup>. De acordo com o referencial metodológico de Técnica de Dança Clássica da Professora Barbara Fewster (1986), este conceito aplica-se, no sentido de apelar a um processo ensino-aprendizagem estruturante e consolidante, realizado por “camadas” de aquisição de novos conhecimentos, tendo sempre em consideração a saúde e o respeito pelos corpos e mentes de crianças e jovens que terão no seu percurso de estudantes, os seus professores como referência.

Segundo Ashley (2008), o conceito *Safe Dance Practice* parece ir mais além, uma vez que se caracteriza por um conjunto de práticas a ter em conta dentro e fora das aulas de técnicas de dança, por forma a garantir a integridade física e emocional dos alunos, (neste contexto de ensino, crianças e jovens), fornecendo estratégias para que estes compreendam e respeitem as suas condições e limitações, para que a aquisição de conhecimento seja efetivamente cimentada e consolidante. “*For a dancer or a choreographer, an active awareness of safe practice can serve to explain both how to execute a certain movement and why a particular phrase is giving difficulty.*” (Ashley, 2008, p.1).

Este conceito caracteriza-se pela aquisição de uma capacidade de compreensão do corpo nas suas mais diversas particularidade motoras, sendo o estudante de dança ou bailarino, capaz de fazer uma radiografia ao seu corpo e entender as suas possibilidades e limitações, perceber o funcionamento de músculos, articulações, tendões, para que, quando executem determinado movimento compreendam efetivamente o que ele é, e não o façam apenas como

---

<sup>4</sup> Definição conceito *Build Up* - <http://oque.dictionarist.com/build+up>

uma cópia, podendo a partir daqui criar a sua própria estratégia de adaptação física e mental a uma frase coreográfica ou a elementos de uma técnica: “ (...) Ainda precisamos conscientizar os jovens professores de dança que não ensinem apenas passos, sem dizer para o aluno como eles nascem, como se ligam entre si (...)”, (Sampaio, 2013, p.12).

Para a construção de um percurso profissionalizante, consistente e estruturante é importante desde o primeiro momento de formação do aluno, que o processo ensino-aprendizagem tenha por base o respeito pela integridade física e psicológica da criança ou jovem.

As limitações físicas (considerando-se limitação uma situação em que um aluno não consegue alcançar determinado objetivo, tendo por base um nível de exigência necessário para o ensino de qualidade para formação de bailarinos) quando reconhecidas e aceites, pelo aluno e professor, podem ser ultrapassadas tendo em conta a aquisição de competências físicas que podem ter que ser trabalhadas fora do treino técnico das aulas.

Pretende-se que a aprendizagem seja feita em segurança, por forma a que um treino diário exigente seja potenciado e não negligente com relação aos corpos jovens em formação, prevenindo lesões e criando uma estrutura física e psicológica consistente e capaz de receber novas informações.

Linda Ashley (2008), refere que é possível que os alunos, sob orientação, possam monitorizar a sua prática saudável, aprendendo mais sobre a forma como o corpo funciona, o que precisa para os treinos e para as performances mantendo-se saudável. Saber alguma teoria pode ser benéfico. A autora, no seu estudo “*Essencial Guide to Dance*”(2008), refere que os princípios da *Safe Dance Practice* assentam no melhoramento de determinadas áreas básicas de prática física: alinhamento, flexibilidade, força, resistência, coordenação, aquisição de tarefas técnicas e manutenção geral do corpo.

O Professor e investigador Luis Xarez, no seu estudo de *Treino em Dança* (2012), também refere a importância de conhecer boas práticas de treino, identificando cinco tipos de treino diferenciados (treino físico, treino biológico, treino coreográfico, treino técnico e treino psicológico), para a construção de uma carreira, que começa muito cedo para os estudantes de dança, que seja duradoura, de alto rendimento e de excelência. “O treino em dança tem essencialmente três grandes finalidades: a melhoria contínua do rendimento e da performance artística, a prevenção de lesões e o alargamento das carreiras dos bailarinos profissionais” (Xarez, 2012, p. 10).

De facto, trata-se de uma abordagem de prática de dança saudável, onde se pretende que os alunos tenham mais consciência de si mesmos, assegurando disponibilidade física e psicológica para a aquisição de inúmeros conhecimentos técnicos e artísticos.

Tendo em consideração estes aspetos, pode transportar-se para as aulas de dança, nomeadamente da técnica de dança contemporânea, para as quais se dirige este projeto, uma relação pedagógica com os alunos, que preveja o desenvolvimento de uma responsabilidade pessoal sobre as componentes físicas e o emocionais de cada uma.

Pretende-se apelar à consciência de cada estudante, nesta situação particular, alunos do 5º ano vocacional, através de uma prática pedagógica que assente nos conceitos estruturantes de *Safe Dance Practice*, introduzindo nas aulas alguns exercícios que possam ser mais específicos para determinada execução técnica; percebendo o momento certo para dar novos elementos técnicos para serem aprendidos pela turma; instruindo os alunos através de exemplos e correções sobre alguns aspetos a ter em conta num dado movimento para que este seja compreendido pelo corpo e mente; e auscultando os alunos sobre o seu conhecimento a cerca do funcionamento do seu esqueleto.

## **2. Aspetos Emocionais – A relação com o corpo**

O conceito *Safe Dance Practice*, se por um lado se debruça sobre preocupações relacionadas com o desempenho físico e motor dos alunos de dança, tem por outro uma ligação aos aspetos emocionais, de extrema importância na vivência de estudantes de dança no ensino profissionalizante.

A educação somática, parece estar igualmente relacionada com estes aspetos, existindo estudos, (Green 2001; Xarez, 2012; Ashley, 2008; Rossum 2004; Lakes 2005) que procuram revelar como o conceito de “corpo ideal” no meio da dança, pode ser desconstruído e repensado, privilegiando uma prática segura e que respeita os indivíduos enquanto seres com características próprias e intransmissíveis.

Sem dúvida que para um bailarino o corpo, o desenho do corpo, a forma física, a procura de uma estética que está estreitamente ligada a este meio, são preocupações diárias e começam, para muitos, desde crianças. Dependendo dos estilos de dança ou técnicas, há variantes, sendo a dança clássica, a que surge como alvo de maiores discussões sobre o corpo perfeito, na medida em que se caracteriza por um estética com muitos anos, que parece ser transversal a todos os países do mundo e que tem revelado alguma imutabilidade.

As exigências de aspeto físico apropriado à estética balética são frequentemente criadoras de problemas, porque nem sempre as crianças e jovens, conseguem ter uma autoconsciência e responsabilidade sobre si mesmos, cedendo, sem questionar, aos seus próprios limites, na medida em que frequentemente colocam em causa a sua saúde em prol de uma exigência ou mesmo de um sonho.

Não se pretende colocar em causa a linha estética característica de um ou de outro estilo ou técnica de dança, mas procurar compreender como o professor pode ser um mediador consciente da informação e das exigências que coloca aos seus alunos, entendendo que à sua frente tem corpos e mentes com características próprias e que podem não ser totalmente adaptáveis ao estereótipo pretendido, devendo ser capaz de reconhecer e ajudar o aluno/a a perceber-se e a pesquisar em si mesmo processos para se readaptar, se aceitar ou reconsiderar os seus objetivos.

Numa escola de ensino vocacional, o nível de exigência é elevado. Pretende-se que os alunos atinjam o seu máximo de acordo com os padrões de avaliação e objetivos delineados para cada disciplina, procurando que os que concluem a formação tenham trabalho e reconhecimento no meio nacional ou internacional.

As expectativas são altas, os padrões físicos são uma realidade da profissão do bailarino, mas colocar em causa a saúde física e mental em prol de um sonho ou ambição, pode tornar-se contraproducente.

De acordo com o estudo desenvolvido por Jill Green (2001) nos EUA, as práticas somáticas permitem explorar uma nova relação do indivíduo com o seu corpo, criando uma maior consciência e proximidade em vez da desconexão que acontece, pelas exigências dos padrões estéticos e sociais de corpos ideais.

Green (2001) procurou investigar a influência da sociedade americana sobre o corpo de estudantes de dança, através de ferramentas como exercícios de técnicas somáticas, exploração dos movimentos, auscultação aos alunos e discussões de grupo. “(...) *somatic educators tend to include students in the process of learning dance by also bringing awareness to inner sensory and proprioceptive processes (...)*” (Green, 2001, p. 157).

Na perspetiva da linguagem da *safe dance practice*, a educação somática e as suas ferramentas podem ser uma mais-valia para assegurar uma prática segura ao nível emocional, proporcionando uma consciência e aceitação do corpo, mesmo que este não corresponda a todos os pressupostos para ser bailarino/a, abrindo espaço para maior liberdade e criatividade pessoal.

O filósofo francês da Pós-Modernidade Michael Foucault (1979) escreve sobre a docilidade e standardização dos corpos. Refere que existe um poder, não um poder da força, mas da imagem, das leis, dos códigos, das instituições sociais que vigiam, subjagam e uniformizam os cidadãos. “Corpos dóceis” é o termo aplicado pelo autor para se referir a corpos auto regulados e habituados. Green (2001) refere que se Foucault tivesse estudado a educação na dança poderia dizer que os corpos dos estudantes nas aulas estavam constantemente sob vigilância.

De facto, as imagens e padrões convencionais de género, as técnicas sistematizadas e rigorosas, os uniformes utilizados nas aulas de dança, criam um ambiente de regra e vigilância, em nome do sucesso dos alunos. É uma realidade à qual nem sempre se pode fugir para garantir resultados, mas poderá perspectivar-se uma estratégia pedagógica à luz do conceito *safe dance practice*, de práticas pedagógicas não autoritárias, de uma relação ensino-aprendizagem assente no acompanhamento dos alunos e no reforço positivo, que permita que os alunos vivam saudavelmente a sua carreira, o seu sonho.

### **3. Educação somática aplicada às Técnicas de Dança Contemporânea**

A investigação desenvolvida sobre a educação somática, uma vez que se pretendia introduzir alguns elementos da técnica de *Hatha Yoga* nas aulas de técnica de dança contemporânea, permitiu-nos verificar a existência de uma forte aproximação de linguagens e concluir acerca de algumas estratégias a introduzir dentro das aulas que podem conduzir à pretendida consciência do corpo e da mente na dança, respeitando-o e compreendendo as suas necessidades e formas de as colmatar.

Entende-se por educação somática, neste contexto, de acordo com Fortin, Long, & Lord, (2002), uma forma de transferir informação em que o aluno compreende o que está a aprender, tem tempo para o fazer, não insistindo em repetição de erros que podem levar a lesão, desenvolvendo uma consciência do seu movimento, da sua estrutura física e mental que lhe possibilitarão uma aprendizagem de elementos técnicos e coreográficos com maior eficácia e prevenção de risco de lesões. Moshe Feldenkrais (1972,1985), autor de uma metodologia de treino que tem por base o conceito de educação somática, citado por Fotin, Long, & Lord, (2002), afirma que um bailarino ou estudante de dança precisa de saber o que está a fazer em vez de fazer aquilo que quer.

Por vezes os alunos não têm este cuidado, sobretudo pelas suas características competitivas, focados no resultado perfeito e pela sua idade ainda adolescente onde correr

riscos nem sempre parece ser um problema. Mas o corpo, bem como a mente, a estrutura psicológica e emocional, são instrumentos de trabalho para os artistas/bailarinos. Desde crianças devem compreender esta importância.

Numa aula de dança baseada em princípios da educação somática, a repetição é importante, porém a integridade do corpo do bailarino não é sacrificada em detrimento da sua performance. Enfatiza-se a consciência corporal e a aquisição de novas habilidades motoras, sendo que as estratégias pedagógicas da educação somática na formação do bailarino têm um impacto na qualidade da técnica do movimento dançado.

Este conceito é atual e relaciona-se com as estruturas e os objetivos das aulas de dança contemporânea, estando na mesma linha do conceito *safe dance practice*.

Foi aplicado através de várias metodologias, assentes no mesmo princípio da consciência do movimento e da importância da respiração ligada ao movimento – *Alexander Technique, Body-Mind-Centering, Feldenkrais*.

Não se pretende desenvolver nenhuma das técnicas especificamente mas, compreender como as características transversais ao trabalho de todas, podem influir sobre a prática das aulas de técnica de dança contemporânea, no sentido de melhorar a consciência dos alunos em relação ao seu desempenho psicomotor.

Foi desenvolvido um estudo numa escola de dança do Canadá pelos três investigadores, professores e coreógrafos, Fotin, Long, & Lord, (2002), sobre a aplicação da educação somática nas aulas de técnica de dança contemporânea, que lhes permitiu sugerir uma estrutura de aula e uma didática, para as aulas de técnica de dança contemporânea. Os autores deste interessante estudo, distinguem quatro fases de aula e enumeram um conjunto de estratégias aplicáveis diariamente em função da consciencialização e responsabilização dos alunos no seu desempenho físico e emocional enquanto estudantes de dança:

- ❖ **Consciencialização através do movimento** – primeira fase da aula de exploração motoro-sensorial, sem preocupações técnicas, apenas de entendimento do corpo nas suas diferentes partes, inserções e relações, procurando perceber-lo como um todo, aprendendo uma economia de esforço pela consciência da relação entre as partes do corpo e de onde vem e para onde vai o movimento;
  
- ❖ **Transição para vertical** – Esta transição procura focar-se na sensação da verticalidade, que pode variar de corpo para corpo. Por isso muitas vezes as indicações dadas para a

generalidade dos alunos devem ser cuidadas, para que cada um compreenda se fazem sentido para si mesmos.

Pretende-se manter a mesma sensação explorada na fase anterior mas desta vez em pé.

Há liberdade na forma do movimento, promovendo a consciência pelo movimento e não o desenho ou uma forma objetiva. Há uma sensação de busca, de ajuste, de encontro.

- ❖ **Secção Técnica** – Independentemente das influências técnicas, esta secção pode ser transmitida indo ao encontro dos princípios desenvolvidos na primeira parte da aula.

Os autores do estudo Fotin, Long, & Lord, (2002), sugerem 6 a 7 exercícios técnicos, que no caso deste projeto estiveram de acordo com os objetivos da disciplina de técnicas de dança contemporânea do 5º ano da EDCN, mas procurando introduzir componentes da *Release e da Flying Low Techniques*.

- ❖ **“Dance Combinations”** de acordo com Fotin, Long, & Lord, (2002) - Frases de Movimento; momento final da aula em que os alunos devem ser capazes de replicar uma sequência um pouco mais longa que incluía alguns elementos trabalhados ao longo da aula, sendo que o foco se mantém *“Here again, the goal of understating one’s personal way of executing the combination was emphasized”* (Fotin, Long, & Lord, 2002,p.160).

Nas duas secções técnicas, deve verificar-se uma diminuição das descrições verbais, menor detalhe à medida que os exercícios e sequências vão sendo reintroduzidas nas aulas, para responsabilizar os alunos pela sua busca do movimento adaptável ao seu corpo, dentro de uma técnica ou estética de movimento.

Deve haver espaço para uma compreensão pessoal do que se está a executar, mesmo elementos técnicos mais universais, com objetivos específicos que devem ser realizados por todos os estudantes de dança. Estar atento ao processo, ao que ele envolve e não apenas à forma final do movimento.

Parece ser possível concluir, que esta é uma estrutura à luz das influências de uma educação somática aplicável à dança e paralelamente de acordo com os princípios do conceito de *Safe Dance Practice*, seja numa dimensão psicomotora ou emocional.

#### **4. Prática Pedagógica em direção a um modelo holístico**

De acordo com Soot & Viskus (2013), a prática pedagógica no ensino da dança tem vindo a sofrer alterações, principalmente na última década e especialmente na área de ensino da dança contemporânea. Ensinar dança é mais do que uma transmissão de informação da técnica e aprender deve ir para além de copiar e de dominar a técnica.

*It is now widely accepted that transformation of dance content knowledge into knowledge for teaching and learning involves far more than dance technique and control, and that teachers need a wide range of teaching strategies to motivate and engage their students.*  
(Soot & Viskus, 2013, pp. 290 e 291).

É necessário que os alunos sejam vistos como seres humanos na sua totalidade, com a sua carga intelectual, emocional, física e criativa. Os professores acabam por viver em constante desafio para chegar aos seus alunos, fazendo com que estes entrem no caminho da aprendizagem, se responsabilizem, se compreendam e permaneçam motivados.

De acordo com Miller (2000), citado por Soot & Viskus (2013), tem-se vindo a construir um modelo holístico no ensino da dança, em particular contemporânea, no sentido em que os alunos de dança estão integrados num mundo, têm as suas características e o professor é um elemento decisivo que faz a ligação entre o aluno e a informação que ele apreende e todo o mundo que o rodeia, sendo que cada um é visto como um ser individual com as suas idiossincrasias e a plasticidade da aprendizagem deve ser tida em conta. “*One importante componente of professional orientation is what Korthagen (2004) refers to as a mission*” (Soot & Viskus, 2013, p. 291). De facto, o professor deve ver-se numa missão e ter a capacidade de se auto avaliar, auto rever, buscando novos conhecimentos que devem ter espaço para serem renovados e adaptados à realidade dos seres humanos que têm à sua frente num estúdio de dança. De acordo com Gilbert (2005) citado por Soot & Viskus, (2013), a profissão de professor de dança não pode ter um formato estanque e o conhecimento das técnicas, dos princípios e processos coreográficos, da história da dança, das práticas somáticas, da cultura e filosofia de um país ou povo são determinantes e devem estar abertos à evolução que se verifica ao longo do tempo.

O modelo holístico defende um professor atento aos aspectos humanos, aos seus e aos dos seus alunos e no presente século verificam-se inúmeras transformações ao nível da pedagogia de ensino da dança, em que se pretende valorizar os indivíduos.

A forma como se transmite determinada informação, como se gera o ambiente para a aprendizagem pode ser tão ou mais determinante do que os conteúdos a serem ensinados.

Soot & Viskus, (2013) citam Stinson (2010) , “*concentration, focus, self-discipline, working hard to achieve a goal, being your own teacher, being fully alive and presente, problema solving, making connections, seeing relationships, collaboration, are more importante than any dance contente we teach*” (Stinson, 2010, p.142).

O modelo holístico de relação ensino-aprendizagem promove a responsabilização dos alunos na construção do seu conhecimento através da reflexão, observação e estímulos à criatividade. Os alunos de dança têm na sua maioria um elevado grau de autocrítica e de acordo com o estudo de Soot & Viskus, (2013) revelam tendência para se focarem principalmente nos aspetos negativos da sua performance. Os professores devem ser capazes de estimular os alunos para uma auto-observação crítica, mas construtiva, em que os alunos são capazes de identificar as suas dificuldades bem como os seus pontos fortes e construir um discurso sobre si mesmo em função de progressão e não destruição.

## **5. Influência da técnica de yoga nas aulas de técnica de dança contemporânea, à luz de uma educação somática**

A palavra *Yoga*, deriva do sânscrito *Yuj*, que quer dizer (embora tenha outras significações) “unir” ou “concentrar”. Segundo Saraswati (2002), representa a união do homem com a sua “natureza superior”, a união de todos os seus poderes: do intelecto, do corpo e das emoções.

É uma prática e uma filosofia com milhares de anos, nasceu na Índia e até aos dias de hoje tem tido inúmeras alterações e adaptações na sua prática, pela evolução da espécie humana e pela sua propagação além fronteiras. No entanto, tem-se conservado a sua essência e os seus objetivos.

Surgem linhas ou escolas que abordam de forma diferente a prática e filosofia do *Yoga*, que acaba por ter variantes de país para país e dentro do próprio país. Como na religião, há sempre correntes, variantes e por vezes extremismos.

No mundo Ocidental, a escola que prevalece é a *Hatha Yoga* que se caracteriza por exercícios respiratórios que equilibram o *Prana* – energia/bionergia – e são designados por

*Pranayama*, as posturas físicas de equilíbrio, flexibilidade e força isométrica que se chamam *Asanas* e finalmente o relaxamento psicofísico, ou seja *Yoganidra* e a meditação, a *Dhyana*.

A composição de uma aula ou prática *yoga* deve passar por todas estas fases, sendo que a libertação da mente através do controlo do esforço físico pela respiração, é o objetivo final, para haver disponibilidade para meditar durante algum tempo. Algumas escolas usam frases/cânticos repetitivos para meditar – *os mantras* – desprendendo a mente do passado e futuro e vivenciando apenas a situação presente de calma e tranquilidade.

Na nossa perspectiva, numa aula de dança, independentemente do estilo ou técnica, deverá existir esta componente de experimentação de algo transcendente, de supremo, para poder ser considerada objeto de arte.

Da mesma forma que no *yoga*, na dança o instrumento de trabalho é um corpo visto num todo de capacidades motoras e psicológicas, em que o equilíbrio entre respiração e o movimento, pode ser o ponto chave para a evolução do bailarino.

De facto, o que o *yoga* proporciona é uma consciencialização da respiração e do movimento em sintonia com ela, o seu controlo e a sua utilização eficaz, que poderá ajudar um aluno de dança contemporânea a expandir e reajustar o seu movimento e ultrapassar limites aparentes.

Quando a dança moderna surge, por romper com alguns *cânones* e tradições do Ballet Clássico, os seus princípios assentavam sobretudo, de acordo com Gwadae (2005), na expressão de uma liberdade ou libertação do espírito, numa vontade de combater tradições ultrapassadas e crenças desgastadas, tornando-se uma nova forma de estar na vida.

Com a continuação desta linha de pensamento de liberdade, surge alguma sistematização e a necessidade de identificar aspetos técnicos, passando a reconhecer-se linhas de orientação, ou ‘escolas’ modernas, com nomes reconhecidos como Isadora Duncan, Danishawn, Doris Humphrey, Martha Graham, José Limón, Lester Horton, Merce Cunningham, entre outros.

Todos eles, sofrendo influências uns dos outros, não deixam de revelar um conjunto de premissas de base, nalguns casos transversais, que se podem ‘vestir’ com diferentes roupagens estéticas, sendo sem dúvida a respiração, o controlo do centro do corpo ou *Core*<sup>5</sup>, a

---

<sup>5</sup> De acordo com Revista de Saúde Online, consultada em Maio 2014, <http://saude.abril.com.br/edicoes/0337/corpo/por-que-trabalhar-o-core-628491.shtml>, o *Core* é um termo inglês que significa centro ou miolo — dividido, na verdade, em dois grupos de músculos estabilizadores da coluna: do primeiro fazem parte os músculos mais profundos, (locais), cuja função é manter a estabilidade da coluna lombar. O segundo é composto pelos músculos globais, que ficam mais na superfície e são responsáveis pela flexibilidade da região abdominal.

flexibilidade, o equilíbrio para o desequilíbrio e num sentido mais profundo a libertação e expressão do ser, independentemente do tempo.

Segundo Cohan (1986), apesar de existir uma clara distinção entre a performance coreografada e apresentada com determinado peso dramático em palco e a técnica orientadora do movimento aprendida em aula, ambas devem estar relacionadas.

Assim, na aula de técnica de dança contemporânea, no momento inicial de consciencialização pelo movimento, explicado anteriormente, pode-se recorrer a alguns exercícios derivados da técnica do *yoga* para preparar o corpo e a mente para um trabalho energético, consciente e eficiente. São exemplo, os exercícios de *pranayama* (respiração), bem como alguns *asanas* (*posturas*), independente da linha ou método do *yoga* que se sigam, ajudam o corpo frio a aquecer, de dentro para fora, promovendo a elasticidade articular, a ativação do *Core*, a utilização da respiração, apenas nasal na execução dos movimentos, favorecendo o controlo e consciência do corpo e mente como um todo.

Os bailarinos devem esforçar-se conscientemente por adquirir a máxima eficiência nos movimentos. Sherbon (1990) refere que se deve usar apenas a quantidade de energia necessária para executar o movimento desejado. Este é precisamente um dos trabalhos desenvolvidos na prática do *yoga*, sendo o dispêndio de energia controlado em função da postura ou movimentos que se pretendem concretizar, promovendo o controlo do corpo e da respiração. Também a noção de *ação-reação* e a consciência do fluxo de energia dirigido em direções opostas simultaneamente, referidas por esta autora como princípios básicos para a aprendizagem da dança contemporânea, podem relacionar-se com inúmeros *asanas* do *yoga*, onde não se alonga por alongar determinado músculo, mas se desenvolve flexibilidade e alinhamento através do fluir do *prana* (energia) potenciado pelos ritmos respiratórios.

De acordo com Gardner (1995), deve descrever-se a *Inteligência Corporal* ou *Cinestésica*, como a capacidade de usar o próprio corpo de maneiras diferentes e hábeis, com auto controlo corporal e coordenação motora, próprias da prática desportiva, aulas de dança, potenciando determinadas expressões e emoções num só corpo.

Por outro lado, os aspetos psicológicos característicos da maioria dos estudantes de dança ou bailarinos devem ser tidos em conta e também para essa gestão o *yoga* parece trazer benefícios. A pressão do saber-fazer, o receio de falhar, o ter o corpo e mente diariamente disponíveis, a capacidade de pensar em muitas coisas ao mesmo tempo, o stress ou ansiedade antes de entrar no palco, o saber prevenir lesões, são algumas das preocupações do dia a dia

de um bailarino. O *yoga* também se coloca como prática promotora de paz interior, de aquisição de sabedoria para gerir problemas, mesmo os do dia a dia, aparentemente simples, mas que, quando colocada a carga pessoal de medos e ansiedades, se tornam monstruosos.

Pode concluir-se, que esta técnica se relaciona com os princípios de uma educação somática na medida em que a forma do corpo vem por consequência de um trabalho de consciencialização através da respiração e do movimento em sintonia, promovendo igualmente uma prática segura e eficaz da dança.

Figura 2. Sequência da Saudação ao Sol



Figura 2: *Surya Namaskara*.1 Fotografia a cores. Consultado em Maio 11, 2015 em <http://fractalenlightenment.com/14197/spirituality/nadis-the-channels-of-life-force-energy>. (Fotografia publicada na Internet)

## 6. Graham Technique, Flying Low Technique e Release Technique

### 6.1. Graham Technique – Martha Graham

De acordo com Cohen (1986), que foi bailarino e co-diretor artístico da Companhia Martha Graham em Nova Iorque, a técnica de dança moderna fundada por Martha Graham, terá sido bastante *avant garde* e por vezes incompreendida na época em que surgiu e começou a estabelecer-se enquanto dança moderna, no palco e nas salas de aula.

Many Denishawn artists went on to teach their particular vision of dance, and to form their own companies. One of these was Martha Graham (b.1894), with whom I worked about 20 years. She has had an unusually rich career: breaking away from Denishawn in 1923, she first performed her own dances in 1926, and now, at 91 years of age, is still creating a new and beautifully choreographed works. Martha Graham has a deep understanding of the source of movement, and the gift of teaching that elusive secret to her pupils. (Cohen, 1986, p. 22).

Penrod & Gudde (2005) referem que a obra de Martha Graham, entre 1924 e 1991, pode ser considerada uma das mais exatas técnicas da dança moderna. É uma técnica construída tendo por base o ciclo de respiração do corpo humano e no princípio de *contraction e release*. “*In brief, Graham’s dance is built on the process of inhaling and exhaling. She believed that in inhaling, the body has an aerial quality of release, and in exhaling, the body “drive has gone down and out”, in contraction.*” (Penrod & Plastino, 2005, p.70).

Cohen (1986), sistematiza na sua obra, “*The Dance Workshop*”, um conjunto de princípios técnicos, de exercícios e uma estrutura de aula à luz da Técnica Graham.

Segundo o autor, a aula pode estruturar-se da seguinte forma:

*Floorwork* (Trabalho de chão) + *Centerwork* (Centro) + *Moving in Space* (Movimentos com deslocação) + *Jumps* (Saltos) + *Dance Sequences* (Sequências).

Dentro de cada secção da aula são trabalhados inúmeros exercícios técnicos que têm progressões possíveis há medida que o grau de aquisição de conteúdos vai sendo mais elevado.

Quadro 1. Componentes/Conceitos associados à técnica Graham, de acordo com Cohen (1986)

<p><u>CHÃO</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Trabalho de colocação no chão, para posteriormente trabalho de pé;</li><li>- Trabalho em alternância de posição paralelo e <i>en dehors</i></li><li>- <i>Sitting Spine Stretches /Bounces/Pulses;</i></li><li>- <i>Breathings;</i></li><li>- <i>Contractions;</i></li><li>- <i>Leg Exercises;</i></li><li>- <i>Arm Exercises;</i></li><li>- Espirais;</li><li>- <i>Tilts;</i></li><li>- <i>Rising from floor</i></li></ul> <p><u>CENTRO</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Utilização do Paralelo e do <i>Turn out/en dehors</i></li><li>- <i>Brushes</i></li><li>- <i>Pliés</i></li><li>- <i>Adagio</i></li><li>- <i>Contraction in 2nd</i></li><li>- <i>Body Arcs</i></li><li>- <i>Shifting Body Weight</i></li><li>- <i>Bells</i></li><li>- <i>Tilts;</i></li></ul> <p><u>DESLOCAÇÕES</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Walks</i></li><li>- <i>Triplets</i></li><li>- Corridas</li></ul>	<p><u>SALTOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pequenos e médios;</li><li>- Alternância entre paralelo e <i>en dehors</i></li><li>- <i>Leaps;</i></li><li>- <i>Skips</i></li></ul> <p><u>FALLS</u></p> <p><b>Nota:</b></p> <p>Conceitos utilizados no trabalho de chão são posteriormente levados para o trabalho de centro, deslocções, pequenos saltos e grandes saltos com deslocções.</p> <p>São elementos transversais a toda a técnica <i>Graham</i>, utilizados separadamente ou em combinações técnicas, frases de movimento ou coreografias.</p> <p>Quadro 1: Principais conteúdos Graham Technique</p>
--	--

## **6.2. Flying Low Technique – David Zambrano**

De acordo com Contemporary – Dance. Org (2010), esta é uma técnica desenvolvida pelo bailarino e coreógrafo venezuelano David Zambrano nos anos 90, assente nos conceitos pós-modernos e contemporâneos:

- Alternância entre expansão e contração;
- Alternância entre estar de pé e ir e regressar do chão;
- Coesão e Expansão;

Figura 3. Exemplo de exercício de Flying Low Technique por David Zambrano



Figura 3: Workshop David Zambrano.1Fotografia a cores. Consultado em Maio 11, 2015 em <http://www.emanat.si/en/education/david-zambrano---workshop/> (Fotografia publicada na Internet)

Este coreógrafo abordou estas duas componentes, que acabam por ser transversais a diferentes técnicas, partindo do seu corpo a das limitações que teve em determinado período da sua vida profissional.

Assim, desenvolve uma relação de extrema proximidade com o chão.

Por outro lado, aborda o movimento procurando grandes amplitudes com máxima rapidez, energia e vitalidade, mas recorrendo à relação entre movimentos, aos impulsos gerados, por forma a dar ao movimento uma qualidade de continuidade, tornando-o ágil e de formas redondas, surgindo de forma relaxada/sem esforço, sobretudo ao nível articular

(semelhança com *Release technique*).

Segundo David Zambrano (2007) é importante a conexão do corpo do ‘eu’ com o ambiente e com o ‘outro’, desde o início da aula.

Aborda movimentos espiralados – relevância da espiral em diferentes possibilidades no corpo – a espiral permite ao bailarino ver-se a ele mesmo e ver o espaço na sua totalidade;

Aborda a noção de centro do corpo, de onde parte o movimento – Braços, pernas, mãos, dedos, cotovelos, pés, topo da cabeça, interligam-se com o centro partindo deste, a energia para as extremidades;

Estes conceitos são desenvolvidos no trabalho de chão e de centro – vertical.

### **6.3. Release Technique**

Wittman & Scheidl & Siegmund (2010) na obra “*Dance Techniques*”, de Lampert, F & Diehl, I (2010) explicam que a técnica *Release* não foi construída por uma só pessoa mas por um conjunto de pessoas, cada uma delas com as suas características pessoais que pesquisam questões e soluções idênticas sobre o funcionamento do corpo.

De acordo com Wittman (2010), as primeiras raízes das várias *Release Techniques* nascem com o início da linguagem pós moderna na dança, nos Estados Unidos da América, após a Segunda Guerra Mundial, marcando um novo começo tanto na arte de uma forma geral como na dança em particular.

Esta nova fase parece surgir como distanciamento das técnicas modernas até então trabalhadas no palco e nas aulas – “*In order to distance themselves from modern dance and orient their bodies anew, dancers needed an open platform accessible to as many people as possible, and yet specific enough to serve their needs as performers.*” (Wittman, 2010, p. 274) .

*Release*, significa ‘deixar ir’ no sentido em que o bailarino deve abrir corpo e mente a novas possibilidades e potencialidades descobrindo novos caminhos para as utilizar. É uma técnica que se caracteriza pela forte presença do denominador biológico, no sentido em que se verifica uma particular atenção à anatomia do corpo, ao alinhamento vertebral e às articulações, “*The greatest common denominator was a biologically grounded understanding of the body and its possibilities for movement and experience – especially the anatomical construction of skeleton, the bones and joints.*” (Wittman, 2010, p. 274) .

É uma técnica que surge ligada ao paradigma de técnicas somáticas, onde a consciência e experiência pessoal do interior do corpo se reflete objetivamente no exterior, neste caso da dança, através do movimento.

Siegmund (2010) descreve algumas características desta técnica à luz do trabalho de *“Release and Alignment work”* de Lance Gries, bailarino e professor de *Técnica Release*, identificado com a linha de trabalho do Judson Dance Theater em New York, que se caracteriza pela pesquisa de conjunto, abertura à experiência e espírito pioneiro. *“In Lance Gries’s Release and alignment work, the body is in constant contact and communication with its environment.”* (Siegmund, 2010, p.279).

Dois conceitos, essenciais para a compreensão desta técnica, referidos pelo autor são *“Support”* (Siegmund, 2010, p.279) que engloba um conjunto variado de dimensões: física, no sentido em que o esqueleto se alinha para suportar um peso, seja o seu ou exterior, de forma fácil; intelectual, pelos conhecimentos que cada um detém em si e que promovem perspectivas e opiniões; e energética, na medida em que cada um contém o seu próprio campo energético que cria intercâmbio com o ambiente.

O outro conceito referido é *“Receive”* (Siegmund, 2010, p.279) que complementa o anterior na medida que prevê uma relação que pressupõe dar, abandonar-se.

*“Gries says, whereby he is indicting that support is an invitation to dialogue”,* (Siegmund, 2010, p.279)

O trabalho de Release e alinhamento independentemente do contexto estético, caracteriza-se pelo treino da percepção, propriocepção e prevenção de lesão e neste sentido pode ser utilizado em articulação com outras técnicas. *“The special quality/attribute conveyed here is an alertness of the body that results from dancers making decisions in here-and-now.”* (Siegmund, 2010, p.281). O equilíbrio, desequilíbrio, regresso ao equilíbrio, desafio da gravidade, transferência da energia de um ponto para outro ponto do corpo, coordenação entre as diferentes partes do corpo tendo consciência do corpo como um todo são outros conceitos aliados a este trabalho técnico.

É perceptível a sua relação com a experiência somática do movimento, no sentido de permitir um trabalho técnico tendo sempre em consideração o corpo do bailarino em conexão com a mente, promovendo as sensações vividas através do movimento, pontos chave que vão ao encontro dos nossos objetivos para este projeto.

*Release and Alignment Oriented Technique as taught by Gries does not have a predetermined aesthetic; it provides the students with tools for self-development. The work promotes the notion that the parenthetical, the everyday,*

*effortlessness, lightness, and the alleged simplicity of movement is an art.*

(Sigmund, 2010, p.280).

## CAPÍTULO 3 – METODOLOGIA DA INVESTIGAÇÃO

---

### 1. Método de Investigação

Considerando-se o projeto de estágio no âmbito de uma investigação, em que o investigador propõe uma intervenção no contexto analisado por forma a obter resultados observáveis, pretende-se a aplicação de um conjunto de aulas, estruturadas tendo por base influências das técnicas, *Graham Technique*, *Flying low technique* e *Release technique* considerando que estas podem ser lecionadas através de uma metodologia que siga o conceitos de *safe dance practice* e de educação somática, procurando, posteriormente delinear algumas conclusões.

Em função dos objetivos gerais e específicos delineados desenvolvemos, principalmente uma **investigação qualitativa**, aplicada à educação, recorrendo a métodos e técnicas utilizados na **investigação-ação**, que prevê uma intervenção devidamente fundamentada, por parte do investigador que pretende observar determinados acontecimentos.

A investigação qualitativa centra-se na compreensão dos problemas, analisando os comportamentos, as atitudes ou os valores. Não existe uma preocupação com a dimensão da amostra nem com generalização dos resultados, e não coloca o problema da validação e da fiabilidade dos instrumentos, como acontece com a investigação quantitativa. (Sousa & Baptista, 2011,p.56)

Tratando-se de uma prática de estágio no ensino, o investigador é também o professor que observa, intervém e reúne um conjunto de ideias previamente estudadas e fundamentadas para a sua intervenção, com objetivos delineados, procurando continuamente e a posteriori, novamente observar, refletir, verificar o que acontece ou aconteceu no contexto em que interveio.

O foco, de acordo com o que descreve Sousa & Baptista (2011), está sobretudo no processo da investigação e não somente nos resultados, sendo que o investigador tem um papel fulcral na recolha de dados, na sua fiabilidade e validade, dependendo significativamente da sua sensibilidade, integridade, nível de conhecimento e capacidade de

identificação das possibilidades de adaptação da investigação ao contexto, na medida em que se trata de um sistema dinâmico, de troca constante.

Este tipo de investigação é indutivo e descritivo, na medida em que o investigador desenvolve conceitos, ideias e entendimentos, a partir de padrões encontrados nos dados, em vez de recolher dados para comprovar modelos, teorias ou verificar hipóteses como nos estudos quantitativos. (Sousa & Baptista, 2011, p.56).

Assim, e tendo em conta os objetivos do estágio e deste relatório, procuramos delinear uma estratégia de intervenção de acordo com as características da **investigação-ação** que se pretendia neste contexto.

Podemos afirmar que a investigação-ação é uma metodologia de investigação orientada para a melhoria da prática em diversos campos de ação. Esta metodologia pressupõe a melhoria das práticas mediante a mudança e a aprendizagem a partir das consequências dessas mudanças, permitindo ainda a participação de todos os implicados. (Sousa & Baptista, 2011, p.65).

Figura 4. Ciclo da Investigação-Ação

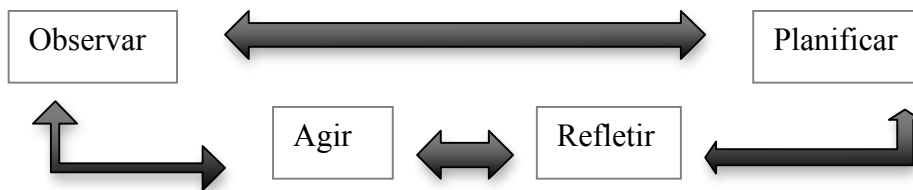


Figura 4: Ciclo de Investigação – Ação de acordo com Sousa&Baptista, (2011).

Desta forma, foi necessário identificar o ‘problema’ ou o mote que nos fez desenvolver a investigação, construir o plano de ação, colocá-lo em prática, refletir, interpretar e integrar resultados, ou conclusões, sendo que este tipo de investigação pelas suas características dinâmicas e de adaptação, permitiu precisamente que ao longo do processo surgissem ajustes, com o objetivo final de chegar ao resultado mais concreto e relacionado com o “problema” identificado e ao mesmo tempo intervir de forma mais eficaz no meio em que decorreu o estágio.

Apesar de se tratar de um estudo que não pretende realizar uma generalização de resultados, tratando-se de uma pequena amostra, é possível comprovar a sua credibilidade.

De acordo com Sousa&Baptista (2011), numa investigação qualitativa, como é o caso desta, a credibilidade do estudo está intimamente ligada à credibilidade do investigador, que é mais consistente de acordo com a forma rigorosa e pormenorizada como este descreve o processo, como conseguiu as informações e de que forma retira conclusões. O investigador deve estar atento as investigações já desenvolvidas sobre a temática, de receber e valorizar os *feedbacks* que lhe vão sendo dados pelos envolvidos no processo de investigação.

Foi o que procuramos fazer no decorrer deste estágio, que após projeto passou a uma intervenção, sempre orientada e atenta à necessidade de chegar a conclusões credíveis.

## 2. Instrumentos e técnicas de recolha de dados e avaliação

Como ponto de partida para a aplicação da investigação-ação proposta, antes e no decorrer do estágio, delineamos um conjunto de instrumentos próprios de recolha de informação e avaliação, em função dos objetivos finais deste processo.

A recolha de dados “é o conjunto de processos operativos que nos permite recolher os dados empíricos que são uma parte fundamental do processo de investigação” (Sousa & Baptista, 2011, p.70).

Escolhemos três instrumentos para recolher, orientar e organizar a informação:

- **Observação não participante e participante**, em que o investigador por estar presente no contexto que pretende analisar pode de alguma forma intervir, nomeadamente quando passa à fase de lecionação prevista no estágio, construindo-se ao longo do processo o **diário de bordo** que permite registar todas as observações e suposições relevantes ao processo investigativo;

- **Questionário**, que apesar de ser na maioria das vezes utilizado para uma investigação quantitativa, aqui fez sentido introduzir-se para auscultação da amostra, que é simultaneamente a população identificada, por se tratar, como descrevem Hill & Hill (2000), do conjunto total de casos sobre os quais se retiram as informações, ou dados.

- **Revisão bibliográfica**, procuramos suportar a nossa investigação com documentos relevantes para o tema e pesquisas anteriormente realizadas que ajudaram a compreender e orientar a nossa investigação.

## 2.1. A OBSERVAÇÃO E DIÁRIO DE BORDO

“A observação é uma técnica de recolha de dados que se baseia na presença do investigador no local de recolha desses mesmos dados e pode usar métodos categoriais descritivos ou narrativos”. (Sousa & Baptista, 2011, p.88).

Ao nível do registo dos dados, recorremos ao método categorial narrativo, construindo um **diário de bordo**, em que o registo dos dados surge numa linguagem corrente, no momento da observação dos acontecimentos e no desenrolar de um conjunto de acontecimentos que decorreram num período de tempo, como refere Sousa & Baptista (2011). O período de tempo foi o do estágio, sendo a observação inicialmente sem intervenção e posteriormente com intervenção do investigador, que foi ao mesmo tempo o professor a lecionar as aulas.

Estruturamos a nossa observação *in loco* em duas fases, de acordo com a maior ou menor intervenção do investigador no contexto:

- **não participante**, ao longo do número de aulas lecionadas pelo docente cooperante, em que o investigador esteve presente mas apenas observou e registou informações;

- **participante**, quando a investigadora passa a lecionar como professora estagiária, estando presente no local, interagindo com as pessoas observadas e tornando-se membro do contexto investigado.

“Ele integra o meio a “investigar”, podendo, assim, ter acesso às perspectivas das pessoas com quem interage, ao viver os mesmos problemas e as mesmas situações que eles. Deste modo, a participação tem

por objetivo recolher dados (sobre ações, opiniões ou perspectivas) aos quais um observador exterior não teria acesso. (Sousa & Baptista, 2011, p.88).

## 2.2. O QUESTIONÁRIO

Um questionário é um instrumento de investigação que visa recolher informações baseando-se, geralmente, na inquirição de um grupo representativo da população em estudo. Para tal, coloca-se uma série de questões que abrangem um tema de interesse para os investigadores, não havendo interação direta entre estes e os inquiridos. (Sousa & Baptista, 2011, pp.90 e 91).

Definimos, que para os objetivos da nossa investigação seria relevante realizar um questionário introdutório, antes da fase de lecionação acompanhada e autónoma, no sentido de compreender com maior rigor, distanciamento e credibilidade, as atitudes, valores e comportamentos da amostra em causa, no contexto da aula de técnica de dança contemporânea.

Optámos por um questionário misto:

- Perguntas de escala para respostas gradativas;
- Perguntas semifechadas onde os alunos poderiam dar diferentes respostas, fechadas e abertas.

Este questionário, disponível em anexo, teve por objetivo aferir sobre a consciência física de cada aluno, o grau de lesões na turma e ainda a relação que os alunos desenvolviam com o seu corpo e com a prática de dança num contexto vocacional.

Após realização de um questionário piloto, entregue à professora cooperante para verificar o tipo de questões e alguma dúvida ou dificuldade de entendimento que pudesse surgir, realizamos o questionário final com as devidas correções.

Os questionários foram entregues e devolvidos em mão pelos alunos, com a devida autorização da professora cooperante.

### **3. Caraterização da Turma/Amostra**

Nesta investigação qualitativa, é importante descrever a amostra sobre a qual desenvolvemos o estudo, tratando-se ao mesmo tempo da população, na medida em que não se pretendem realizar generalizações a maior escala.

Trata-se de uma turma do 5º ano vocacional ou 9º ano académico, como anteriormente referimos, o 5º A. Na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, contexto do nosso estudo, ao contrário do que acontece na disciplina de Técnica de Dança Clássica, torna-se uma turma mista com 12 alunos, seis rapazes e seis raparigas, com idades compreendidas entre os 14 e os 16 anos, todos alunos portugueses, como apresentamos na figura 5.

Figura 5. Gráfico de Idades

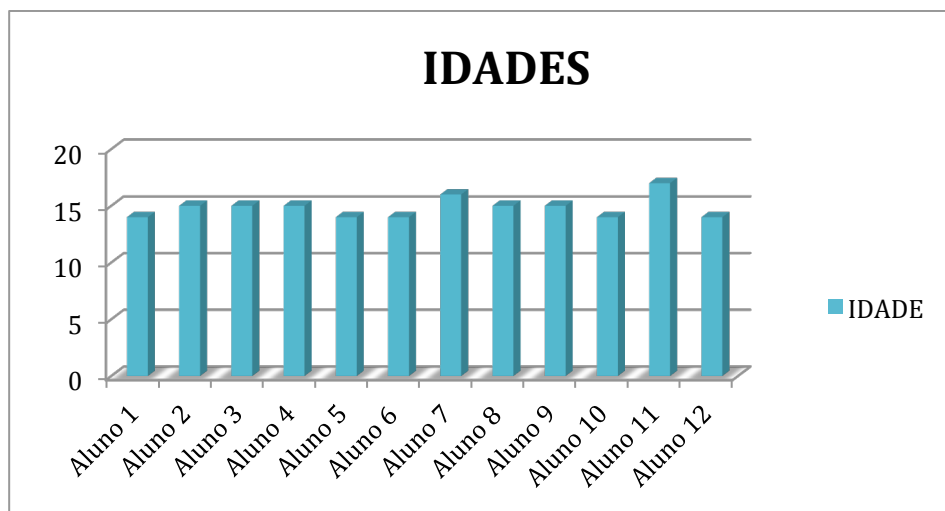


Figura 5: Idades dos alunos da turma 5º A

### **4. Plano de Ação**

De acordo com o Artigo 9º do Regulamento de Estágio para o Mestrado em Ensino de Dança (2012), determinamos o nosso plano de ação para colocar em prática o projeto previamente desenvolvido e entregue à escola cooperante que aceitou receber a mestranda, neste caso a EDCN.

A avaliação do Estágio incidirá, sobretudo, sobre o desempenho dos estudantes nos domínios da observação, participação e

prática de ensino supervisionado num total de 60 horas anuais, distribuídas ao longo dos dois semestres letivos: a. 8 horas de observação estruturada; b. 8 horas de participação acompanhada; c. 40 horas de lecionação; d. 4 horas de colaboração em outras atividades pedagógicas realizadas na escola cooperante. (Regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, 2012, p.4).

Desta forma, após reunião presencial com a professora orientadora deste relatório, Professora Cristina Graça, com a professora cooperante de turma do 5º A, Professora Sandra Correia e a Professora Constança Couto, membro da direção da EDCN, ficou decidido que a nossa intervenção de prática pedagógica se distribuiria em três fases, observação, lecionação e lecionação autónoma, a primeira na fase final do 1º período lectivo e as seguintes ao longo pelo 2º período lectivo, o mais longo do ano.

O 5º ano é um ano decisivo e de transição, em que, como já referimos, os alunos devem ter uma classificação igual ou superior a 4 numa escala de 0 a 5, pelo menos a uma das disciplinas técnicas, para poderem permanecer na escola. Além disso, revela-se um ano de importante aquisição e consolidação de grande quantidade de conteúdos técnicos, para os desafios dos anos seguintes, nomeadamente para disciplinas de Reportório, Oficina Coreográfica e Composição.

Assim, procuramos adaptar-nos o melhor possível às necessidades da turma, procurando cumprir praticamente na totalidade os conteúdos programados para o 2º período do ano letivo em curso, encontrando por outro lado novas estratégias de abordagem a esses mesmos conteúdos e aquisição dos mesmos.

Com muita gentileza, compreensão e apoio diário, a Professora Sandra Correia recebeu-nos e os alunos mostraram-se disponíveis para uma nova voz em inúmeras das aulas de Técnica de Dança Contemporânea.

Construímos assim o seguinte plano de ação, de acordo com a carga horária da disciplina - Técnica de Dança Contemporânea 5º A: 2ª, 4ª, 5ª e 6ª feiras – 13h45 às 15h15

Quadro 2. Plano para a Prática Pedagógica

<b>Momento</b>	<b>Intervenção</b>
Preparação Teórico –Prática	Revisão Bibliográfica Desenvolvimento do projeto para investigação-ação.
Observação – 1º Período	Observação de <b>6 aulas</b> . Construção do Diário de Bordo. Questionário entregue em mão aos alunos, para auscultação dos mesmos. Observação do teste do 1º Período e visionamento do vídeo do mesmo teste com os alunos.
Lecionação Acompanhada – 2º Período	<b>6 Aulas</b> . Introdução de elementos no início da aula de acordo com as metodologias e didáticas explicadas na fundamentação. Introdução da Saudação ao Sol no início da aula e exercícios respiratórios. Continuação da observação da restante aula, secção técnica lecionada pela professora cooperante. Primeiro contato e troca de informação com o acompanhador musical.
Lecionação Autónoma - 2º Período	<b>25 aulas</b> . Experiência de lecionação, com abordagem aos conteúdos pré-definidos pela escola de Técnica Graham e inclusão de outros conteúdos à luz das técnicas <i>Flying Low</i> e <i>Release</i> e dos princípios descritos na investigação – <i>safe dance practice</i> . Construção de aula para teste final de 2º Período.
Outras Atividades	Observação de testes finais de outras turmas de secundário – 6º e 7º ano ensino

	vocacional.
Conclusão	Sistematização dos dados recolhidos. Nova revisão bibliográfica. Elaboração do Relatório Final.

Quadro 2. Plano para a Prática Pedagógica

## CAPÍTULO 4 – PRÁTICA DE ESTÁGIO E ANÁLISE DE DADOS

---

Pretendemos neste ponto descrever com pormenor a prática de estágio desenvolvida no ano lectivo 2014/2015 nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea com a turma do 5ºA ensino vocacional, especificamente no 1º e 2º períodos, de forma cronológica e explicitando os instrumentos utilizados para recolha dos dados em cada momento e a análise dos mesmos, tendo sempre em consideração os objetivos da nossa investigação.

### **1. Estratégia de Intervenção**

#### **1.1. Observação Estruturada**

Na primeira fase de intervenção procuramos caracterizar a turma, verificar a sua forma de estar e a relação pedagógica com a docente, observar o processo ensino aprendizagem, verificar as atitudes das alunas em relação ao seu corpo e consciência do mesmo, entender o nível de consciência do movimento desenvolvido nas alunas, compreender os processos didáticos e metodológicos aplicados nas aulas pela docente, conhecer os conteúdos programáticos da técnica presente, a Técnica Graham, previstos para o 1º e 2º períodos lectivos, verificar a estrutura da aula e a relação com o acompanhador musical, verificar a atuação da turma e da docente em situação de teste perante o júri.

Tivemos oportunidade de desenvolver a nossa observação sem ser em aulas seguidas temporalmente e pudemos assistir à primeira aula de teste do ano, o que para a nossa temática de investigação fazia de facto sentido. A fase de observação não ia planificada rigorosamente na primeira fase, precisamente pela necessidade de espaço para o inesperado que deveria haver para esta investigação, estando então suportada por um *Diário de Bordo* onde foi possível desenvolver uma escrita corrente e simples sobre a nossa observação presencial ao longo das aulas. Um dos objetivos desta prática de estágio estava a ser cumprido, na medida em que foi premente conhecer alguns detalhes do funcionamento de cada aluno e do seu desempenho funcional e emocional ao longo das aulas. Finalizamos esta fase com a introdução do questionário, precisamente para que também os alunos refletissem e nos dessem algumas informações que pudessem complementar a nossa observação, antes da fase de lecionação.

## **1.2. Lecionação Partilhada**

Com auxílio da professora da disciplina, desenvolvemos a prática de lecionação de uma parte da aula, podendo experimentar alguns dos objetivos específicos da nossa investigação ação, nomeadamente a abordagem a técnicas somáticas e uma abordagem breve a exercícios específicos das técnicas *Release* e *Flying low*. Acordamos com a professora cooperante que tipo de intervenção seria realizada no início da aula, em que, à semelhança da estrutura de aula anteriormente observada, existia um exercício de aquecimento/introdução à segunda fase da aula com exercícios técnicos. Assim foi possível desenvolver um exercício da técnica do *yoga – saudação ao Sol* - com controlo respiratório, despertando os alunos para uma prática consciente do movimento, para as sensações importantes no corpo, aprendendo a escutá-lo e a disponibilizá-lo para a prática da aula. De seguida, introduzimos uma sequência breve, com ritmo lento, com contacto com o chão e regresso à vertical, promovendo a consciência do centro do corpo, do alinhamento vertebral e equilíbrio. Ao longo das aulas a frase de introdução à secção técnica foi sofrendo pequenas alterações e houve constante *feedback* por parte da professora cooperante, para auto-observação e melhoria do desempenho da professora em estágio.

## **1.3. Lecionação Autónoma**

Após tomarmos conhecimento de todos os conteúdos programáticos da Técnica Graham previstos para o 2º período, foi acordado que alguns dos conteúdos seriam desenvolvidos pela professora cooperante e outros pela professora estagiária, tendo em conta o seu projeto investigativo a desenvolver.

Por semana, a professora dava três aulas e a professora cooperante, uma.

Foi possível proceder a uma metodologia previamente fundamentada, adequada aos conteúdos programáticos das aulas de técnica de dança contemporânea na turma de alunas do 5º ano de ensino vocacional, recorrendo aos conteúdos de *Graham Technique*, introduzindo noções e exercícios de *Flying Low Technique* e *Release Technique*, e promovendo uma estrutura de aula e uma relação pedagógica assente nos conceitos desenvolvidos na fundamentação desta investigação, *Safe Dance Practice* e *educação somática*. Houve uma constante troca de informação com a professora cooperante, para que os conteúdos fossem cumpridos e ao mesmo tempo não nos afastássemos da linha de metodologia de ensino da

escola, no entanto foi-nos dado espaço para novas abordagens metodológicas, previamente estudadas e sistematizadas.

### **A) Estruturação geral do bloco de lecionação**

A estrutura de aula apresentada, assentava na preocupação sobre o desenvolvimento da autoconsciência do movimento, na medida em que se pretendia que os alunos tivessem possibilidade de se auto observar, entendessem o porquê de determinado exercício ou movimento, compreendessem a sua progressão, percebessem como trabalhar as idiosincrasias do seu corpo adaptando-se ao que lhes é proposto e finalmente utilizassem bem as diferentes partes do corpo, a energia certa, os impulsos e respirações, para otimizar o treino e criar uma qualidade de movimento, que respeite uma prática saudável da técnica de dança contemporânea.

Tendo em consideração as noções especificadas por Linda Ashley (2008), alinhamento, flexibilidade, força, resistência, coordenação, aquisição de tarefas técnicas e manutenção geral do corpo, bem como as propostas desenvolvidas por Fotin, Long, & Lord, (2002), distinguimos uma estratégia de intervenção didática nas aulas a lecionar:

#### **❖ *Consciencialização através do movimento***

Primeira fase da aula, composta por uma autoavaliação física; visualização do interior; utilização do chão (sentados/deitados); movimentos simples sem preocupação técnica; sequências simples que permitam a consciência das partes do corpo e do corpo como todo; atenção à respiração e estado psicológico; exercícios respiratórios com base na técnica do yoga; trabalho a pares; recurso a olhos fechados

**Exercícios:** 2 a 3 sequências simples que envolvam, enrolamentos da coluna; mobilização da rotação coxo-femoral; transferências de peso; olhos fechados; respiração profunda; noção do centro do corpo como zona que emana energia e controlo; pode haver exploração de movimento, sentado, deitado, utilizando o chão para deslocação.

O foco é a análise das sensações, o escutar de dentro para fora, sem haver uma preocupação com a forma final.

Duração: cerca de 20 minutos.

### ❖ *Transição para vertical*

Nesta fase da aula pretendia-se que os alunos tivessem a possibilidade de experienciar alguns princípios e elementos trabalhados no chão (ponto 1.) mas na vertical, adquirindo consciência do alinhamento vertebral e verticalidade.

**Exercícios possíveis:** Enrolamentos da coluna; desafio do equilíbrio; alternar momentos de cabeça para baixo e cabeça para cima; Usar movimentos livres, soltos, ao nível articular, seja de braços ou pernas; perceber a sensação do centro do corpo, como zona de concentração de energia.

Duração: cerca 5/8 minutos

Nestas duas secções, a professora podia dar indicações verbais, mais do que visuais, apelar à imaginação, e à capacidade de abstração dos alunos. Os exemplos de imaginação e mesmo o tipo de movimentos solicitados podem relacionar-se com o quotidiano fora do estúdio de dança, fazendo com que os alunos redimensionem as possibilidades de movimento e tornem a consciência de como se movem de forma mais elástica.

### ❖ *Secção Técnica / Combinações de Centro*

Independentemente das influências técnicas, esta secção pode ser transmitida indo ao encontro dos princípios desenvolvidos na primeira parte da aula. No entanto, reconhece-se que algumas técnicas têm uma estrutura de aula muito canonizada e que nem sempre recorrem a uma primeira fase somática.

Foram trabalhados elementos técnicos, alternando vertical com plano de chão, procurando manter as sensações trabalhadas na primeira secção da aula, transpondo-as para as aquisições técnicas, que pretendiam trabalhar componentes como alinhamento, coordenação, flexibilidade, força, resistência. Técnicas de influência neste caso: *Graham Technique*, *Release Technique* e *Flying Low Technique*.

Nesta fase mais técnica, em que os alunos acabam por procurar replicar os elementos técnicos que a professora transmite, é possível manter o alerta para a compreensão do que se está a fazer, como, porquê e para quê, a fim de que os alunos não sejam apenas meros

copiadores e replicadores de movimento, apercebendo-se que o seu corpo é o seu e que determinado movimento poderá surgir de forma diferente por esta ou aquela razão.

❖ ***Frases de Movimento / Componentes Coreográficas***

Momento final da aula, que visava trabalhar os diferentes elementos abordados ao longo da aula ou bloco de aulas, em forma de coreografia, procurando trabalhar a adaptação dos alunos aos movimentos, ao espaço, à música e aos outros. Poderia ser uma forma de continuar a por em prática a consciencialização do corpo e mente através do movimento, estimulando a capacidade proprioceptiva, ou seja de noção do corpo e das suas características adaptando-se ao movimento

**B) Estratégias pedagógicas facilitadoras de integração e transferência das técnicas somáticas para técnica de dança** (de acordo com Fotin, Long, & Lord, 2002, p.162):

❖ ***Ao longo da apresentação das tarefas a executar:***

Fornecer direções ao nível verbal, principalmente na primeira fase da aula, de estimulação da consciencialização do movimento, que possam estar a ser experimentadas e seguidas pelos alunos, mais do que apenas observadas;

Na fase da aula onde são trabalhados elementos técnicos e combinações, a professora devia proceder a demonstração, para além da verbalização explicativa dos movimentos; devia continuar a promover a estimulação senso-motora e explicitar as relações entre as sensações desenvolvidas na primeira fase da aula, agora aplicáveis as tarefas técnicas propostas, para que a aula tenha inter-relações e progressões.

❖ ***Ao longo da execução das tarefas:***

Na primeira fase da aula, a professor deu espaço para a exploração de diferentes caminhos para alcançar o movimento e sensação proposta; a professora foi fornecendo estímulos para dirigir a atenção dos alunos para as sensações; sugeriu a repetição do mesmo movimento até ser possível detetar visualmente o alcance de determinada sensação por parte dos alunos; deu *feedback* através de toque, que deve ser bem dirigido para o estímulo ser devidamente apreendido; a professora foi propondo auto-questões.

Ao longo da aula, a professora procurava que os alunos aprendessem a responsabilizar-se pelas aprendizagens, no sentido de conseguirem compreender-se a si e suas limitações, pesquisando as suas próprias sensações, definindo objetivos para si mesmos, observando-se a si e aos outros e procurando soluções para compreender o movimento.

Na fase final da aula, em que a professora pôde sugerir uma combinação de diferentes movimentos, com cariz coreográfico, os alunos deviam ser capazes de compreender que o seu corpo não é o da professora e que o conhecimento transmitido tem um resultado por vezes diferente, ainda que se pretenda uma uniformização do movimento, é importante que cada aluno compreenda a sua forma de executar a sequência.

“Como?”, “Porquê?” e “Para quê?”, podem e devem ser questões transversais a qualquer técnica, para a sua devida compreensão.

#### **1.4. Outras Atividades**

Realizamos observação de testes finais de 2º período de outras turmas, nomeadamente 6º e 7º anos, bem como períodos de discussão de ideias com a professora cooperante no que diz respeito ao desempenho da turma e da professora cooperante na lecionação dos conteúdos programáticos previsto, permitindo o desenvolvimento de uma auto-observação crítica para melhoria do desempenho em aulas posteriores.

## **2. Prática de Estágio**

### **2.1. Observação em Contexto de Aula**

Como já foi referido, a fase de observação decorreu nos últimos dois meses do 1º período, com intervalos temporais, culminando na observação do teste e visionamento do mesmo em vídeo na presença dos alunos.

Foi importante inicialmente compreender a estrutura de aula desenvolvida pela professora titular, conhecer os alunos física e psicologicamente em contexto de aula, bem como a relação pedagógica entre alunos e professora.

Decidimos sistematizar a informação por dias de observação das aulas tendo por suporte o diário de bordo com todas as anotações retiradas no momento de observação e após conversa com a professora titular após as aulas.

## **DIA 1**

Após uma breve explicação sobre a presença de uma professora estagiária na presente aula e aulas seguintes, a Professora Sandra Correia, conversou com os alunos sobre os aspectos da avaliação e sobre as preocupações dos mesmos em relação às notas, uma vez que se encontravam a cerca de um mês da data do teste do 1º período. A professora anunciou quem seriam os júris do teste, enumerou e explicou cada um dos critérios de avaliação (disponíveis em anexo), bem como as suas percentagens, para que os alunos ficassem devidamente informados.

Para nós, a abordagem a este tema revelou-se importante, no sentido em que foi perceptível que alguns alunos revelavam insegurança sobre as suas notas e a possibilidade de terem de abandonar o percurso caso não conseguissem alcançar nível exigido numa das técnicas de dança.

Este era o primeiro ano em que esta turma era aluna da Professora Sandra Correia, que nos revelou que os assuntos avaliações, competitividade e expectativas para o futuro de cada um dos alunos eram muito importantes de serem conversados desde logo.

Foi possível perceber que apenas quatro alunos estariam em situação mais confortável uma vez que no ano anterior tinham obtido notas mais altas em ambas as técnicas de dança.

Nesta primeira aula, pretendemos ainda observar a expressão facial e física de cada aluno, o seu comportamento seja em execução dos exercícios ou em momentos como este de breve conversa entre professor e alunos. Desde o início ficou perceptível que a relação entre professora e alunos era próxima, de respeito, mas com espaço para diálogo e transmissão de problemas, preocupações e/ou ansiedades.

Pela conversa informal com os alunos, foi perceptível que existiam alguns receios no que diz respeito às avaliações finais da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea principalmente dos que tinham terminado o ano anterior com apenas 3 valores na disciplina de Técnica de Dança Clássica. Apenas as alunas 1 e 5 e os alunos 7, 10, 11, e 12 estavam em situação mais segura, sendo que o aluno 10 revelou alguma desmotivação para a prática da Técnica de Dança Contemporânea.

Iniciando-se a aula, procuramos estabelecer uma ordem de caracterização dos alunos ao nível do seu desempenho técnico mas sobretudo estar atentos à forma como cada um apreendia determinada correção, como a professora dialogava com os alunos e como estes se mostravam atentos ao seu corpo e à forma como poderiam adaptá-lo para alcançar determinada correção.

De forma geral, como descrevemos na grelha que sintetiza as observações das primeiras aulas, verificamos que a turma não é homogênea, revela níveis diferentes, destacando-se quatro alunos no que diz respeito às capacidades técnicas e artísticas. A aluna 1 e os alunos 7, 11 e 12.

De acordo com os objetivos delineados para o estágio e a revisão bibliográfica, foi importante perceber as dinâmicas da turma logo a partir da primeira aula e verificar os pontos fortes e fracos de cada aluno, para além do nível geral, precisamente porque o enfoque deve ser no indivíduo, para que cada um ganhe consciência de si mesmo, autoconhecimento e autoconfiança, algo que para os alunos com nível mais baixo parecia estar aquém do necessário.

A aula foi mais curta e os alunos começaram com algum equipamento mais quente sobre a indumentária obrigatória, uma vez que estava bastante frio. Alguns deles, procuram manter meias, *t-shirt* sobre o *maillot*, ou até camisolas até ao fim da aula, não sendo no entanto regra, porque a professora sugere que retirem os ‘trapos’ para poder observar melhor os corpos. Foi realizada uma breve sequência de aquecimento e depois alguns exercícios técnicos, uns deles já realizados em aulas anteriores.

## **DIA 2**

No segundo dia de observação, depois de já termos tido as primeiras sensações sobre o funcionamento do grupo e da relação estabelecida do mesmo com a professora, focamo-nos especialmente na estrutura da aula, na estrutura dos exercícios e na forma como determinadas correções eram transmitidas e recebidas pelos alunos, sendo cada vez mais possível perceber pontos fortes e fracos de cada um deles e o seu funcionamento físico, psicológico e emocional.

A aula inicia-se com uma sequência de aquecimento, em pé, para trabalho articular e de alinhamento. Seguidamente surge a secção técnica com alternância entre chão e a vertical, em que os alunos parecem “dançar” pequenas frases de movimento, utilizando diferentes direções e utilizando amplamente o espaço; a técnica Graham começa a misturar-se com outras linguagens técnicas dentro da dança contemporânea, mas tendo sempre foco no conteúdo programático a ser desenvolvido.

Pudemos verificar, principalmente na introdução de exercícios novos, que os alunos memorizavam com bastante facilidade as sequências, no entanto em movimentos mais simples e supostamente desenvolvidos em anos anteriores, pareciam menos conscientes.

Alguns alunos revelavam inconsistência na abordagem aos movimentos de **contraction** ou **scoop**, utilizado em diferentes exercícios técnicos em combinação com outros elementos, sendo este um pilar base de toda a técnica Graham. A utilização do termos **scoop** foi sempre mais frequente do que o termo original da técnica Graham – **contraction**. Parecem ter adotado este termo no sentido de criar uma imagem mais forte para o entendimento e aquisição física por parte dos alunos.

Observamos ainda que na utilização do pé no chão nos **brushes**, e sobretudo nos movimentos que implicavam salto, o impulso e a recepção eram frágeis, acusando rapidamente cansaço. A professora titular falou várias vezes sobre a importância da aderência do pé ao chão nos movimentos de **brushes** e do **demi-plié** para os saltos dando exemplo de um trampolim.

Detectamos nalguns alunos uma deficiente recepção do salto, nomeadamente havendo um desalinhamento dos joelhos em relação aos pés, provocando torção, o que revela falta de consciência na abordagem de alguns movimentos, que sendo repetidos erradamente podem desenvolver lesão.

Desde os primeiros dias de observação das aulas, verificamos que a professora titular, após dar determinada correção deixava espaço para os alunos a experimentarem, havendo claramente um grupo de alunos mais preocupado com o alcance da correção. Este foi um ponto que consideramos importante, por dar espaço para a recepção de determinada informação e tempo para a sua apreensão individual, no entanto é difícil saber se o fazem por mera participação ou porque têm de facto interesse e vontade em conseguir melhorar a sua performance.

Outros aspectos que consideramos importante logo deste este segundo dia, foi que a professora apelava frequentemente às sensações, dava diversos exemplos que apelavam à imaginação e pedia aos alunos que procurassem a relação nesses exemplos e ainda relação de uns exercícios para os outros.

### **ESTRUTURA DA AULA**

- *Sequência de aquecimento*: articulações e alinhamento
- *Secção técnica*: chão (que alterna com vertical) + centro + saltos + diagonais
- *Retorno à calma e Agradecimento* ao acompanhador musical e professor

### **DIA 3**

O terceiro dia de observação foi numa 5ª feira, dia em que os alunos têm normalmente melhor desempenho, segundo a professora titular. De acordo com a mesma, o primeiro dia da semana é frequentemente um dia em que esta turma de forma geral, está mais desconcentrada, os alunos revelam menos resposta nas correções, tendo a professora Sandra encontrado a seguinte estratégia, “*pensar sempre que a 2ª feira é uma 4ª feira*”, uma ideia bem aceite mas que nem sempre revelava resultados, o que pudemos comprovar posteriormente no período de lecionação acompanhada e autónoma.

Nesta aula, observamos os alunos desde a sua entrada em sala até à saída, a forma como chegavam, a expressão física que tinham e como depois saíam do estúdio após terminar a aula. De forma geral a turma era animada, unida e entravam quase sempre em conversa, raramente realizando qualquer tipo de aquecimento prévio, excepto os alunos 9 e 11, que realizavam sequência de abdominais antes de a professora iniciar a aula. A aluna 3 e a aluna 6 pareciam sempre desmotivadas, rostos tristes e olhares para o chão. Já não era a primeira vez que reparávamos nesta situação.

Nesta fase a aula estava estruturada praticamente na totalidade, para ser trabalhada e aperfeiçoada até ao dia do teste, aproximadamente um mês após o presente dia de observação.

Nesta aula em que surgiram ainda bastantes correções por parte da professora titular, esta apela à relação existente entre os exercícios que se realizam no chão, com os do centro, saltos e diagonais, para que os alunos possam entender as correções na aulas de forma transversal e a compreendam num todo e não na execução de diferentes partes.

Os alunos revelavam por exemplo preocupação com um exercício final da aula, os *ball turns/tumble jumps* e com alguns movimentos no chão que exigiam maiores competências físicas, sem no entanto compreenderem que muitas vezes aquisições técnicas de base deveriam ser trabalhadas e entendidas para depois o desempenho ser potenciado nesses exercícios mais complexos, além de que a sua avaliação seria sobre o seu desempenho na totalidade da aula e não em dois ou três elementos.

Consideramos muito relevante o facto de a professora titular ter esta preocupação com o entendimento dos alunos e chamá-los a atenção para a importância de relacionar todos os exercícios da aula.

Procuramos continuar a observar as características individuais dos alunos, ao nível físico e psicológico, bem como a relação ensino-aprendizagem desenvolvida no contexto em que estávamos inseridos.

#### **DIA 4**

O quarto dia de observação decorreu no dia imediatamente a seguir ao dia, sendo uma 6ª feira. Os alunos revelaram cansaço, naturalmente por ser o fim de uma semana cheia de aulas, alguns com ensaios para apresentações de final de 1º período letivo.

O foco desta aula foi o lado artístico, tão importante de ser revelado pelos alunos, principalmente nesta fase de formação.

Nesse sentido, as correções realizadas pela professora titular estiveram sempre muito ligadas ao apelo de sensações, para que os alunos começassem a desligar-se das formas e escutassem o seu corpo, a sua respiração em cada exercício. Deu ideias, cores, tipos de energia para cada exercício para que a partir de agora, que os alunos já tinham memorizadas as sequências, pudessem perceber ainda melhor a sua função, utilizando nomeadamente a “carga dramática” de cada um deles. Citamos a professora Sandra, “*Criem a vossa história*”, “*Sem stress e sem medos, o professor corrige é para melhor e seguir*”, foram duas frases que pudemos reter nesta aula e que consideramos bastante importantes, no sentido de nosso entendimento sobre a relação pedagógica que tem vindo a ser desenvolvida por parte da professora, com a turma.

Ainda com o intuito de dinamizar e dar mais energia e cor aos exercícios de diagonal, a professora decidiu que os pares seriam mistos, uma rapariga e um rapaz, procurando que na diferença física pudessem um puxar pelo outro, o que de facto teve algum impacto, uma vez que as duplas regulares se desfizeram, e que o desafio rapaz vs rapariga pareceu funcionar mesmo no contexto de aula.

#### **DIA 5**

Dia de Teste final do 1º Período. Os alunos encontravam-se antes da hora do teste já dentro do estúdio para aquecimento individual e revisões de algumas sequências técnicas.

Pareciam estar nervosos, um pouco faladores, o que não foi bem aceite pelo Diretor da escola membro do júri do teste, quando entrou no estúdio. Para além do dr. Pedro Carneiro, como membro de júri esteve também a dra. Constança Couto.

O teste teve a duração de 1h15 minutos sem qualquer pausa, sendo que muitos dos exercícios eram realizados em dois grupos, em duos ou trios.

De modo geral o teste correu bem, os alunos executaram toda a aula previamente preparada, mas de facto ao nível artístico e de expressividade individual notam-se algumas diferenças, sendo que os alunos 1, 7, 11 e 12 revelam esse lado mais apurado.

Notamos alguma preocupação no rosto dos alunos quando um ou outro elemento não correu bem, como por vezes corria nas aulas, vivendo esse momento como decisivo.

## **DIA 6**

Este foi o nosso último dia de observação antes de entrarmos na fase de lecionação acompanhada e sucedeu ao dia do teste. Nesta aula os alunos visionaram a gravação do teste, um exercício habitual em todas as turmas e em todos os anos de formação, considerando-se de máxima importância para ajudar os alunos a desenvolverem percepção de si mesmos, no entanto, nem sempre as reações são positivas, porque nem sempre veem do mesmo modo, ao que sentem no momento da execução de determinado exercício e o burburinho de autocríticas instalou-se no estúdio.

A professora titular pediu a todos os alunos que escrevessem num papel identificado a sua autoavaliação sobre o 1º período lectivo e sobre o desempenho no teste, classificando-se numa escala de 0 a 100 por cento. Ainda nesta aula, enquanto uns faziam essa autoanálise a professora reuniu com cada aluno individualmente para uma breve conversa informal, no sentido de ouvir as expectativas e preocupações de cada um para o seu futuro, na medida em que o 5º ano vocacional ou 9º ano académico ser um ano de transição decisiva. Na nossa perspectiva foi uma aula muito importante, tendo em conta a visão que temos sobre o processo ensino-aprendizagem num contexto como o da Escola de Dança do Conservatório Nacional, onde o grau de exigência é elevado, mas onde os alunos devem continuar a ser vistos como pessoas nas suas mais diversas características.

Depois de vários dias de observação consideramos importante sistematizar a informação recolhida para que a partir dela pudessemos com mais consistência desenvolver um trabalho refletido nas aulas de Lecionação Partilhada e Lecionação Autónoma que se seguiram.

Enumeramos aspectos fortes a fracos ao nível desempenho técnico e artístico e ao nível comportamental/relacional da turma em geral, bem como de cada aluno em particular, tendo sempre em consideração os objetivos principais delineados no nosso projeto que orientam a nossa observação.

Quadro 3. Observações de Características Gerais da Turma

OBSERVAÇÕES GERAIS DA TURMA	
<b>Aspetos Fortes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Boa capacidade de memorização de sequências</li><li>- Grande amplitude de pernas;</li><li>- Boa elasticidade de costas;</li><li>- Boa utilização do espaço e diferentes direções;</li><li>- Boa relação entre colegas dentro da sala de aula;</li><li>- Boa comunicação entre alunos e professora;</li><li>- Reação positiva e empenhada para novos desafios;</li></ul>
<b>Aspetos Fracos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dificuldade em desligar o olhar do espelho;</li><li>- Dificuldades reveladas em conceitos elementares da Técnica <i>Graham</i> como <i>Contraction</i> e <i>Espiral</i>;</li><li>- Dificuldades na utilização eficiente dos braços e cabeça;</li><li>- Impacto na recepção ao chão;</li><li>- Falta de utilização eficiente dos pés nos <i>Brushes</i>;</li><li>- Dificuldades nos exercícios de saltos – pouca elevação; cansaço e desalinhamento articular na recepção ao chão;</li><li>- Fraca expressividade, principalmente rosto e olhar;</li><li>- Desmotivação ou irritação perante uma falha;</li><li>- Receio na colocação de dúvidas. Quase sempre dizem que entenderam um exercício mesmo que depois revelem que não.</li><li>- Procuram muitas vezes o resultado final sem entender o percurso.</li></ul>
<b>Observações</b>	<p>Uma das alunas destaca-se consideravelmente do restante grupo. Apesar de também revelar algumas fragilidades na utilização dos braços ou nos saltos, o seu desempenho final é muito positivo e de destaque em relação</p>

	<p>ao grupo. Executa normalmente os exercícios que são em duplas por último ou a solo. Talvez esta situação possa constringer as restantes raparigas da turma, que no entanto não se manifestam. Por sua vez os rapazes têm um grupo mais heterogéneo e o facto da turma ser mista pode ser positivo na medida em que a equilibra e gera motivação.</p> <p>É uma turma que à segunda-feira revela alguma imobilidade, pior capacidade de absorção de informação, aparentando muitas vezes desmotivação para a prática da aula. As aulas são sempre após a hora de almoço e já depois de terem tido aula de Técnica de Dança Clássica, o que também pode ter alguma influência na disposição dos alunos para iniciar a aula.</p>
--	---

Quadro 4: Observações de características gerais da turma.

Quadro 4. Observação de Características Individuais dos alunos

OBSERVAÇÕES INDIVIDUAIS	
<b>RAPARIGAS</b>	
Aluna 1	Aluna com hiper-flexibilidade em todas as articulações. Grande amplitude de movimentos. Bom salto. Boa utilização do foco. Boa recepção ao chão. Fraca utilização dos braços a partir das costas. Fragilidade na articulação dos joelhos e tornozelos. Muito empenhada. Boa executante dos elementos técnicos e boa capacidade artística. Recorre bastante ao espelho para correções. Raramente expunha dúvidas.
Aluna 2	Grande amplitude de pernas. Dificil utilização da <i>contraction</i> , especialmente no trabalho de centro e salto. Revela falta de força no <i>Core</i> . Não tem fluidez na alternância entre ida ao chão e vertical. Alguma dificuldade de coordenação de braços e pernas. Revela alguma falta de consciência do corpo na execução das sequências mas não deixa de as tentar executar à primeira. Tensão nos ombros, pescoço e cabeça. Revela uma atitude confiante, mas por vezes desleixada em relação à aula.

Aluna 3	Grande capacidade de memorização das sequências mas a sua execução parece apenas “automática”, no rosto e no corpo falta muitas vezes a compreensão da intenção em vários exercícios. Falta de força na zona do <i>Core</i> . Dificuldade na utilização dos braços a partir das costas. Trabalho de chão de nível suficiente, mas parece que tudo é feito com esforço. Muita dificuldade nos exercícios de saltos. <i>Plié</i> curto e desalinhamento na zona da bacia. Falta de tónus muscular. Fraca expressividade, o que por vezes se traduz em apatia e desligamento na aula. Parece ser a aluna com mais peso na aula e revela preocupação em relação a isso, especialmente pelas exigências nas aulas de Técnica de Dança Clássica.
Aluna 4	Aluna alta, elegante, pescoço longo. Muito “reta”, compenetrada. Revela dificuldade na expansão do movimento. Tenta realizar os elementos propostos sempre de forma segura e não amplia o movimento. Tem pouca rotação <i>en dehors</i> a partir das ancas, nos exercícios de <i>quartas posições</i> no chão tem dores e câimbras na inserção coxo-femoral e glúteo. Perante uma dor, dificuldade ou falha revela irritação e procura não ceder, nem parar. Revela muita capacidade de trabalho e maturidade mas não executa as sequências de forma expressiva. É mecânica.
Aluna 5	Aluna com boas capacidades físicas, costas flexíveis, boa amplitude de pernas, elegante, pernas e pescoço longos. Falta de força na zona do <i>Core</i> , braços frágeis, articulação dos tornozelos frágil, meia ponta muito alta. Dificuldade em sequências rápidas e de alternância entre chão e vertical. Teve uma lesão na zona lombar e durante algumas aulas não pode executar alguns exercícios. Aluna compenetrada, pouco expansiva e com algumas dificuldades na expressão facial.
Aluna 6	Aluna muito reservada, olhar sempre ou quase sempre para baixo o que parece revelar baixa confiança em si mesma. Alta, costas largas, boa extensão de pernas mas não tanto quanto as restantes. Falta de força no <i>Core</i> e nos braços. Revela pouca consciência do seu trabalho e alguma dificuldade quando recebe novos desafios. Quando mais

	confiante com uma sequência, que nem sempre memoriza com facilidade, revela harmonia e leveza principalmente no trabalho de chão, mas muito pouca rapidez. Parece sempre atrasada em relação à música e ao momento de ‘ataque’ do movimento. Dificuldade no trabalho de saltos. Fraca expressividade e expansão do movimento.
--	---

## RAPAZES

Aluno 7	Aluno bastante alto e estrutura musculada. Pouca mobilidade na zona da bacia, dificuldade na aquisição da <i>contraction</i> principalmente no trabalho de centro. Revela força, mas pouca amplitude de pernas e <i>plié</i> bastante curto. Ao nível dos saltos tem boa capacidade de impulsão mas recepção do salto com joelhos desalinhado e <i>plié</i> pequeno. Boa recepção ao chão, apesar de ser um aluno alto, tem rapidez e ataque no movimento. Aluno muito motivado e esforçado, boa capacidade de verbalizar as suas dúvidas. Boa amplitude de movimento e expressividade física e facial. Muito atento a correções.
Aluno 8	Aluno com algumas dificuldades físicas. Estatura média e pouca força. Pouca extensão de costas, fraco <i>Core</i> , muita tensão nos ombros e postura afetada em função disso. Falta de força nas costas e braços, imaturidade física. Tem uma atitude desleixada e “aventureira” nas aulas de técnica de dança contemporânea. Parece que ali está e faz porque é obrigado a isso. Não revela qualquer entendimento do corpo nos exercícios e revela dificuldade de memorização das sequências. É um aluno falador e divertido, mas que revela alguma incapacidade de trabalho nas aulas desta técnica.
Aluno 9	Aluno de estatura média/baixa, com boas capacidades físicas. Força de braços e pernas, <i>Core</i> firme, boa impulsão nos saltos e fluidez no trabalho de chão. Apesar de ser o aluno mais baixo revela boa amplitude de movimento, seja no trabalho de chão, centro ou saltos. Muito esforçado, atento as correções principalmente quando dadas individualmente. Boa capacidade de verbalização de dúvidas. Expressivo e

	confiante.
Aluno 10	Aluno de estatura alta e bem proporcionada, boas capacidades físicas, no entanto fraca consciência do movimento e alguma desmotivação nas aulas de técnica de dança contemporânea. Bom executante principalmente no trabalho de centro e saltos, revelando alguma fragilidade em exercícios de alternância entre chão e vertical. Dificuldade na aquisição de correções. Atitude muitas vezes pouco motivada para a prática das aulas. Esteve várias vezes lesionado ou não trouxe equipamento para a aula.
Aluno 11	Aluno de estatura média, bastante magro para a sua altura e com alguma dificuldade em ganhar massa muscular. Aluno mais velho da turma com 17 anos, tem uma estrutura física menos desenvolvida. No entanto, tem muita capacidade de trabalho e é muito empenhado conseguindo bons resultados. Muito flexível ao nível das costas e bacia, tem bom salto, boa impulsão e boa recepção ao chão. Muito expressivo ao nível físico e facial, boa capacidade de verbalização de dúvidas e ansiedades e muito motivado para a prática das aulas. Era dos poucos alunos que realizava algum aquecimento.
Aluno 12	Aluno de estatura alta e muito magro, pouco volume muscular. Muito flexível ao nível das costas e grande amplitude de pernas. Coloca por vezes força ou intenção a mais na execução de determinados movimentos não tendo consciência das ligações da possível economia de esforço na sua utilização eficaz. Revela muita energia, bom impulso, mas alguma fragilidade articular. É muito esforçado, atento e empenhado e bastante expressivo na execução dos elementos.

Quadro 5: Observações de Características Individuais dos alunos

Em função deste conjunto de detalhes observados, procurou-se delinear uma estratégia de intervenção a fim de ser útil para os aspectos mais frágeis da turma, seja numa perspectiva global seja individual. Tendo em conta os objetivos a que nos propusemos com este projeto, a investigação desenvolvida, as observações descritas bem como os objetivos a ser trabalhados na turma elegida para a prática de estágio, procuramos delinear um conjunto de aulas com características específicas ao nível da estrutura e da prática pedagógica.

Não pretendemos no entanto modificar ou introduzir novos modelos de aulas, mas sim intervir de forma concertada com o trabalho anteriormente desenvolvido pela professora Sandra, estando sempre atentos às fragilidades seja ao nível geral enquanto turma, bastante heterogénea, seja ao nível individual, bem como trabalhar os conteúdos propostos para esta fase de ensino sem atrasar ou alterar o programa estabelecido pela escola que tão bem nos recebeu.

## **2.2. Fase de Lecionação Acompanhada<sup>6</sup>**

A fase de lecionação acompanhada começa precisamente com o arranque do 2º período letivo, durante seis aulas. Três dias por semana, durante duas semanas a aula foi introduzida pela professora estagiária que, como explicamos anteriormente, dava um exercício introdutório antes da secção técnica lecionada pela professora titular. Os primeiros cerca de 20 minutos de aula seriam da responsabilidade da professora estagiária como foi previamente acordado com a professora Sandra.

### **• Consciência do corpo e da respiração**

Decidimos introduzir um primeiro exercício, que com pequenas variantes, se foi mantendo ao longo das aulas de lecionação acompanhada e depois de lecionação autónoma, que se relaciona precisamente com o âmbito do projeto que temos estado a desenvolver. Um exercício de base na Técnica do Yoga – Saudação ao Sol – que pelas suas características poderá ser um bom exercício de compenetração, respiração e aquecimento articular e muscular com economia de esforço.

Esta primeira fase da aula tem uma duração de cerca de sete minutos, sendo o exercício realizado maioritariamente de olhos fechados e sem qualquer contato com o espelho.

Exercício descrito em anexo.

### **• Aquecimento: Alternância entre chão e vertical**

A segunda fase do aquecimento e consciencialização passou pelo desenvolvimento de uma breve sequência com os seguintes objetivos:

- Mobilizar a coluna, as articulações (tornozelos, joelhos, ancas, ombros, pulso, cotovelos, pescoço)

- Fortalecer os abdominais e costas – o *Core*

---

<sup>6</sup> Exercícios descritos em anexo 3.

- Iniciar a relação do corpo com o chão, alternando com o seu posicionamento na vertical e ainda da tomada consciência do peso do corpo, da sensação de equilíbrio e de desequilíbrio.

- Utilizar a respiração.

Sequência descrita em anexo.

Ao longo das três primeiras aulas, a segunda sequência foi mantida, por forma a que os alunos pudessem memorizar, consolidar e observar o efeito no corpo e na mente.

Foi o primeiro contato do movimento da professora estagiária com os alunos e no caso da Técnica de Dança Contemporânea, apesar de haver uma linguagem de base comum, há maior amplitude para um tipo movimento mais pessoal, variável de professor para professor, também em função dos objetivos que cada um pretende desenvolver.

### **Análise do Diário de Bordo – Bloco 3 aulas (1ª parte)**

Neste primeiro bloco de aulas, observamos alguns detalhes que na fase de observação não tinham ficado tão claros.

**No primeiro exercício – *Saudação ao Sol*** – verifica-se que a maioria dos alunos tem alguma dificuldade em permanecer de olhos fechados e a desligar o olhar do espelho, quando fizeram o exercício para uma das laterais do estúdio.

Verifica-se também que a maioria dos alunos promovem as posições estáticas com alguma facilidade mas revelam dificuldade em realizar as ligações e em coordenar a respiração – inspirar, expirar – com as passagens e posições solicitadas.

Após algumas correções dadas, os alunos responderam com maior consciência da respiração dando-lhe mais ênfase nas aulas seguintes, mas os alunos 10 e 8 revelaram sempre algum desinteresse por este momento de início da aula.

Este exercício não tinha acompanhamento musical, tendo sido solicitado à turma que se concentrasse na respiração e som individual e posteriormente verificar se no conjunto tinham um ritmo idêntico.

**O segundo exercício**, sequência que alternava uso do chão com a verticalidade, com trabalho de princípios físicos básicos de força do centro do corpo e mobilidade da coluna, tinha por objetivo aquecer e disponibilizar o corpo para sequências técnicas seguintes. Foi possível verificar que a maioria dos alunos tinha uma fraca noção de centro do corpo, dificuldade em ligar movimentos, em respirar nos momentos certos e em usar o corpo como

um todo relacionado. Este exercício não promovia posições, nem direções, mas sobretudo sensações para que os alunos ficassem alerta para a importância da consciência do seu corpo, das suas limitações e da sua respiração.

Uma posição que muitos alunos revelaram dificuldade foi a *posição invertida* no chão, que serve de preparação para os enrolamentos para trás, solicitando extensão da coluna na sua totalidade. O facto de os movimentos serem realizados de forma mais lenta e controlada também teve a ver com os objetivos delineados para esta fase da aula, tendo em conta os objetivos gerais propostos no projeto de estágio. Um ponto que surgiu como observação da professora titular, foi o facto de esta sequência não ter contagens tão claras como o que os alunos parecem estar habituados, no caso dos exercícios de secção técnica. Compreendemos que seja necessário clarificar contagens e o andamento do exercício, no entanto, tínhamos como objetivo específico para este exercício o tempo pessoal de cada aluno, para que cada um escutasse o seu corpo e sentisse o andamento da restante turma, podendo demorar mais tempo numa ou noutra passagem, precisamente respeitando o seu ritmo físico e mental. Por esta razão, contrapusemos à professora titular e aos alunos, que a importância de determinado movimento ser no tempo 4 ou no tempo 6 não era nesta fase uma prioridade, não querendo com isso dizer que na restante aula não fossem importantes as contagens e o ritmo musical, sobretudo nesta fase de formação vocacional.

### **Análise do Diário de Bordo – Bloco 3 aulas (2ª parte)**

Na segunda fase de aulas de lecionação acompanhada, mantivemos a sequência de *Saudação ao Sol* como introdução à aula e acrescentamos alguns elementos na sequência de aquecimento/consciencialização, promovendo a alternância entre o contacto com o chão e a verticalidade, objetivo importante ao longo das aulas, na componente de secção técnica.

À medida que foram sendo dadas correções, sobretudo no que diz respeito à ligação dos movimentos, à relação consequente dos mesmos, à importância da respiração, a execução da mesma foi melhorando significativamente. A professora titular, a partir do momento em que volta a dirigir a aula fez uma observação bastante relevante – “preciso de mais organicidade e fluidez” - que nos serviu de mote para trabalhar objetivos para a fase de lecionação autónoma.

O facto de criarem tensões em determinadas posições, de não utilizarem a respiração e potenciarem a energia corretamente, pode ser menos construtivo para a aquisição de qualidade de movimento e por outro lado menos benéfico para a proteção do corpo.

Quadro 5. Observações Gerais da Turma no Bloco de Lecionação Acompanhada

Lecionação Acompanhada	Bloco de 3 Aulas – 1.	Bloco de 3 Aulas – 2.
<p>Introdução: Respirações e <i>Saudação ao Sol</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dificuldade em permanecer de olhos fechados;</li> <li>- Dificuldade em coordenar, ligações e posições com a respiração;</li> <li>- Dificuldade na memorização da sequência;</li> <li>- Tendência a olhar para o espelho;</li> <li>- Pouca atenção ao alinhamento articular e da coluna vertebral;</li> <li>- Verifica-se aquecimento imediato, os alunos retiram roupa no final da sequência de Saudação ao Sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maior tranquilidade na execução da sequência;</li> <li>- Atenção maior por parte de alguns alunos sobre a respiração, olhos fechados e alinhamento articular;</li> <li>- Verifica-se ainda dificuldade por parte de alguns alunos em estar compenetrados nesta sequência.</li> <li>- Mantém-se a necessidade de tirar alguma roupa sobreposta, após execução da sequência;</li> </ul>
<p>Sequência de Aquecimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- É dada mais importância às contagens do exercício do que foco na forma e no tempo que cada um pode ter para executar determinado movimento;</li> <li>- Dificuldade na ligação dos movimentos, ausência de respiração;</li> <li>- Pouca consciência do centro do corpo e da distribuição de força e energia;</li> <li>- Necessidade de recorrer ao espelho;</li> <li>- Dificuldade na posição invertida e no desenrolamento para o chão utilizando a força do <i>Core</i>, sem tensão no pescoço e ombros;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acrescentou-se novos elementos;</li> <li>- Permanece preocupação com contagens;</li> <li>- Melhor ligação de movimentos, por estarem memorizados;</li> <li>- Ainda dificuldade em respeitar um tempo pessoal;</li> <li>- Dificuldade em perceber o ponto de desequilíbrio, na vertical e de arriscar;</li> </ul>

Quadro 5. Observações Gerais da Turma no Bloco de Lecionação Acompanhada

Concluindo, pretendemos com esta introdução mais lenta e consciente que os alunos compreendessem o *conteúdo* que dá origem à *forma* em vez de estarem apenas focados na forma final e transmitida pelo professor, escutando o seu corpo e a estando atentos à adaptação do mesmo ao movimento solicitado.

Consideramos que de uma semana para a seguinte, se verificam pequenas alterações e melhorias mas consideramos que apenas ao longo da lecionação autónoma, onde foi possível manter esta fase de introdução na aula com pequenas variantes, conseguimos efetivamente notar progressos. De facto, a memorização, a autocorreção, as referências que vão sendo dadas pela professora estagiária, permite que, através de repetição, os alunos se habituem a novos movimentos e até a novas formas de abordar os movimentos.

### **2.3. Fase de Lecionação Autónoma**

Continuamos na semana imediatamente a seguir ao término de horas de lecionação acompanhada, a fase de lecionação autónoma.

No final desta fase foi aplicado novo questionário, a fim de desenvolver uma análise comparativa com os resultados do primeiro questionário, aplicado no início da nossa intervenção na turma.

Foi previamente acordado com a professora titular o conjunto de conteúdos que seriam desenvolvidos pela professora estagiária ao longo das horas de lecionação autónoma, na medida em que durante o 2º período lectivo havia conteúdos programáticos obrigatórios.

Determinamos um conjunto de objetivos relacionados com o projeto proposto e em consonância procuramos trabalhar os conteúdos propostos da Técnica *Graham*. As duas primeiras fases de estágio permitiram-nos repensar alguns objetivos gerais e específicos para a fase de lecionação autónoma, como é característico de um projeto de investigação-ação.

#### **Conteúdos Programáticos - Técnica de Dança Contemporânea – 5º Ano\* :**

##### **CHÃO**

- *Pulses*<sup>7</sup>/*Bounces*
- *Breathings* com espirais e *developpés*
- *Drop-release-contract* com espirais
- *Deep-contractions* – 1º, 2º e 3º desenvolvimentos
- *Feet coming forward* + *long leans*
- *Turns around the back* até *strike*
- *Back leg extension* – 1º, 2º e 3º desenvolvimentos + *pleadings* com espiral
- *Sitting fall* com espiral
- 4ª pos. com *scoop* do pélvis e preparação para *standing fall*

---

<sup>7</sup> O exercício de *Pulses*, é também designado em literatura diversa sobre técnica Graham como *Bounces*.

- *Pretzel* – 1º desenvolvimento completo
- Exercício a 6 tempos com transição a 6/2 para o centro

#### CENTRO

- *High-contractions* – 1ª, 2ª e 4ª pos.
- *Brushes*
- *Hip-swings* com *hop*
  - *contractions side to side*
  - *turns* (1/2 volta)
  - *tilts*
- *Walks* com desenvolvimentos
- *Prances* + saltos

#### DIAGONAIS

- Transferências de peso
- Exercícios de elevação – saltos com diferentes dinâmicas e acentuações

- Este programa pressupõe que estejam adquiridos os conhecimentos relativos aos conteúdos programáticos do ano anterior.

Quadro 6. Conteúdos Desenvolvidos pela professora estagiária

<b>Conteúdos Desenvolvidos pela prof. Estagiária</b>	<u>CHÃO:</u>	<p><u>DIAGONAIS:</u></p> <p>Transferências de peso (walks; triplets; prances)</p> <p>Saltos médios</p> <p>Grandes Saltos com deslocação /projeção no espaço (Strikes)</p> <p><u>SEQUÊNCIA FINAL:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Combinação de diferentes elementos, articulando chão, vertical e direções.</li> </ul> <p><i>Ball Turns ou Tumble Jump/Spiral jump; Tilts; Slides</i> no chão; Enrolamento para trás; Corrida; Equilíbrio/Desequilíbrio.</p>
	<i>Pulses/ Bounces</i>	
	<i>Breathings</i> com espirais e <i>developpés</i>	
	<i>Deep-contractions</i> – 1º, 2º e 3º desenvolvimentos	
	<i>Turns around the back</i> até <i>strike</i>	
	4ª pos. com <i>contraction</i> do pélvis e preparação para <i>standing fall</i>	
	<i>Pretzel</i> – 1º desenvolvimento completo	
Exercício a 6 tempos com transição a 6/2 para o centro		
<u>CENTRO:</u>		
<i>Pliés</i> com <i>High-contractions</i> – 1ª, 2ª e 4ª pos.		
<i>Brushes</i>		
<i>Contractions side to side</i>		
<i>Bells</i>		
<i>Walks</i> com desenvolvimentos		
Pequenos e médios saltos		

Quadro 6. Conteúdos Desenvolvidos pela professora estagiária

Os conteúdos apresentados foram introduzidos em diferentes fases da lecionação autónoma, uma vez que por serem diferentes elementos novos para a turma, é necessário tempo para a aquisição dos conhecimentos e para a sua consolidação.

Alguns elementos foram combinados em sequências mais longas que ao longo das aulas foram sofrendo progressões para atingir conteúdos com maior grau de dificuldade.

À luz do conceito de *build up* anteriormente referido e explicado neste relatório, procuramos que as aulas funcionassem no sentido a que os alunos adquirissem os conhecimentos de forma consistente, consciente e funcional.

Para analisar esta fase de lecionação decidimos dividi-la em quatro fases, consoante o conjunto de conteúdos introduzidos e os objetivos delineados para as aulas, em função dos pontos fortes e fracos da turma, observados anteriormente.

A estrutura de aula pré-definida tinha como objetivo final a concretização do teste no final do 2º período lectivo, tendo sido adaptada consoante as respostas dadas pelos alunos e os seus tempos de aprendizagem, com consciência de que os elementos adquiridos seriam posteriormente avaliados pelo júri do teste final.

### 2.3.1. 1ª Fase\*- **bloco de 4 aulas**

A primeira fase foi composta por um bloco de quatro aulas (1h30 cada aula), onde começamos por construir uma nova estrutura, combinando elementos já adquiridos e outros novos para os alunos.

Quadro 7. Conteúdos e Objetivos 1º bloco de 4 aulas

AULAS	EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	OBJETIVOS
<b>Aula 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saudação ao sol</li> <li>- Sequência de Aquecimento – continuação das aulas anteriores;</li> <li><u>Chão:</u> <i>Pulses/Bounces com Leggs wings;</i> <i>Breathings com developpés e espirais</i></li> <li><u>Centro:</u> <i>Pliés com walks, contraction e espirais</i> <i>Brushes com braços em oposição</i> <i>Glissés com transferências de peso;</i> Pequenos Saltos</li> <li><u>Diagonais:</u> <i>Prances</i> <i>Tripletes com ida ao chão</i> Regresso à calma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalho de chão: estar no chão, sentir o chão, usar o chão como potenciador do movimento;</li> <li>- Consciência e utilização do <i>Core</i> como elemento transversal à técnica;</li> <li>- Alinhamento;</li> <li>- Equilíbrio/desequilíbrio;</li> <li>- Respiração e ligação dos movimentos;</li> <li>- Enrolamento para trás no chão e subida direta para vertical;</li> <li>- Qualidade de resistência do <i>plié</i>;</li> <li>- Qualidade de <i>Brush</i>, transferência de peso, coordenação de oposições.</li> </ul>

<p><b>Aula 2</b></p>	<p><u>Chão:</u> <i>Deep Contractions</i></p> <p><u>Centro:</u> <i>Contractions side to side</i> com <i>Tilts</i> e recepção ao chão;</p> <p>Continuação do trabalho desenvolvido na aula anterior.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalho de força do <i>Core</i> através da <i>contraction</i>;</li> <li>- Resistência das extremidades à <i>contraction</i>;</li> <li>- Transposição da <i>contraction</i> no chão para o centro;</li> <li>- Controlo e fluidez do corpo na recepção ao chão;</li> </ul>
<p><b>Aula 3</b></p>	<p>Não foram introduzidos novos elementos.</p> <p>Continuação do trabalho promovido nas aulas anteriores.</p>	
<p><b>Aula 4</b></p>	<p>Sequência final realizada à direita: Combinação de diferentes elementos trabalhados ao longo da aula.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memorização;</li> <li>- Combinação de elementos da <i>Técnica Graham</i> e <i>Flying Low Technique</i>;</li> <li>- Utilização de direções e movimento no espaço;</li> <li>- Alternância de ida ao chão e regresso à vertical com maior velocidade;</li> </ul>

Quadro 8: Conteúdos e Objetivos 1º bloco de 4 aulas

\*Os elementos apresentados foram introduzidos pela professora estagiária nas suas horas de aula, no entanto outros elementos e objetivos terão sido trabalhados nas horas de aula da professora titular, tendo existido um trabalho de cooperação na construção da aula e de enfoque comum nos objetivos previamente delineados.

### **Análise do Diário de Bordo – 1º bloco de aulas**

Na primeira fase de lecionação autónoma, já detínhamos algumas informações sobre o funcionamento da turma em geral e dos alunos ao nível individual.

O trabalho de consciencialização da respiração e do alinhamento do corpo foi promovido logo desde o início através da *Saudação ao Sol* que foi mantida ao longo de todas as aulas e da primeira *Sequência de aquecimento*, com ritmo mais lento, que tinha enfoque no trabalho do abdómen, do alinhamento da coluna e alongamento dos principais grupos musculares, no chão e na vertical.

Inicialmente foi possível verificar que os alunos tiveram maior dificuldade a incorporar e memorizar os exercícios, de forma geral, na medida em que estes continham alguns

elementos novos e por serem transmitidos por uma nova professora, com características físicas e ritmos diferentes do que até ali estavam habituados.

Alguns alunos, nomeadamente a aluna 1, aluna 3, aluno 11 e aluno 12, revelaram maior facilidade na adaptação à nova estrutura dos exercícios e suas combinações.

No entanto, foi comum à turma o esforço pela memorização e entendimento dos exercícios havendo espaço para dúvidas e repetição de alguns exercícios para melhor compreensão de correções, consciencialização dos movimentos e sua funcionalidade.

Verificamos alguma fragilidade, por parte da maioria dos alunos, na execução de elementos básicos - *contraction*, as espirais, *bounces*, *highrealse* - transversais a vários exercícios da secção técnica, sendo base da técnica *Graham* desenvolvida na escola.

Deste modo, ao introduzir-se o exercício de *contraction side to side*, procuramos reforçar as sensações e efeito da *contraction* relacionando-o com os exercícios realizados na secção de chão.

Nem sempre aconteceu a clara compreensão de determinado movimento e por isso procuramos desenvolver bastantes correções iniciais, promovendo a experimentação por parte dos alunos por forma a que os exercícios pudessem ser física e mentalmente compreendidos.

Foi-nos feita essa chamada de atenção, por introduzirmos muitas correções, ao que procuramos contrapor, precisamente devido à motivação principal do estudo desenvolvido. No entanto, atendendo à referência feita pela professora titular, não focamos com tanta frequência algumas correções.

Os alunos de modo geral atendiam às correções realizadas e nesta primeira fase de aulas julgamos ter sido importante este tempo dispensado à reflexão de alguns pormenores técnicos, à sua experimentação e compreensão da conexão entre exercícios executados em diferentes fases da aula.

Pensamos que foi alimentada uma relação de preocupação e identificação com os alunos, envolvendo-os na sua própria aprendizagem e colocando-os mais próximos da pessoa que os dirige.

Os alunos 8, 10 e 6 revelaram maior resistência a este processo. Não nos foi possível compreender se tal aconteceu por desinteresse sobre a aula ou se por características pessoais, que sem dúvida também influem nas relações ensino-aprendizagem.

Nos exercícios de *Brushes*, a maioria dos alunos não utilizava o pé no chão com a qualidade de movimento pretendida, como um pincel que escova o chão, notando-se uma

perda energética nos pés, dedos e tornozelos que pode ter influência sobre o que posteriormente observamos no exercício de saltos.

Nos exercícios de saltos, detetamos dificuldades, nomeadamente no alinhamento dos joelhos em relação às ancas e pés na posição *en-dehors*, tendo sido feita essa referência de forma a promover prevenção de lesões futuras. Procuramos trabalhar o impulso através do *plié*, utilizando o chão para projeção para o ar mantendo o correto alinhamento, dos joelhos e da coluna. Esta correção incidiu com maior insistência ao aluno 7 que tem visível encurtamento do tendão de *Aquiles* e à aluna 1 com hiper-mobilidade articular.

De acordo com Fotin, Long, & Lord, (2002) poderá ser produtivo introduzir “*dance combinations*” no final da aula misturando elementos trabalhados ao longo da estrutura técnica e avançar para além desta, assim na quarta aula introduzimos uma sequência que misturava diferentes elementos mais familiares aos alunos com outros novos e notamos grande motivação por parte da turma, talvez porque a frase do movimento funcionava como uma breve coreografia com movimentação espacial e onde alguns elementos estavam mais libertos da técnica *Graham* e onde encontraram mais espaço para interpretação. No entanto, as preocupações dos alunos, passavam sempre pela máxima definição das contagens e por alguns aspectos técnicos aos quais procuramos não estar presos, precisamente porque o objetivo desta sequência se prendia com a expressão individual.

### **2.3.2. 2ª Fase – bloco de 8 aulas**

Bloco de 8 aulas (1h30 de duração). Continuação do trabalho desenvolvido nas aulas anteriores. Introdução de novos conteúdos ao longo desta fase, sob o mesmo princípio que tem sido transversal à metodologia de ensino aplicada – *build up*, consciência do corpo, da funcionalidade e objetivos dos exercícios propostos. A estrutura da aula foi ficando cada vez mais clara para os alunos e dentro dos exercícios anteriormente marcados foi possível fazer novas progressões que promoveram a evolução da performance dos alunos

Quadro 8. Conteúdos e Objetivos 2º bloco 8 aulas

AULAS	EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	OBJETIVOS
Aula 1	<p><u>Chão:</u> <i>4ths-turn around the back</i> com braços;</p> <p><u>Centro:</u> <i>Brushes</i> com espirais e mudança de direção</p> <p><u>Diagonais:</u> Strikes, com alternância de foco e direção</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalho de chão- estar no chão, sentir o chão, usar o chão como potenciador do movimento;</li> <li>- Consciência e utilização do <i>Core</i> como elemento transversal à técnica;</li> <li>- Trabalho do elemento <i>Espiral</i> combinado com a resistência da <i>Contraction</i>;</li> <li>- Qualidade de <i>Brush</i>, transferência de peso, coordenação de oposições, com espiral;</li> <li>- Qualidade dos grandes saltos, com <i>contraction</i> – suporte, suspensão.</li> </ul>
Aula 2	<p><u>Chão:</u> <i>4ths with contraction – snakes</i></p> <p><u>Centro:</u> <i>Bells</i> + diagonal attitudes com espirais;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalho de força do <i>Core</i> através da <i>contraction</i>;</li> <li>- Resistência das extremidades à <i>contraction</i>;</li> <li>- Sensação de pêndulo;</li> <li>Controlo e fluidez do corpo na recepção ao chão;</li> </ul>
Aula 3	<p><u>Saltos:</u> <i>Ball Turns</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grandes saltos, com espiral;</li> <li>- Deslocação no espaço;</li> </ul>
Aula 4	<p><u>Sequência final:</u> Combinação de diferentes elementos trabalhados ao longo da aula, realizada à direita e depois convertida pelos alunos, começando à esquerda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memorização;</li> <li>- Conversão da sequência para o lado oposto;</li> <li>- Combinação de elementos da <i>Técnica Graham</i> e <i>Flying Low Technique</i>;</li> <li>- Utilização de direções e movimento no espaço;</li> <li>- Alternância de ida ao chão e regresso à vertical com maior velocidade;</li> </ul>
Aula 5	<p>Consolidação dos exercícios introduzidos nas últimas aulas.</p>	
Aula 6	<p>Consolidação dos exercícios introduzidos nas últimas aulas.</p>	

Quadro 9: Conteúdos e Objetivos 2ºbloco 8 aulas	<b>Aula 7</b>	Consolidação dos exercícios introduzidos nas últimas aulas.	
	<b>Aula 8</b>	Consolidação dos exercícios introduzidos nas últimas aulas.	

### **Análise do Diário de Bordo – 2º bloco de aulas**

Nesta segunda fase de aulas, a maioria dos exercícios foram mantidos e notaram-se progressos nos alunos, não só na execução técnica como também ao nível da atitude de responsabilidade individual da sua aprendizagem, salvo algumas exceções, nomeadamente por parte do aluno 10 que inclusivamente não realizou todas as aulas, uma delas por não ter o equipamento adequado e por parte do aluno 8 que frequentemente revelava uma atitude de desinteresse pela aula de forma geral, como referimos desde o início. A posição favorita deste aluno na aula era nas filas de trás, a não ser que as professoras sugerissem que viesse para a frente da turma.

Foram introduzidos conteúdos totalmente novos para os alunos, principalmente no início deste segundo bloco de aulas, de forma estratégica para que pudessem visualizar a forma dos mesmos e a pouco e pouco, memorizá-los, compreendê-los e incorporá-los da forma mais correta, através da experimentação e repetição.

Verificamos que os exercícios mais repetidos começavam agora a ser realizados com maior amplitude de movimento, maior ligação e respiração, aspetos que ao longo das aulas foram sendo reforçados.

Mais uma vez, ao introduzirmos o exercício de *brushes* com espirais e com mudança de direção, observamos alguma fragilidade na aquisição da espiral e na sua compreensão ao longo do corpo, tendo sido remarcado e repetido em todas as aulas seguintes. Os alunos com maior coordenação e foco tiveram de facto menor dificuldade.

No exercício de *Bells* decidimos começar com uma sequência simples, sem salto, de forma a ser compreendida a sensação de pêndulo e ao longo das aulas seguintes fomos adicionando elementos, aumentando o grau de dificuldade sem perder as sensações inicialmente trabalhadas.

Também no exercício de *strikes*, grandes saltos com *contraction* e projeção no espaço, observamos que os alunos com mais frágil noção de *contraction* e de impulso tiveram problemas na execução da sequência, são exemplo as alunas 2, 3 e 6 e o aluno 8.

### **2.3.3. 3ª Fase – bloco de 4 aulas**

Quadro 9. Conteúdos e Objetivos 3º bloco 4 aulas

AULAS	EXERCÍCIOS/CONTEÚDOS	OBJETIVOS
Aula 1	Chão: Pretzel Exercise on six	- Trabalho de chão- estar no chão, sentir o chão, usar o chão como potenciador do movimento; - Consciência e utilização do <i>Core</i> como elemento transversal à técnica; - Alinhamento; - Torção e hiperextensão das costas.
Aula 2	Consolidação dos exercícios introduzidos nas últimas aulas	
Aula 3	Consolidação dos exercícios introduzidos nas últimas aulas	
Aula 4	Consolidação dos exercícios introduzidos nas últimas aulas	

Quadro 10: Conteúdos e Objetivos 3º bloco 4 aulas

### **Análise do Diário de Bordo – 3º bloco de aulas**

A pedido da professora titular, nesta fase de trabalho deveríamos delegar mais responsabilidade ainda aos alunos e corrigir menos, sobretudo os exercícios já mais consolidados. Consideramos um ponto interessante na estratégia, mas verificamos que a maioria dos alunos, sobretudo no primeiro dia da semana esquecia algumas atenções importantes ao nível da técnica e da sua proteção física. No entanto, procuramos responder ao proposto pela professora Sandra e as correções mais pormenorizadas incidiram sobre os dois novos exercícios introduzidos – *Pretzel* e *Exercise on Six*, que pelas suas características próprias e maior grau de dificuldade foram sofrendo alterações e progressões.

Em ambos os exercícios e à semelhança de outros anteriores, aplicamos uma fase da sequência como ‘*transição*’, fosse para realizar o lado oposto ou para conduzir ao fim da sequência. O objetivo passou por trabalhar um elemento que insidia em determinados grupos musculares e na fase de transição ligar outros elementos que aliviassem a tensão desses mesmos grupos ou potenciasses outras intenções no corpo, promovendo a respiração e a fluidez.

O exercício de *Pretzel*, pretendia sensação de torção, mas sem “aperto” como nas espirais, por isso demos o exemplo dos salgados alemães encaracolados, o que gerou alguma

gargalhada na turma. Efetivamente o facto de recorrermos a estímulos externos por vezes ajuda à compreensão de determinada sensação pretendida no exercício. Este foi um conteúdo que levou algum tempo a ser concretizado da forma ideal, até porque as características físicas de cada aluno, principalmente dos rapazes, geraram algum desconforto físico.

No *Exercise on six*, característico da técnica Graham para finalização da secção de chão, fizemos uma ligação à vertical de forma progressiva para que a saída do chão não fosse repentina e fosse sentida como fácil e leve. Dedicamos as aulas a corrigir a energia da *contraction* neste exercício assente nos dois joelhos e reforçamos a ideia de extensão dos quadríceps e resistência do centro do corpo, transmitindo a sensação de suspensão que posteriormente seria utilizada para as *falls*.

Depois de transmitirmos estes novos elementos sobre os quais ‘perdíamos’ mais tempo em cada aula em que eram novidade, tentamos que os alunos integrassem a sequência da aula de forma a que todo o seu encadeamento tivesse sentido, procurassem compreender o crescendo de energia dispensado, os pontos de maior respiração e abrandamento do ritmo, por forma a chegarem ao final da aula com uma sensação positiva, sem dores e conscientes dos seus pontos fortes e pontos a melhorar na aula seguinte.

#### **2.3.4. 4ª Fase – bloco de 4 aulas**

Não foram introduzidos novos conteúdos programáticos.

#### **Análise do Diário de Bordo – 4º bloco de aulas**

No último bloco de aulas considerado, procuramos manter os exercícios anteriormente trabalhados por forma a consolidar aprendizagens, sendo que a maioria iriam ser utilizados para o teste final. As aulas decorreram de forma fluída sem grandes paragens para correções e ajustes, para os alunos ganharem a devida resistência física à sequência da aula, com cerca de uma hora e 15 minutos. Focamos o trabalho, por um lado no reforço positivo que deve ser dado aos alunos para aumentar os seus níveis de confiança numa fase cada vez mais próxima do teste final, por outro no esforço por ampliar movimentos e as sensações de risco geradas nalguns deles, por ligar as sequências de forma orgânica, promovendo a economia de esforço, e finalmente por estimular as capacidades artísticas inerentes a cada aluno, dando por exemplo cores de referencia a determinados exercícios. A componente artística nem sempre é valorizada pelos alunos, porque as suas preocupações com a execução técnica fazem com que muitas vezes se esqueçam do lado artístico que devem desenvolver, principalmente nesta fase

de aprendizagem. Os alunos 1, 7,11 e 12, revelaram maior facilidade na componente artística, a sua expressividade física e facial mostravam o seu lado pessoal independente do trabalho técnico.

A fase final da aula de retorno à calma foi sempre diferente de aula para aula. Consistiu em breves sequências com movimentos amplos e ligados, lentos e que procuravam promover o alongamento de grandes grupos musculares e o abrandamento da respiração e da frequência cardíaca. No fim de cada aula deixamos espaço para questões, para saber como se sentiam os alunos. Nunca houve referências negativas ao trabalho e os alunos pareceram terminar a aula com disposição física e mental, sendo que alguns deles continuavam no estúdio a fazer experiências de novos movimentos a pares ou a praticar alguns elementos realizados nas aulas.

### **3. Aplicação dos Questionários – Resultados**

Os questionários foram realizados em duas fases diferentes da nossa intervenção. O primeiro, como referido anteriormente foi realizado no primeiro dia da fase de Observação e o segundo no final da fase de Lecionação Autónoma, por forma a desenvolvermos termo de comparação e a registarmos pontos importantes sobre a relação ensino-aprendizagem desenvolvida ao longo do estágio.

Foi decidido apresentar os resultados e conclusões decorrentes dos mesmos, apenas de uma seleção de questões colocadas nos questionários 1 e 2 realizados aos alunos, considerando as mais relevantes para a temática abordada. No entanto, no anexo 6, apresentamos todas as questões colocadas nos questionários e no anexo 7 os resultados de todas as perguntas realizadas no questionário 1 e no 2, em forma de gráfico circular

No âmbito da investigação-ação pretendemos compreender a turma, as suas expectativas, comportamentos e de que forma intervimos no percurso de aprendizagem destes alunos, no decorrer do nosso estágio. Não tivemos por objetivo aferir dados para generalização de resultados, mas sim perceber de que forma poderíamos ajustar o nosso projeto e como e onde ele pode ser útil e eficaz.

#### ANÁLISE DO RESULTADOS:

Figura 6 . Questão 2 dos Questionários 1 e 2



Figura 6: Gráficos de resultados da Questão 2 dos Questionários 1 e 2.

Foi para nós importante perceber se os alunos se lesionavam com frequência, que tipos de lesões tinham e que reação surgia dessa situação. De facto, ao longo do 2º período lectivo houve um aumento de alunos lesionados, talvez por ser um período lectivo mais longo, com maiores oscilações de temperatura e com considerável aumento de volume de trabalho em todas as disciplinas. Foi possível aferir que nenhum deles se lesionou na aula de Técnica de Dança Contemporânea. As costas (zona lombar) e os joelhos foram quase sempre as queixas maiores, que levaram alguns alunos a não executar determinados exercícios ou mesmo a aula na sua totalidade. Verificou-se que alguns dos alunos que estiveram lesionados foram ao médico mas procuraram regressar às aulas o mais depressa possível. Notamos que outros alunos mesmo com algumas queixas, podendo não ser lesão ou não, continuavam a frequentar as aulas independentemente da dor que tivessem. Procuramos estar atentos e perceber em que momentos de determinado desconforto ou dor aparecia e encontrar estratégias para que não voltasse a acontecer. No caso dos alunos 5, 10 e 11, houve alguns exercícios ou aulas que não puderam executar. Consideramos grave um resultado de 42,0% dos alunos, ou seja, quase metade da turma, com lesões ao longo do 2º período.

Figura 7 . Questão 3 dos Questionários 1 e 2



Figura 7 : Gráficos de Resultados da Questão 3 dos Questionários 1 e 2

Os alunos reconheceram que tanto a professora titular como a professora estagiária tinham preocupações especiais no caso dos alunos estarem lesionados. Relativamente ao 2º gráfico verifica-se menos divisão dos alunos ao avaliar o comportamento da professora estagiária, sendo que, num período em que se mais alunos tiveram lesões ficou mais evidente a sensação por parte dos mesmos de que a professora tinha uma atitude atenta aos seus problemas. 60,0 % dos alunos classificam com valor máximo a atitude da professora estagiária e apenas 10,0% consideraram 1 ou 2 valores para a avaliar, que poderão ter sido alunos não lesionados.

No entanto as divergências de resultados de uma questionário para outro podem prender-se também com o facto de a pergunta do 2º questionário se focar apenas na professora estagiária e a outra referir-se aos “professores do ensino artístico” de forma geral.

De facto, esta preocupação fazia parte dos nossos objectivos para este projeto. Como referimos anteriormente, segundo Ashley (2008), o conceito *Safe Dance Practice*, caracteriza-se por um conjunto de práticas a ter em conta dentro e fora das aulas de técnicas de dança, por forma a garantir a integridade física e emocional dos alunos, na medida em que os professores devem olhar para os alunos como seres humanos com os seus pontos fortes e fracos e as suas características globais, procurando desenvolver um trabalho com bons resultados, nunca colocando em causa a integridade dos alunos.

Figura 8 . Questão 4 dos Questionários 1 e 2

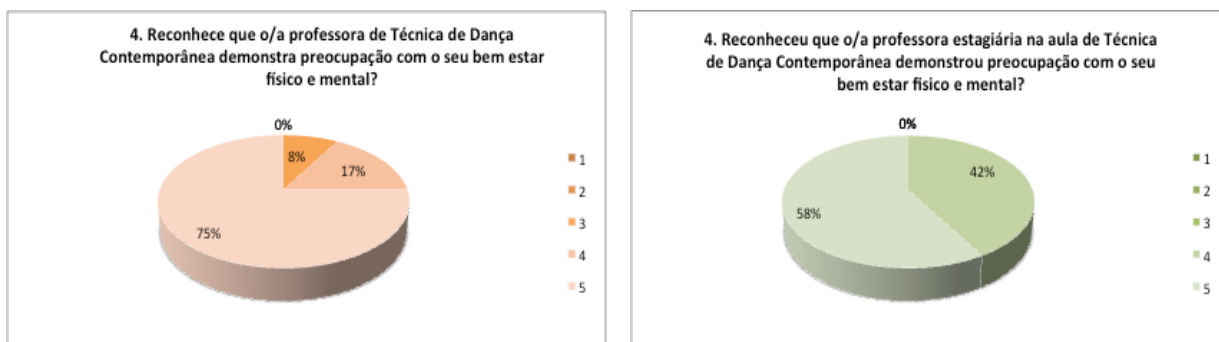


Figura 8 :Gráfico de Resultados da Questão 4 dos Questionários 1 e 2

Os resultados desta questão nos dois questionários são bastante positivos, na medida em que a maioria dos alunos reconheceu que tanto a professora titular como a professora estagiária revelavam preocupação com o bem-estar físico e mental dos alunos, seja por lesões físicas ou simplesmente por uma expressão mais triste ou desmotivada.

Relativamente à nossa fase de intervenção verifica-se maior uniformidade nos resultados centrados nos valores mais altos. No primeiro gráfico apenas 8,0% com classificação 2, considera que a professora titular tem menor atenção a estas questões, mas há uma franca maioria que atribui valor máximo.

Pudemos observar ao longo do tempo da nossa visita a esta turma, que de facto a professora titular ia ao encontro da nossa perspectiva e a relação desenvolvida com os alunos tinha muitos pontos comuns com os aspetos que procuramos realçar ao longo do estágio, tendo em conta os objetivos deste projeto.

Figura 9 . Questão 5 dos Questionários 1 e 2

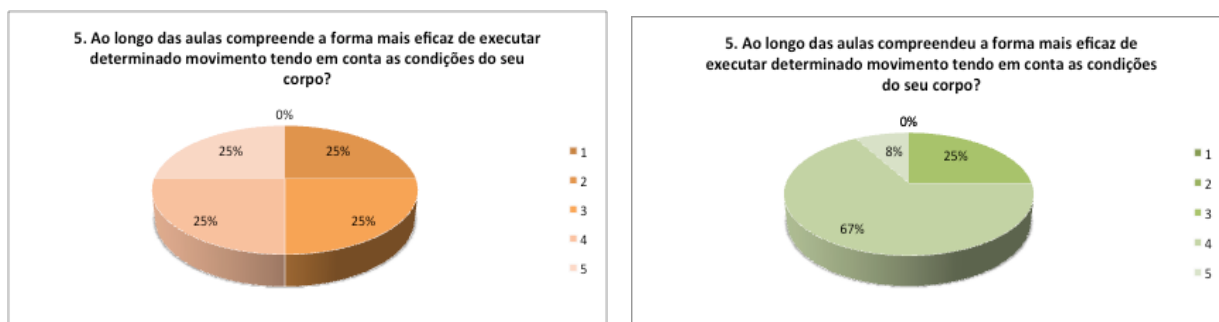


Figura 9: Gráfico de Resultados da Questão 5 dos Questionários 1 e 2

A esta questão os alunos responderam de modo bastante distinto e com divisão de opiniões, tanto na primeira fase do questionário como na segunda, relativa a nossa intervenção. Houve pouco alunos a considerar a classificação máxima, ou seja valor 5 na

escala sugerida para esta questão, o que de alguma forma nos faz pensar que de facto nem sempre os alunos compreendem a importância da relação com o seu corpo e o caminho do mesmo para responder com maior eficácia às exigências técnicas nas aulas.

No entanto, é possível verificar que nas respostas relativas a nossa intervenção, 67,0% dos alunos responde com avaliação de nível 4 a esta questão, há portanto, maior homogeneidade nas respostas, mas apenas 8,0% consideram compreender a forma mais eficaz de executar determinado exercício consoante as suas características físicas. 25,0% classificam com valor 3 o seu grau de compreensão.

Em relação ao Questionário 1 existe maior divisão 25,0% classificam com valor 5, 25,0% com valor 4, 25,0% com valor 3 e 25,0% com valor 2.

Podemos concluir que, de alguma forma com a nossa metodologia de ensino-aprendizagem conseguimos chegar a um número maior de alunos no que diz respeito a esta questão, que se liga com a consciência do corpo e as diretrizes que vão sendo dadas ao longo da aula por forma a que os alunos compreendam o que estão a executar nos exercícios marcados.

Figura 10 . Questão 6 dos Questionários 1 e 2

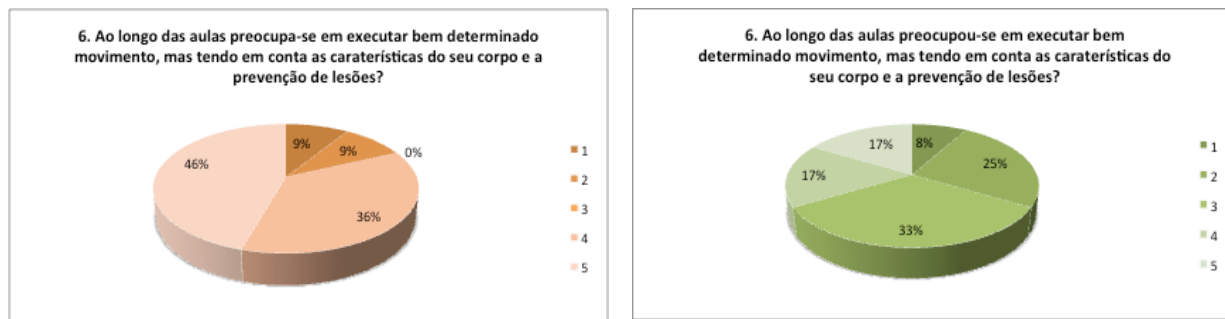


Figura 10: Gráfico de Resultados da Questão 6 dos Questionários 1 e 2

Sobre esta questão lança-se alguma contradição em relação aos resultados da questão anterior e da que foi colocada a seguir, uma vez que a perspectiva dos alunos em relação a nossa fase de lecionação revela grandes divisões. Apenas 17,0% consideraram o valor máximo para avaliar a sua atitude de preocupação ao executar bem determinado movimento tendo em conta as características do seu corpo e a prevenção de lesões, enquanto que na primeira fase de questionário 46,0% aplicaram valor máximo. Ainda na fase da nossa intervenção, 33,0% avaliaram com 3, 17,0% com valor 2 e 8,0% com 1.

Há alguma discrepância de valores e eventualmente contradição, tendo em conta que na questão anterior pudemos verificar que a maioria dos alunos teve em consideração a sua atitude de compreensão de determinado movimento para o seu físico, o que nos faz aqui

refletir um pouco mais e colocar algumas questões. Terão os alunos tido tempo suficiente com a professora estagiária para poderem desenvolver melhor esta percepção? Terão os alunos uma relação de menor compromisso com o “executar bem”, precisamente por se tratar de alguém que não continuará a ser seu professor? Ou a aula terá tido uma estrutura e um conjunto de exercícios em que os alunos não se sentiram necessidade de se preocupar com lesões e conseguiram adaptar-se aos movimentos, mesmo sendo alguns deles novos?

Figura 11 . Questão 7 dos Questionários 1 e 2



Figura 11: Gráfico de Resultados da Questão 7 dos Questionários 1 e 2

Já na Questão 7 “*Consegue compreender o porquê e para quê de determinada correção*”, os resultados em ambos os questionários foram positivos, revelando que a relação ensino-aprendizagem no que diz respeito a aquisição de correções para evolução da performance dos alunos tem sido eficaz.

É de extrema importância compreender o *porquê e para quê* de determinado exercício ou das correções específicas dentro do mesmo, bem como a relação entre exercícios e partes da aula.

Relativamente ao período do estágio, 50,0% dos alunos responde com valor máximo, 42,0% com valor 4 e apenas 8,0% com valor 3, de onde podemos concluir que um dos objetivos que propúnhamos terá sido atingido com sucesso. Os resultados relativos à fase pré-intervenção da professora em estágio, também se revelam positivos, conclusões que pudemos verificar no terreno, na medida em que na nossa fase de observação, registamos a preocupação da professora titular no que diz respeito a esta questão.

Assim continua a nossa dúvida sobre os resultados da questão 6, uma vez que a nossa atuação ao nível das correções e ao nível da eficácia de determinado exercício tendo em consideração as características físicas individuais, parece ter sido interpretada pelos alunos de forma positiva.

Figura 12 . Questão 8 dos Questionários 1 e 2

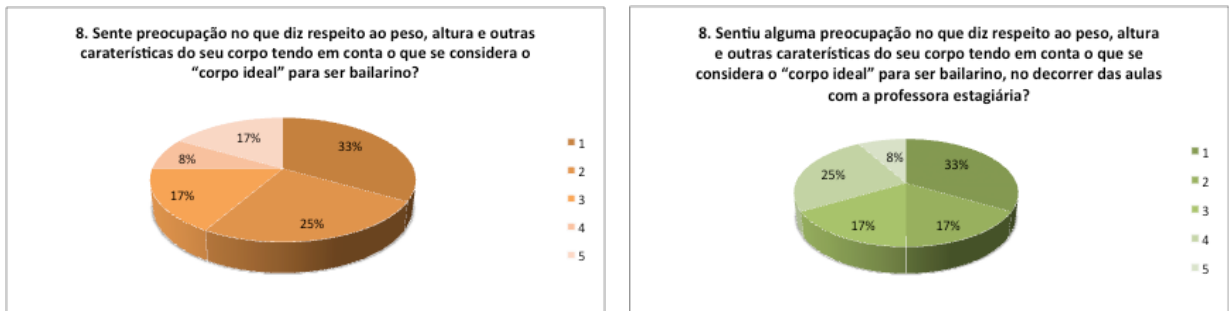


Figura 12 : Gráficos de Resultados da Questão 8 dos Questionários 1 e 2

Esta questão prende-se com um dos objetivos específicos delineados para este projeto, na tentativa de compreender como os alunos se relacionam com o seu corpo e como o professor na relação ensino-aprendizagem é também responsável pela imagem que os alunos podem criar sobre si mesmos. É possível deduzir que, tanto no que diz respeito às aulas com a professora titular como àquelas com a professora estagiária, os alunos não desenvolveram grandes preocupações sobre a ideia de 'corpo ideal', localizando-se as percentagens máximas tanto num questionário como no outro, nos valores mais baixos.

Figura 13 . Questão 9 dos Questionários 1 e 2

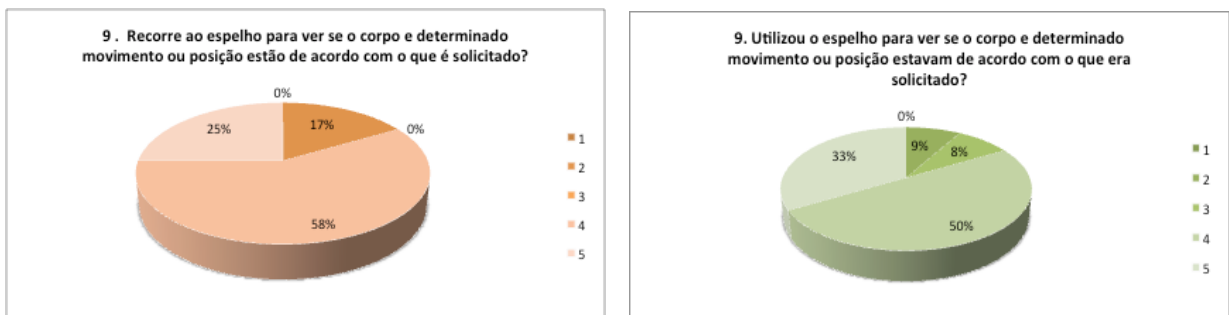


Figura 13: Gráfico dos Resultados da Questão 9 dos Questionários 1 e 2.

Foi sem dúvida difícil contornar o hábito revelado pelos alunos de utilizarem o espelho para se corrigir e as diferenças de uma fase para outra não foram significativas, mesmo que tenhamos procurado realizar inúmeros exercícios de lado ou de costas para o espelho evitando que os alunos espreitassem para ver o resultado. As respostas em ambos os questionários tendem para os valores mais altos o que revela este hábito, e na nossa fase de intervenção ainda 33,0% dos alunos recorreu ao espelho. Consideramos que possa ter acontecido, sobretudo porque houve muitas correções de base, ao nível do alinhamento da coluna, dos braços e da direção das extremidades em relação ao tronco, que promoviam maior atenção dos alunos e estes, habituados a recorrer ao espelho, não hesitaram em utilizar esta ferramenta. É importante, mas consideramos que com mais tempo de intervenção e com

maior liberdade ao nível da estruturação da aula e objetivos finais para a turma, poderíamos ter sido mais insistentes neste ponto de afastamento da forma no espelho e de observação e consciência interior, de dentro para fora.

Figura 14 . Questões 16 e 14 dos Questionários 1 e 2 respetivamente

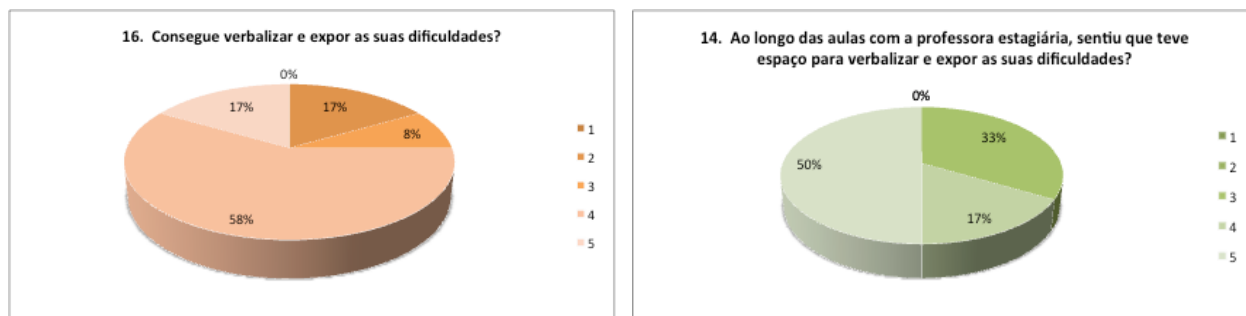


Figura 14: Gráfico de Resultados das Questões 16 e 14 dos Questionários 1 e 2 respetivamente

Estas questões foram numeradas de forma diferente no primeiro e no segundo questionário, na medida em que o primeiro reuniu um maior número de questões para aferição de expectativas e atitudes dos alunos de forma geral, não sendo repetidas no questionário dois, por não terem um carácter comparativo e de avaliação pós intervenção da fase de lecionação pela professora em estágio.

Outro ponto que consideramos importante trabalhar ao longo da nossa intervenção prendeu-se com a capacidade de os alunos comunicarem com o professor, expondo as suas dúvidas, problemas, ansiedades. No estúdio de dança nem sempre há lugar para este “à vontade” que não tem que ver com uma excessiva proximidade entre professor e alunos, mas com a responsabilidade que ambos têm em desenvolver uma relação de respeito e cuidado.

De acordo com Miller (2000), citado por Soot&Viskus (2013), um professor deve ser atento aos aspectos humanos, aos seus e aos dos seus alunos, e hoje em dia, verificam-se inúmeras transformações ao nível da pedagogia de ensino da dança, em que se pretende valorizar os indivíduos.

É determinante que os alunos de hoje em dia e com esta idade, saibam expor as suas dificuldades, as compreendam e sintam que o professor que os dirige, está com eles e não contra eles.

Os resultados de ambos os questionários são positivos e demonstram que no contexto desta aula há espaço para colocar dúvidas e dialogar com as professoras. Relativamente à fase de lecionação da professora estagiária verifica-se um aumento do valor máximo atribuído pelos alunos a esta questão, sendo que pelo menos 50,0% dos alunos avaliou com peso 5, a questão colocada. Consideramos que a proximidade de idade, a linguagem oral utilizada, o

facto de não ser a professora que lhes daria a avaliação final e a forma como a aula foi estruturada deu ainda mais espaço aos alunos para colocarem com tranquilidade as suas dúvidas. No entanto, verifica-se que no contexto de aula com a professora titular, também a maioria dos alunos classificou de forma muito positiva esta questão, 58,0% atribuem valor 4.

Figura 15 . Questão 18 do Questionário 1



Figura 15: Gráfico de Resultados da Questão 18 do Questionário 1.

A questão 18 aparece apenas no primeiro questionário, uma vez que pretendíamos sondar os alunos sobre as suas perspectivas, antes da fase de lecionação. Não consideramos necessário realiza-la novamente, na medida em que é uma questão abrangente e o tempo de relação com estes alunos não seria certamente suficiente para os influir a mudar as suas perspectivas quanto ao seu futuro.

Por se tratarem de alunos em ano decisivo de transição, em que muitos poderiam ter de abandonar a escola por não conseguirem classificação suficiente numa das disciplinas de técnica de dança, entendemos que seria interessante lançar-lhes esta reflexão, em que de forma anónima poderiam expor as suas reais expectativas de futuro.

Curiosamente, apenas 17,0% dos alunos atribuí valor máximo, ou seja, aproxima-se da certeza de querer trabalhar na área da dança. 33,0% atribuí valor 4, o que nos permite concluir que se visualizam a trabalhar na área, mas ainda guardam algum espaço para dúvidas e reflexões. Outros 17,0% imaginam-se pouco, 25,0% muito pouco e 8,0% não se visualizam a trabalhar nesta área.

As opiniões dividem-se. Trata-se de alunos ainda jovens, mas que por estarem aparentemente atrás de um sonho, tomam decisões diárias de continuar a trabalhar para melhorar. No entanto, quando os levamos à reflexão sobre as expectativas para o seu futuro os resultados são estes. Será porque têm receios? Será que efetivamente gostam do dia-a-dia de construir um projeto para serem bailarinos? Será que por saberem que é um meio com muitas adversidades preferem ainda tentar outros caminhos como alternativas?

De facto, nesta fase decisiva há que ter alguma compreensão com estes alunos, porque muitos terão de sair da escola e é também da responsabilidade dos professores, garantir que os indivíduos que diariamente têm a sua frente, podem seguir outro caminho nunca colocando em causa as suas qualidades e compreendendo e assumindo os seus defeitos.

## REFLEXÃO FINAL

---

Após todo o processo de pesquisa teórica e metodológica, reflexão, observação e intervenção através do estágio, procuramos retirar algumas conclusões que servirão para fazer o balanço da nossa investigação – ação.

Tendo por base toda a informação recolhida e as reflexões inerentes a uma primeira fase do processo, procurámos apresentar um projeto aplicável, consistente, que pudesse ser útil no âmbito do ensino artístico da Técnica de Dança Contemporânea numa turma de 5º/9º ano da instituição de acolhimento, a EDCN.

Ao longo do estágio pretendemos desenvolver uma estratégia de intervenção à luz dos conceitos *Safe Dance Practice* e *educação somática*, abordando, além da *Técnica Graham*, novas técnicas de dança contemporânea, *Flying Low Technique* e *Realese Technique*, apesar de termos verificado que estas são ainda recentes e com pouca sistematização de informação literária, de suporte à nossa investigação.

Não quisemos de forma alguma mudar conceitos ou implementar novas técnicas, mas consideramos que podem ser temáticas pertinentes no contexto do ensino da dança vocacional em pleno século XXI, no sentido em que se devemos atender cada vez mais à crescente informação disponível sobre a saúde na prática de dança, à consciência sobre os alunos enquanto pessoas de direitos e responsabilidades, e à versatilidade e plasticidade mental e física exigidas nos dias de hoje a diversos níveis, nomeadamente na profissão de bailarinos.

Assim sugerimos um bloco de aulas com algumas características próprias relacionadas com a pesquisa desenvolvida, que foram sofrendo inúmeras alterações pelas exigências de cumprimento de determinados conteúdos programáticos para a turma selecionada para este projeto. No entanto, tivemos algum espaço para aplicação de novos conteúdos, nomeadamente na primeira fase da aula - **aquecimento/consciencialização** – e na última – **frases de movimento** - e ainda para a experimentação de uma estratégia pedagógica diferente por forma a testar alguns conteúdos que foram previamente investigados e sistematizados, a fim de observar resultados.

Consideramos que o período de trabalho com estes alunos, abriu portas para a reflexão sobre consciencialização do corpo, sobre a sua responsabilidade na aprendizagem, sobre o respeito pelos seus limites e potencialidades e sobre a sua autoavaliação, que devem existir na relação ensino-aprendizagem, abrangendo também os professores. Ainda assim, pensamos ter sido reduzido o tempo de lecionação autónoma para ser possível observar os resultados que

acreditamos ser importantes para o ensino da técnica de dança contemporânea no contexto de ensino vocacional.

Com os questionários aplicados conseguimos obter algumas informações importantes, que por vezes não são consideradas, porque as questões normalmente não são colocadas.

Foi importante perceber o nível de consciência dos alunos sobre a importância da sua saúde física e mental para estudar para a profissão de bailarino/a, verificar que muitos preferem continuar a dançar mesmo que estejam lesionados, perceber que muitas vezes a aquisição de determinada capacidade técnica ou artística pode ser mais difícil porque o aluno não compreende o ‘porquê’ ou ‘para quê’ de determinada correção ou exercício, não relaciona as diferentes fases da aula ou não consegue expor a sua dificuldade, compreender como são jovens adolescentes com ideais e sonhos que não passam necessariamente pela dança e descobrir a imagem que estes têm dos professores que os dirigem.

Consideramos que os resultados poderiam ter sido mais claros se tivéssemos tido um pouco mais de tempo de lecionação ou que tivesse sido possível lecionar a mais de uma turma, desenvolvendo um estudo comparativo que pudesse ser mais abrangente.

Mesmo assim, julgamos terem sido cumpridos os principais objetivos delineados para o nosso estágio, suscitando novas necessidades de pesquisa e reflexão sobre as temáticas apresentadas, na medida em que o ensino se deve querer cada vez menos estanque e a atitude dos professores cada vez mais atenta, autocrítica e com espírito de renovação.

Esta investigação-ação poderá servir como ponto de partida para novas pesquisas e estratégias de ensino sob os conceitos de *Safe Dance Practice*, *educação somática*, *Yoga* aplicada à dança, e uma tentativa de alertar professores, de diversas áreas, para a importância de deter informações sobre os seus alunos e desenvolver o espírito autocrítico ao longo dos anos na profissão.

Foi uma experiência absolutamente enriquecedora. Foi uma tomada de consciência da responsabilidade que é estar à frente de uma turma de alunos jovens, com ansiedades e expectativas, potencialidades e limitações, cujos pontos fortes devem ser potenciados mas sempre tendo em conta a saúde física e mental dos indivíduos que frequentemente olham para o professor como um mestre ou um exemplo a seguir.

O processo ensino-aprendizagem revela-se diariamente um desafio tanto para o professor como para o aluno. Nesta fase enquanto mestrandos, em que também somos alunos com pretensão de ascender à posição de professores/educadores, esta experiência serviu para compreendermos melhor os nossos futuros alunos e a nós mesmos, as nossas e as suas

necessidades e ansiedades, percebendo que é essencial reconstruir-nos e renovar-nos sempre, para que efetivamente se trate de um processo e não de uma aquisição estanque e finalizada.

Com todo o trabalho desenvolvido este ano letivo julgamos ter tido mais uma oportunidade.

## BIBLIOGRAFIA

---

- Ashley, L. (2008), *Essential guide to dance*. (3th ed). Abingdon, Oxon: Bookpoint, Ltd.
- Cohan, R. (1986), *The dance workshop*. London: Gaia Books, Ltd.
- Contemporary Dance (2010). *Flying-Low and passing through*. Consultado em Maio 15, 2014, de <http://www.contemporary-dance.org/>
- David Zambrano (2007). Flying-Low dance technique. Consultado em Maio 18, 2014, de <http://www.davidzambrano.org/?p=18>
- Escola de Dança do Conservatório Nacional (2005-2009). A escola. Consultado em Janeiro 2012 em <http://www.edcn.pt>
- Fortin, S., Long, W. & Lord, M., (2002). Three voices: Researching how somatic education informs contemporary dance techniques classes. *Research in dance education*. 3:2, 155-179, DOI: 10.1080/1464789022000034712
- Foucault, M. (1979). *Discipline and punish: the bird of the prison*. NY: Vintage.
- Gardner, H. (1995). *Inteligências múltiplas: A teoria na prática*. Porto Alegre: Artes Médias.
- Green, J. (2001). Socially constructed bodies in american dance classrooms. *Research in dance education*, vol.2, nº 2. Greensboro: The University of North Carolina.
- Hill, M. & Hill, A. (2000). *Investigação por Questionários*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Martins, F. & Cunha, A. (2011), *Yoga para crianças: Um caminho pedagógico – didático*. Universidade do Minho: Instituto da Educação.
- Penrod, J. & Plastino, J. (2005). *The Dancer Prepares: Modern Dance for Beginners*. NY: Mac Grawthill.

- Revista de Saúde Online (2014). Consultado em Maio 2014, <http://saude.abril.com.br/edicoes/0337/corpo/por-que-trabalhar-o-core-628491.shtml>
- Revista da Dança (2014). *Duas décadas sem Madalena Perdigão (1923-1989)*. Consultado em Junho 4, 2014 de <http://www.revistadadanca.com/2013/07/14/duas-decadas-sem-madalena-perdigao-1923-1989/>
- Sapo.pt (1998). *Maria Madalena de Azevedo Perdigão*. Consultado em Junho 4, 2014, de <http://e-cultura.sapo.pt/WebPatriPatrimonioNArqui.aspx?IDPatrimonio=13320>
- Saraswati, S. (2002). *Asana, Pranayama Mudra, Bandha*. Índia: Yoga Publications Trust.
- Sampaio, F. (2013). *Balé, passo a passo*. Parucuro-Ce: Flávio Sampaio.
- Sherborn, E. (1982). *On the count of one: Modern dance methods*. U.S.: Mayfield Publishing Co.
- Soot, A. & Viskus, E. (2013). *Contemporary Approaches to Dance Pedagogy – the Challenges of the 21st Century*. University of Tartu, Estonia: Procedia Social and Behavioral Sciences.
- Sousa & Baptista (2011). *Como fazer Investigação, Dissertações, Teses e Relatórios*. Lisboa: Pactor – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.
- Wittmann, G. & Scheidl, S. & Siegmund, G. in Lampert, F. & Diehl, I (Eds.) (2010). *Dance Techniques 2010*. Berlin: Tanzplan Germany.
- Xarez, L. (2012). *Treino em dança. Questões pouco frequentes*. Cruz Quebrada: Edições FMH.



# APÊNDICES

## APÊNDICE A

---

### Exercícios Leccionação Acompanhada:

#### **1. Concentração e Visualização do interior – 5/7 minutos**

Aqui pretende-se que a mente se liberte do dia a dia e se concentre no trabalho que vai desenvolver com o corpo a partir do momento da entrada no estúdio:

#### **2. Respiração**

Será um momento oportuno, para colocar um breve exercício respiratório baseado na técnica de *yoga*, o *pranayama*, para ativar a circulação do *prana* e a consciência na respiração.

O aluno pode estar sentado, de pernas cruzadas olhos fechados, mãos apoiadas junto aos joelhos, palmas das mãos para baixo e dedo indicador e polegar unidos; Pode estar em pé e controlar a forma de respiração com contagens que o professor vai realizando, por exemplo, inspirar em 4 tempos, reter o ar 4 tempos, expirar em 4 tempo e ficar sem ar mais 4 tempo; Outra opção pode ser tapar uma narina, inspirar pela destapada, travar a respiração, destapar a narina e expirar, sempre pelo nariz, depois inspirar pela narina destapada, reter a respiração, tapá-la e destapar a narina oposta para expirar e assim sucessivamente durante cerca de 20 repetições. Este é apenas um exemplo, que levará os alunos não só a limpar as vias respiratórias como também elevar o seu estado de concentração, de paz e não de passividade. As respirações são realizadas de baixo para cima: ao inspirar, enche-se o ventre, sobe para o diafragma e expandem-se os pulmões e expirando acontece o inverso, sendo que quando chega ao umbigo exerce-se pressão para dentro – ativação do centro do corpo.

#### **3. Aquecimento**

O Aquecimento, ou *warm-up*, consiste no conjunto de atividades preliminares a uma aula, um ensaio, ou espetáculo de dança, que visam preparar o organismo, do ponto de vista físico e psicológico, para o evento que vem imediatamente a seguir.” (Xarez, 2012, p.27)

Nesta fase, existem algumas posturas ou *Asanas*, que aumentam a frequência cardíaca pela sua exigência de força isométrica e flexibilidade, aumentando a temperatura corporal, disponibilizando articulações dentro do seu limite e ativando a consciência do centro do corpo, das extremidades e das suas oposições.

Um exemplo que pode executar-se nesta fase é a chamada *Saudação ao Sol ou Surya Namaskar*, que consiste num conjunto de *Asanas*, que se ligam numa sequência, em

determinada cadência respiratória, que pode ser mais elevada ou não, em que pés, mãos, cabeça, coluna vertebral, articulação coxo-femoral, são solicitados.

### **Saudação ao Sol**

Descrição da Sequência:

MÚSICA/ TEMPOS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	NOTAS IMPORTANTES
Sem música	Pés paralelos, juntos de preferência. Braços ao longo do corpo. Alinhamento da coluna. Joelhos descontraídos. Pélvis ligeiramente recolhido.	Permanente consciência da respiração  Aquecer o corpo, disponibiliza-lo sem cansaço para o trabalho técnico
Inspira	Eleva braços ao lado das orelhas Contrair glúteos	Projeção de energia para o tecto.       Recolher bem o umbigo, rodar pélvis para o tecto e pressionar o peito para o chão.
Expira	Desce os braços e tronco	
Inspira	Dobra os joelhos e sobe ligeiramente a cabeça Mãos no chão ao lado dos pés	
Expira	Passa pé direito para trás	
Inspira	Inspira	
Expira	“Facing dog” ou “Triângulo” ou “Pirâmide”	
Sem ar	Desce joelhos, peito e queixo para o chão	
Inspira	Eleva o tronco – cobra	
Expira	Regressa a “Facing dog”	
Inspira	Passa pé esquerdo à frente junto das mãos	
Expira	Junta o direito, joelhos ligeiramente flectidos	
Inspira	Eleva o tronco para a vertical, com braços ao lado das orelhas e esticando os joelhos	

Expira	<p>Desce os braços pela lateral e volta a posição de início.</p> <p>Após uma respiração profunda e completa deve fechar-se o ciclo executando toda a sequência com a perna esquerda. Pode repetir-se mais do que uma vez e ir aumentando a velocidade da passagem pelas posições.</p>	
--------	---	--

### Exercício 2

Descrição da Sequência:

Sequência 1 – 3 aulas (2<sup>a</sup>f/5<sup>a</sup>f e 6<sup>a</sup>f)

MÚSICA/TEMPOS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	NOTAS IMPORTANTES
<p><u>Música</u></p> <p>6/8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalho alternado de chão e vertical;</li> <li>- Consciência do peso da cabeça e do alinhamento e movimentos da coluna;</li> <li>- Isolamento de movimento das ancas;</li> <li>- Trabalho do <i>Core</i> – percepção do centro do corpo como suporte e ponto de partida do movimento;</li> <li>- Relação do topo da cabeça com as extremidades inferiores – pés;</li> <li>- O corpo na sua totalidade;</li> </ul>	<p>Aquecer o corpo, disponibiliza-lo sem cansaço para o trabalho técnico</p> <p>Consciencialização do corpo e dos seus movimentos sem preocupações técnicas</p> <p>Relação com o chão</p> <p>Plano baixo e médio do movimento</p> <p>Sobretudo movimentos em paralelo</p>
	<p>Início em pé:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enrolamento da coluna até cócoras, regresso partindo do alongamento dos braços ao lado das orelhas e topo da cabeça, a meio com <i>contraction</i> e desenrola na totalidade com braços acima da cabeça.</li> <li>- Usar peso da cabeça ao lado direito, centro e esquerda. Repete começando à</li> </ul>	<p>Importante o alinhamento dos joelhos com as ancas</p> <p>Referir o contacto das costas na sua totalidade com o</p>

	<p>esquerda.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Percurso igual com braço e perna em <i>tendu</i>, passando por <i>plié</i> em 2º posição com <i>curve</i></li> <li>- <i>High release</i> e enrola a coluna até cócoras, caminha até prancha, equilíbrio em dois apoios um pé e uma mão opostas, 2x, rotação da cabeça</li> <li>- Passa para pirâmide, perna direita sobe para <i>ponché</i>, alongando mais a perna de apoio. Oposto.</li> <li>- Rolamentos no chão partindo de prancha, termina voltando a pirâmide, pequeno salto para cócoras e desenrolamento sustentando o centro do corpo para o chão.</li> <li>- 8 <i>Leggswings</i></li> <li>- Subida do tronco para a posição de sentados para posição de 4ª posição Graham, com espiral completa – braços em grande amplitude, regressa ao chão e alonga o quadríceps.</li> <li>- Regressa e faz transição para outro lado com passagem de barriga pelo chão;</li> <li>- Recomeça com perna esquerda.</li> <li>- Enrolamentos através de abdominal até ficarem sentados e regressa ao chão todo o corpo; subida num só tempo para a bacia/coxis testar equilíbrio através de movimentos livres das extremidades, regressa ao chão sem barulho num só tempo;</li> <li>- Enrolamento para trás da cabeça – início de “cambalhota”, olhar sobre ombro direito e esquerdo, regressar com pernas ao chão através de desenrolamento controlado da coluna vértebra por vértebra.</li> <li>- Bolinha/tipo “bicho da conta” através de <i>contraction</i> + estrela, lado direito e esquerdo</li> <li>- Fecha para o joelho direito, 3 passos com apoio mão direita no chão e depois igual para o esquerdo, junta o último pé em 2ª posição paralelo e desenrola até à vertical.</li> </ul>	<p>chão</p> <p>Experimentação do peso do corpo para o chão</p> <p>Centro de gravidade para o chão e contra ele</p> <p>Libertação da cabeça, Da articulação coxo-femoral</p>
--	--	---

Sequência 2 – 3 aulas (2ªf/5ªf e 6ªf)

Acrescentam-se novos elementos.

MÚSICA/TEMPOS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	NOTAS IMPORTANTES
Música Ritmo 6/8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalho alternado de chão e vertical;</li> <li>- Consciência do peso da cabeça e do alinhamento e movimentos da coluna;</li> <li>- Isolamento de movimento das ancas;</li> <li>- Trabalho do <i>Core</i> – percepção do centro do corpo como suporte e ponto de partida do movimento;</li> <li>- Relação do topo da cabeça com as extremidades inferiores – pés;</li> <li>- O corpo na sua totalidade;</li> </ul>	<p>Aquecer o corpo, disponibiliza-lo sem cansaço para o trabalho técnico</p> <p>Consciencialização do corpo e dos seus movimentos sem preocupações técnicas</p> <p>Relação com o chão</p> <p>Plano baixo e médio do movimento</p> <p>Sobretudo movimentos em paralelo</p>
	<p>Início em pé:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Começa rolamento da cabeça, depois peito e depois com braço e perna em <i>tendu</i>, passando por <i>plié</i> em 2º posição com <i>curve</i>; Recomeça tudo para lado esquerdo, braço final vem pela frente liga ao outro braço a 2ª, vai acima da cabeça com suspensão nos calcanhares e começa os <i>bound and rebound/bounces</i> com tronco;</li> <li>- <i>Bounces</i> frente e regressa olhando para o tecto, usar braços, movimentos de peso do corpo e dos braços, 2ª e 3ª vezes com meia ponta;</li> <li>- Cai com <i>bounce</i> e regressa apenas num joelho, que abre ao lado e volta a paralelo, igual a esquerda.</li> <li>- Cai controladamente para cócoras, como se alguém embatesse na parte de trás dos joelhos, caminha até prancha partindo do movimento do coxís para cabeça e regressa da cabeça para o coxís, duas vezes. 3ª vez mantém em prancha 4 tempos.</li> <li>- Rolamentos no chão partindo de</li> </ul>	<p>Importante o alinhamento dos joelhos com as ancas</p> <p>Referir o contacto das costas na sua totalidade com o chão</p> <p>Experimentação do peso do corpo para o chão</p> <p>Centro de gravidade para o chão e contra ele</p> <p>Libertação da cabeça, e da articulação coxo-femoral</p> <p>Importância do</p>

	<p>prancha, termina voltando a pirâmide, pequeno salto para cócoras e desenrolamento sustentando o centro do corpo para o chão;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4 <i>Legswings</i>, no 5º swing para trás e para a frente, usando braço e cabeça em oposições com pernas;</li><li>- Fica em espiral, passa em estrela de barriga para baixo, abre para o outro lado trazendo perna por fora – isolar movimento da anca;</li><li>- Enrolamentos através de abdominal até ficarem com um joelho no chão;</li><li>- Slide em frente e transita para posição de prancha e caminhar como aranha para trás.</li><li>- Recomeça tudo para o lado esquerdo;</li><li>- Fecha em cócoras e desliza para trás.</li><li>- Enrolamentos abdominais com equilíbrio, movendo as extremidades.</li><li>- Enrolamentos para trás, olhar à esquerda e à direita, 4 tempos cada e desenrola em 8 tempos.</li><li>- Enrola frente com braços, puxa pernas, passa para 4 apoios, tipo gato, espreguiça e desenrola à vertical, diretamente para meia ponta, equilíbrios numa perna de apoio, e com focos, direita, esquerda, baixo e cima.</li></ul>	<p>alinhamento da coluna sem extremo esforço muscular;</p> <p>Teste do alinhamento e controlo do centro através de breves instantes em equilíbrio;</p> <p>Sentir o alinhamento, ter auto percepção do corpo, do controlo do centro e suas extremidades, em posições sem grande dificuldade.</p>
--	---	---

## APÊNDICE B

### Exercícios Leccionação Autónoma

Após fase de *Aquecimento* e *Consciencialização*, que sofreu apenas pequenas alterações ao longo das aulas de leccionação autónoma, consideramos a *Secção Técnica*, com os seguintes exercícios.

Duração da Aula – Aprox. 1h30 minutos

### CHÃO

#### 1. *Bounces (Pulses)* com *Legswings*

MÚSICA/TEMPOS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	OBJETIVOS/ NOTAS IMPORTANTES
6/8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalho de chão;</li> <li>- Isolamento de movimento das ancas;</li> <li>- Trabalho do <i>Core</i> – percepção do centro do corpo como suporte e ponto de partida do movimento;</li> <li>- Relação do topo da cabeça com as extremidades inferiores – pés;</li> <li>- O corpo na sua totalidade;</li> </ul>	<p>Relação com o chão</p> <p>Plano baixo e médio do movimento</p> <p>Sobretudo movimentos em paralelo</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 <i>Legswings</i></li> <li>- <i>Pulses</i> em diferentes posições e direções, sem estarem virados para o espelho – laterais e diagonais</li> <li>- Usar <i>High Realese</i> em cada finalização dos <i>pulses</i></li> <li>- Transição: Virar cabeça, braços e pernas, um movimento leva a ao seguinte, passa perna por cima das costas, fica apenas num apoio, slide no chão com joelho e centro suspenso, rebola nos joelhos, passa uma perna para base na vertical e gira para andar.</li> </ul>	<p>Importante o alinhamento dos joelhos com as ancas</p> <p>Referir o contacto das costas na sua totalidade com o chão</p> <p>Centro de gravidade para o chão e contra ele</p> <p>Libertação da</p>

	Repete-se o exercício à esquerda.	cabeça, Da articulação coxo-femoral
--	-----------------------------------	---

## 2. *Breathings* com *Développés* e Espirais

MÚSICA/TEMPOS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	OBJETIVOS/ NOTAS IMPORTANTES
Música  6/8 ou 3/4 lento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição de borboleta – verticalidade da coluna, alinhamento topo cabeça com cóccix;</li> <li>- Não ter tenção na articulação coxo-femoral.</li> <li>- Trabalho de <i>Scoop/Contraction</i> e Espirais</li> <li>- Alternar vertical com retorno ao chão</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Contraction</i></li> <li>- Espiral</li> <li>- <i>Realese</i></li> <li>- <i>Hight Realese</i></li> <li>- Introduz <i>Développé</i> e <i>Strike</i></li> <li>- <i>Contraction</i> com <i>Strike</i>, rebola no chão, junta duas pernas, gira para o lado oposto</li> <li>- Enrolamento para trás, um joelho no chão, sobe para vertical</li> <li>- <i>Realese</i> e <i>bounce</i> em pé</li> <li>- Ajoelha direita, depois senta com esquerda sem colocar as duas mãos no chão</li> <li>- Regressa ao chão e posição inicial</li> </ul> <p>Repete o exercício com</p>	<p>Relação topo da cabeça com final da coluna vertebral</p> <p>Trabalho da espiral a partir da pélvis até ao ombro</p> <p>Correta utilização dos braços como elemento que ajuda na espiral</p> <p>Importância da direção do nariz e do olhar</p> <p>Torção da coluna com o <i>strike</i> sem bloquear a continuidade da espiral</p> <p>Sustentação do</p>

	enrolamento para o lado esquerdo	centro do corpo e mobilidade da coluna  Controlo na saída e regresso ao chão
--	----------------------------------	--

### 3. Deep Contractions

MÚSICA/TEMPOS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	OBJETIVOS/ NOTAS IMPORTANTES
Forte Acento no tempo 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Deep Contractions</i> com <i>Diamond</i> e <i>V</i></li> <li>- Deitados pernas juntas, braços ao longo do tronco</li> <li>- Pernas em “borboleta” e à 2ª posição</li> <li>- Exercício realizado de perfil</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 vezes <i>contraction</i> deitados, cabeça pendurada, mãos em concha;</li> <li>- Posição sentada, <i>contraction</i> e <i>realese</i> com braços em <i>Diamond</i> e depois com <i>tilt</i> (fora do centro ou alinhamento)</li> <li>- Igual com pernas em 2ª posição, 3 vezes <i>contraction</i> com <i>Diamond</i> e depois duas vezes em <i>V</i> com <i>tilt</i> no <i>realese</i>.</li> <li>- Transição: <i>swing</i> do tronco com pernas à segunda, usando os braços, um deles no chão, com suspensão em espiral; fecha passa uma perna à frente pousando longe e procurando ficar suspenso pelo centro do corpo, antes com dois apoios dos pés no chão, antes de fechar para corrida.</li> </ul>	<p>Trabalho de resistência na <i>contraction</i></p> <p>Sensação de profundidade da <i>contraction</i></p> <p>Resistência das extremidades do tronco em relação à energia gerada no centro do corpo</p> <p>A mesma sensação de resistência e sustentação a plicada numa suspensão do tronco e pélvis, apenas com apoio dos pés no chão</p>

4. 4th Posicions around the back with arms

MÚSICA/ TEMPOS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	OBJECTIVOS / NOTAS IMPORTANTES
Música  Calma 6/8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4ª posição no chão</li> <li>- Braços ao longo do tronco que está vertical</li> </ul>	Foco em frente
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimento de espiral a começar na bacia, mantendo o eixo do corpo</li> <li>- Braços acompanham subindo a 5ª posição e quando desfaz a espiral regressam a <i>demi-second</i></li> <li>- Olhar acompanha a espiral</li> <li>- Diferentes dinâmicas aplicadas ao movimento base de espiral com braços</li> </ul>	<p>Trabalho de espiral que deve ser transportado para os exercícios de centro</p> <p>Consciência do alinhamento da coluna mesmo na espiral</p> <p>Dinâmicas de movimento</p>

5. 4th Positions with contraction - Snakes

MÚSICA/ TEMPOS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	OBJETIVOS/ NOTAS IMPORTANTES
Música com acento forte no 1 e 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalho de <i>contraction</i> em 4ª posição com tronco em baixo e mãos no chão – como ‘patas de aranha’</li> <li>- Alterna <i>contraction</i> com <i>spiral</i> (flecha)</li> <li>- Trabalho de expressividade</li> </ul>	Olhar em frente Expressão séria e mais agressiva
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Contraction</i> em 4ª posição com resistência do tronco até ao último ponto</li> <li>- Transfere peso para perna de trás na <i>spiral</i> como se fosse uma flecha</li> </ul> <p>Transição: Preparação para <i>fall</i>, com duas pernas abertas e <i>contraction</i>, antebraços no chão</p>	<p>Resistência do tronco na <i>contraction</i></p> <p><i>Spiral</i> com braços em flecha</p> <p>Dinâmicas de movimento</p>

		Expressividade do olhar
--	--	-------------------------

6. *Pretzel + Exercise on six*

MÚSICA/ TEMPOS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	OBJECTIVOS/ NOTAS IMPORTANTES
Música  Calma	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercício a 6 tempos</li> <li>- Exercício que tem por base o <i>exercise on six</i> da técnica Graham</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilização da respiração em cada mudança de posição</li> <li>- De joelhos</li> <li>- Coluna alongada horizontal ao chão alternando com vertical em <i>contraction</i></li> <li>- Passagem por 4 apoios em posição de <i>pirâmide</i></li> <li>- Pés aproximam-se das mãos</li> <li>- Desenrolamento, a partir da base da coluna, em paralelo e em <i>plié</i></li> </ul>	

**CENTRO**

1. *Pliés + Deep Contractions+ Walks*

MUSICA/ TEMPOS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	OJECTIVOS/ NOTAS IMPORTANTES
Música  Calma  4/4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1ª, 2ª, 4ª</li> <li>- Qualidade de movimento de <i>plié</i> – lento e resistente</li> <li>- Transferências de peso - <i>walks</i></li> <li>- Utilização de espiral</li> <li>- Continuidade do movimento</li> <li>- Alternância entre cabeça na vertical e cabeça para baixo – desafio do foco e do controlo do corpo com noção do peso da cabeça</li> </ul>	<p>Utilização dos braços em consonância com pernas – coordenação</p> <p>Utilização de direções</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 <i>walks</i> com braços a subir com mãos pelas costas;</li> <li>- 1ª posição: <i>contraction</i> com braços à volta do tronco, mudança dos pés para paralelo</li> <li>- Tronco alonga em baixo 90 graus</li> <li>- Sobe com braços <i>highrelease</i></li> <li>- <i>Pliés</i> com espiral</li> <li>- <i>Grand plié</i> com braços</li> <li>- <i>Walks</i> para trás e ficam de costas.</li> <li>- <i>Pliés</i> com espirais</li> <li>- <i>Grand Plié</i> com braços, tira calcanhares do chão e alonga em meia ponta, braços em 5ª aberta, calcanhares descem e braços ficam em cima – resistir – forças opostas.</li> <li>- <i>Tilt</i> com mudança de direção.</li> <li>- <i>Walks</i> para 4ª posição – diagonal <i>croisé</i></li> <li>- Exercício igual à 1ª posição.</li> <li>- <i>Grand plié</i> com mudança de direção</li> <li>- Subida para atitude atrás, alonga <i>arabesque</i></li> <li>- Desequilíbrio para frente, dois passos com peso à frente e espiral do tronco, braços opostos</li> <li>- <i>Pivôt</i> no último</li> </ul>	<p>Qualidade do <i>walk</i> sem <i>plié</i> – Transferir a totalidade do peso do corpo, procurando ir além do tamanho de um passo normal.</p> <p>Utilização da qualidade do <i>plié</i>, não apenas a ação de dobrar, mas de empurrar/resistir</p> <p>As espirais no tronco e oposição dos braços em relação às pernas permitem trabalhar as forças opostas, o domínio do centro do corpo e o trabalho dos braços a partir das costas.</p> <p>Direções diferentes, diagonais e de costas, para o trabalho continuar desassociados das formas no espelho e centrado nas</p>

	- Repete exercício à 4ª posição para a outra diagonal	sensações do corpo
--	---	--------------------

2. Brushes com espirais e mudança de direção

MUSICA/ TEMPOS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	OBJETIVOS/ NOTAS IMPORTANTES
Música  2/4 4/4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Brushes</i></li> <li>- 1ª posição para 5ª</li> <li>- Utilização dos pés no chão</li> <li>- Importância na saída e recepção de salto</li> <li>- Noção de equilíbrio e desequilíbrio</li> <li>- Trabalho de espirais do tronco</li> </ul>	<p>Transição de pernas de apoio</p> <p>Foco em frente</p> <p>Acentos dentro e acentos fora</p>
Acento dentro	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ao lado de 1ª a fechar em 5ª</li> <li>- 4 <i>brushes</i> pé direito o ultimo fecha em 5ª; braços vão subindo a 5ª posição com espiral;</li> <li>- Igual pé esquerdo mas os braços vão descendo com espiral para o lado oposto;</li> <li>- Alterna perna direita e esquerda de 1ª para 5ª sempre com espiral</li> <li>- Progride com meia volta – <i>pivô</i> na perna de apoio</li> <li>- Transição: Abre pé direito à 2ª com <i>plié</i>, sensação dos braços a empurrar e fecha em 5ª com <i>sous-sus</i>, repete com pé esquerdo.</li> <li>- Igual mas o <i>plié</i> realiza-se com a cabeça para baixo (suspensão do tronco com <i>curve</i>)</li> <li>- <i>Relevé</i> e volta a <i>plié</i> com tronco em baixo, <i>relevé</i> em 2ª</li> <li>- <i>Passé</i> com espiral, <i>turn</i> numa perna de apoio e sai.</li> </ul> <p>Exercício realizado ao lado direito e esquerdo.</p>	<p><i>En face</i></p> <p>Sensação de pincelada no chão</p> <p>Capacidade de mudar rapidamente de perna de apoio</p> <p>Utilização do metatarso no chão</p> <p>Articulação do tornozelo e dedos – importante para saltos</p> <p>Exercício simples de grande coordenação, com mudanças de direção</p> <p>Oposições de pernas e tronco, mantendo o alinhamento das ancas</p> <p>Sensação de</p>

		desequilíbrio com cabeça para baixo e rápida recuperação da verticalidade
		Importância do foco

3. *Brushes fora do chão / Battements Jetés com Transferência de Peso*

MÚSICA/ TEMPOS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	OBJETIVOS/ NOTAS IMPORTANTES
Música  2/4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Brushes</i> fora do chão – 45 graus</li> <li>- Transferências de peso</li> <li>- Desafio de equilíbrio na recuperação para perna de apoio</li> <li>- Trabalho em paralelo</li> <li>- Oposição de braços e pernas</li> </ul>	
Acento fora	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição Paralelo;</li> <li>- <i>Battements Jetés</i> frente, lado e trás, com utilização dos braços em oposição;</li> <li>- Transição: <i>swing</i> ao lado direito e depois esquerdo, depois com <i>chassé</i> e rebola no chão com costas pelo chão;</li> <li>- Tudo à esquerda;</li> <li>- <i>Battements Jetés</i>, com transferência de peso, com <i>plié</i> na perna de trabalho que gera impulso e faz <i>demi rond</i> para direção seguinte</li> <li>- Depois de realizado <i>jeté</i> atrás passa por posição paralelo, <i>jeté</i> à frente e avança todo o corpo recuperando 1ª posição no fechar, sem dobrar perna de apoio.</li> <li>- Transição: 3x <i>Balance</i> com espiral (<i>pas de valse</i> com centro próximo do chão), cai rebolando pelas costas e recuperando a vertical.</li> </ul>	<p>Exercício que trabalha coordenação</p> <p>Utilização de <i>Bound and Rebound</i></p> <p>Peso da cabeça na transferência de peso e retorno a verticalidade</p> <p>Estabilização do <i>Core</i> e liberdade das extremidades</p> <p>Alternar recepção ao chão e verticalidade</p>

4. *Contractions side to side + tilts*

MÚSICA/ TEMPOS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	OBJETIVOS/ NOTAS IMPORTANTES
Música  Com acento forte no 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Contractions</i> de lateral para lateral passando pela 2ª posição</li> <li>- Transferências de peso</li> <li>- <i>Contraction</i> até chegar ao chão num apoio</li> <li>- Pino</li> </ul>	Trabalho da <i>Contraction</i> com mudança de direção e fora do chão
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparação: abrir braços e pernas em 2ª posição</li> <li>- <i>Contractions side to side</i></li> <li>- <i>Contraction</i> fica num apoio e desce para o chão, mantém <i>contraction</i> rebola para nunca</li> <li>- Retoma para apoio nas pernas a avança o tronco para braços – pino</li> <li>- Volta a vertical</li> <li>- 3 passos atrás com transferência de peso em que o tronco cede e volta</li> </ul>	<p>Aprofundar a sensação de <i>contraction</i>, resistência máxima até abrir à 2ª posição</p> <p>Sensação de desequilíbrio e recuperação</p> <p>Topo da cabeça na direção do chão no pino</p>

5. *Bells*

MÚSICA/ TEMPOS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	OBJETIVOS/ NOTAS IMPORTANTES
Música  3/4 ou 6/8 Energia de swing	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oposição braços e pernas</li> <li>- Braços 5ª e 2ª posição passando por 1ª</li> <li>- Alinhamento da coluna mesmo quando há inclinação do tronco no <i>Bell</i></li> <li>- Troca de perna de apoio, sem salto e com salto</li> </ul>	Braços sempre visíveis pela visão periférica, nunca para trás das costas ou cabeça
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Bells</i> com <i>tendus</i> com troca de braços e inclinação do corpo lateral</li> </ul>	Foco em frente

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Com ½ ponta</li> <li>- Com salto</li> <li>- Transição: 2 passos para trás com espiral vira para diagonal, atitude atrás com tronco em baixo</li> <li style="padding-left: 20px;">Vira para trás e passo, passo atitude com espiral, pulsos flectidos, à direita e depois esquerda até terminar a linha diagonal;</li> </ul> <p style="text-align: center;">Recomeça lado esquerdo</p>	<p>Sensação pendular</p> <p>Controlo da direção do tronco mesmo com inclinação do mesmo</p> <p><i>Contraction</i> com atitude com cabeça para baixo</p> <p>Recuperar vertical</p> <p>Movimento de espiral com resistência em <i>atitude</i></p>
--	--	---

#### 6. Pequenos /Médios Saltos

MÚSICA/ TEMPOS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	OBJETIVOS/ NOTAS IMPORTANTES
Música 4/4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1ª, 2ª</li> <li>- Direções – quartos de volta e diagonais</li> </ul>	<p>Impulso</p> <p>Força</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1ª e 2ª 4 repetições, de frente e em quartos de volta</li> <li>- 4 <i>jetés</i> a avançar</li> <li>- <i>Jetés</i> com trote a avançar e recuar</li> <li>- <i>Chassé, turn, chassé</i> empurra o chão e salta atitude nas duas pernas, braços por 2ª e fecham 1ª no <i>turn</i></li> <li>- <i>Chassé, turn, chassé</i> empurra o chão e salta em paralelo, como um jato que projeta para o tecto – braços sobem</li> </ul>	<p>Trabalho de aterrar no chão com <i>plié</i> com calcanhares no chão e joelhos alinhados com os pés</p> <p>Utilização do chão como impulsionador para o salto e não como bloqueador</p> <p>Atenção ao alinhamento articular e força do centro do corpo e membros inferiores</p>

		Utilização dos braços como elemento que auxilia o salto
--	--	---

## **DIAGONAIS**

### **1. Triplets**

MÚSICA/ TEMPOS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	OBJETIVOS/ NOTAS IMPORTANTES
Música  3/4 Lento ou 6/8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deslocação espacial com o movimento <i>Triplet</i></li> <li>- Alternar chão e vertical</li> <li>- Movimentos de oposição</li> </ul>	<p>Não realizar <i> triplets</i> com degraus</p> <p>Sensação de deslizar</p> <p>Direções Espirais</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Triplet</i> em frente e vira de costas</li> <li>- Braço é o mesmo da perna que avança em <i>triplet</i></li> <li>- <i>Turn</i> num apoio com espiral do tronco, pequeno arabesque</li> <li>- Enrola para o chão, projeta corpo sentado</li> <li>- Cambalhota para trás, terminado com uma das pernas fora do chão, passo em frente</li> <li>- 3 passos grandes com braços em oposição para sair</li> </ul>	

2. *Prances*

MÚSICA/ TEMPOS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	OBJETIVOS/ NOTAS IMPORTANTES
Música  2/4 4/4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Prances</i></li> <li>- Direções</li> <li>- <i>Contraction</i> com transferência de peso e perna acima de 90°</li> </ul>	Sensação de elástico resistente nas pernas uma por oposição à outra
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Trotes</i> com quartos de volta</li> <li>- 6 <i>Prances</i> para avançar</li> <li>- <i>Coupé</i> abre perna esquerda à 2ª posição, braços por fora, <i>tombé</i> com <i>plié</i> para perna direita, com <i>contraction</i> e braços à frente mãos dadas</li> <li>- Gira num novo apoio,</li> <li>- Chão</li> <li>- Salto com apoio numa mão, centro suspenso, pernas esticadas</li> <li>- Termina o salto, passa perna à frente, Pino em frente, recuperação, com <i>grand battement</i> frente, com <i>cambré</i> do tronco e sai.</li> </ul>	<p>Trabalho de força na perna de apoio constantemente alterada</p> <p>Trabalho articulado entre verticalidade e chão, com um conteúdo específico da técnica <i>Graham</i>, alternado com outros elementos da técnica <i>Flying Low</i>.</p> <p>Combinação mais longa que trabalha diferentes conteúdos também trabalhados ao longo da aula: <i>contraction</i>, <i>espiral</i>, <i>release</i>, <i>high release</i>.</p>

3. Grandes Saltos com projeção no espaço – Strikes

MÚSICA/ TEMPOS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	OBJETIVOS/ NOTAS IMPORTANTES
Música  3/4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grandes saltos com deslocação</li> <li>- Projeção no espaço</li> <li>- Mudanças de direção – de frente e de costas para a diagonal no espaço</li> </ul>	Grande salto com sensação de suspensão no ar
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Temps Levé</i> com deslocação, de frente para diagonal</li> <li>- Alternadamente com <i>strike</i> com perna a 90°, <i>contraction</i>, braços em frente e a perna de apoio recolhe com o salto.</li> <li>- Repetem-se os movimentos ao longo da toda a diagonal</li> </ul>	<p>Trabalho de impulso e projeção</p> <p>Força e coordenação em movimentos de grande amplitude</p> <p>Alternância de foco</p>

4. Ball Turns

MUSICA/ TEMPOS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	OBJECTIVOS / NOTAS IMPORTANTES
Música  6/8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grande salto com espiral do tronco</li> <li>- Braços em contraposição com pernas, com impulso que auxilia o movimento de espiral</li> </ul>	<p>Salto com projeção no espaço</p> <p>Espiral</p> <p>Foco</p> <p>Sensação de um “barril” a girar no ar</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passos de preparação com braços em oposição e com espiral</li> <li>- <i>Plié</i> em 2ª com espiral do tronco</li> <li>- Salto, com o centro projetado para o tecto e espiral no tronco</li> <li>- Pernas podem estar em duas <i>atitudes</i>, frontal e atrás ou esticadas</li> </ul>	Atenção ao foco e à recepção do salto que de imediato projeta para o seguinte

COMBINAÇÃO FINAL

SALTOS + TURNS + FALL

MÚSICA/ TEMPOS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	OBJETIVOS/ NOTAS IMPORTANTES
Música	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Combinação coreográfica que aplica componentes trabalhadas ao longo das aulas</li> </ul>	<p>Combinação foi realizada para o lado direito e depois os alunos que convertam para lado esquerdo</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 <i>Ball Turns</i></li> <li>- Duplo <i>turn</i>, com <i>retiré</i>, braços seguram o joelho</li> <li>- Alonga perna atrás no chão para recuar</li> <li>- Impulso que se gera 1º na cabeça, depois tronco e segue para as pernas que mudam de posição a recuar, uma fica dobrada a frente e outra alongada atrás</li> <li>- Slide no chão lado direito e repete lado esquerdo</li> <li>- Sobe vertical</li> <li>- Giro com perna cruzada e <i>contraction</i></li> <li>- Corre para fundo da sala de costas para o espelho</li> <li>- Quebra nos joelhos e faz cair o tronco e desliza até ao chão – sensação de <i>fall</i></li> <li>- Enrolamento para trás</li> <li>- Recupera a vertical</li> <li>- 3 <i>Tilts</i> na diagonal – sensação de desequilíbrio – até sair.</li> </ul>	<p>Trabalho combinado de vários elementos técnicos, mesclados num outro ritmo de exercício</p> <p>Memorização de uma sequência mais longa</p> <p>Trabalho de direções, níveis, coordenação de membros inferiores e superiores</p> <p>Conjugação de elementos das técnicas <i>Graham</i>, <i>Flying low</i> e <i>Release</i></p>

ALONGAMENTO/RETORNO À CALMA/RÉVERENCE

MÚSICA/ TEMPOS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	OBJETIVOS/ NOTAS IMPORTANTES
Música  Calma	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Radiografia ao corpo</li> <li>- Alongamento</li> <li>- Desaceleração da respiração</li> <li>- Olhos fechados</li> <li>- Movimentos amplos, calmos</li> </ul>	<p>Retornar a calma</p> <p>Desaceleração cardíaca</p> <p>Alongamento de grandes grupos musculares</p> <p>Foco na respiração</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enrolamento da coluna</li> <li>- Extensão dos músculos posteriores da coxa</li> <li>- Alongamento das costas na posição de “<i>facing dog</i>”</li> <li>- <i>Ponché</i> que passa para movimento alongé no chão, passando de barriga para baixo e depois retorna a vertical</li> <li>- Desenrola calmamente</li> </ul> <p>Agradecimento ao acompanhador musical e às professoras titular e estagiária para finalizar a aula – tempo e espaço dedicados por todos aos alunos presentes.</p>	<p>Noção de espaço nas articulações, ligação dos movimentos</p>

## APÊNDICE C

### Critérios de Avaliação da Disciplina de Técnica de Dança Contemporânea



#### ***DISCIPLINA DE TÉCNICA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA*** ***CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO***

<b>Critérios</b>	<b>Avaliação Contínua</b>	<b>Teste – Júri</b>
Noção Proprioceptiva	12,5	15,0
Noção Cinestésica	12,5	15,0
Apreensão Técnica	20,0	20,0
Apreensão Artística	25,0	25,0
Dinâmica/Musicalidade	25,0	25,0
Comportamento	5,0	
Assiduidade		

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

## APÊNDICE D

### Questionários Aplicados aos alunos 5º A – Dezembro e Abril



#### QUESTIONÁRIO 1

*Este questionário tem por objetivo aferir sobre a consciência física, o grau de lesão dos alunos e ainda a relação que estes têm com o seu corpo e com a dança, no âmbito do projeto de estágio com a temática “Safe Dance Practice: Uma abordagem estratégica sobre as condições psicomotoras e emocionais nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea”.*

*Questionário aplicado aos alunos do 5º ano turma A na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea.*

**Assinale com um X a resposta mais adequada.**

**1. Género**

Masculino

Feminino

**2. Está ou esteve recentemente (até há 6 meses) lesionado?**

SIM

NÃO

Se sim, que lesão lhe foi diagnosticada?

**Na próxima fase de questões, assinale a sua resposta de 1 a 5.**

**1= Nunca 2 = Às vezes 3 = Frequentemente 4 = Muitas Vezes 5 = Sempre**

**3. Identifica preocupação por parte dos professores da área artística (em geral) quando está lesionado?**

**1 2 3 4 5**

**4. Reconhece que o/a professora de Técnica de Dança Contemporânea demonstra preocupação com o seu bem-estar físico e mental?**

**1 2 3 4 5**

**5. Ao longo das aulas compreende a forma mais eficaz de executar determinado movimento tendo em conta as condições do seu corpo?**

**1 2 3 4 5**

**6. Ao longo das aulas preocupa-se em executar bem determinado movimento, mas tendo em conta as características do seu corpo e a prevenção de lesões?**

**1 2 3 4 5**

**7. Consegue compreender o porquê e para quê de determinada correção?**

**1 2 3 4 5**

**8. Sente preocupação no que diz respeito ao peso, altura e outras características do seu corpo tendo em conta o que se considera o “corpo ideal” para ser bailarino?**

**1 2 3 4 5**

**Quais?\_\_\_\_\_**

**9. Recorre ao espelho para ver se o corpo e determinado movimento ou posição estão de acordo com o que é solicitado?**

**1 2 3 4 5**

**10. Sente prazer em realizar as aulas de dança?**

**1 2 3 4 5**

**11. Considera que se dedica e esforça o suficiente?**

1 2 3 4 5

**12. Gosta de fazer bem porque quer ser o/a melhor?**

1 2 3 4 5

**13. Gosta de fazer bem porque sente prazer em melhorar a sua performance?**

1 2 3 4 5

**14. Sente o seu esforço reconhecido ao longo das aulas?**

1 2 3 4 5

**15. Sente que a avaliação por parte do professor/a e dos júris de testes e exames estão de acordo com a sua autoavaliação?**

1 2 3 4 5

**14. Consegue verbalizar e expor as suas dificuldades?**

1 2 3 4 5

**15. Reconhece a importância das aulas de Técnica de Dança Contemporânea para o percurso de formação para bailarino?**

1 2 3 4 5

**16. Visualiza-se no futuro a trabalhar na área da dança, seja como bailarino, professor, coreógrafo, produtor?**

1 2 3 4 5

EDCN, Dezembro 2014

*Nota: As informações contidas no questionário, serão tratadas exclusivamente para utilização no projeto de estágio da aluna estagiária Inês Afflalo da 3ª edição do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de dança.*

## QUESTIONÁRIO 2

*Este segundo questionário tem por objetivo aferir sobre a consciência física, o grau de lesão dos alunos e ainda a relação que estes têm com o seu corpo e com a dança, após a intervenção da mestrandia Inês Afflalo, no âmbito do projeto de estágio com a temática “Safe Dance Practice: Uma abordagem estratégica sobre as condições psicomotoras e emocionais nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea”.*

*Questionário aplicado aos alunos do 5º ano turma A na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea.*

Assinale com um X a resposta mais adequada.

**1. Género**

Masculino

Feminino

**2. Teve alguma lesão ao longo do 2º Período deste ano lectivo?**

SIM  NÃO

Se sim, que lesão lhe foi diagnosticada?

**Na próxima fase de questões, assinale a sua resposta de 1 a 5.**

**1= Nunca 2 = Às vezes 3 = Frequentemente 4 = Muitas Vezes 5 = Sempre**

**3. Identificou preocupação por parte da professora estagiária quando ou se esteve lesionado?**

**1 2 3 4 5**

**4. Reconheceu que o/a professora estagiária na aula de Técnica de Dança Contemporânea demonstrou preocupação com o seu bem-estar físico e mental?**

**1 2 3 4 5**

**5. Ao longo das aulas compreendeu a forma mais eficaz de executar determinado movimento tendo em conta as condições do seu corpo?**

**1 2 3 4 5**

**6. Ao longo das aulas preocupou-se em executar bem determinado movimento, mas tendo em conta as características do seu corpo e a prevenção de lesões?**

**1 2 3 4 5**

**7. Conseguiu compreender o porquê e para quê de determinada correção dada pela professora estagiária?**

**1 2 3 4 5**

**8. Sentiu alguma preocupação no que diz respeito ao peso, altura e outras características do seu corpo tendo em conta o que se considera o “corpo ideal” para ser bailarino, no decorrer das aulas com a professora estagiária?**

**1 2 3 4 5**

**Quais?\_\_\_\_\_**

**9. Utilizou o espelho para ver se o corpo e determinado movimento ou posição estavam de acordo com o que era solicitado?**

**1 2 3 4 5**

**10. Sentiu prazer em realizar as aulas de Técnica de Dança Contemporânea?**

**1 2 3 4 5**

**11. Considera que se dedicou e esforçou o suficiente?**

**1 2 3 4 5**

**12. Sentiu o seu esforço reconhecido ao longo das aulas?**

**1 2 3 4 5**

**13. Sentiu que a sua avaliação por parte do professor/a e dos júris de testes e exames estiveram de acordo com a sua autoavaliação neste 2º período?**

**1 2 3 4 5**

**14. Ao longo das aulas com a professora estagiária, sentiu que teve espaço para verbalizar e expor as suas dificuldades?**

**1 2 3 4 5**

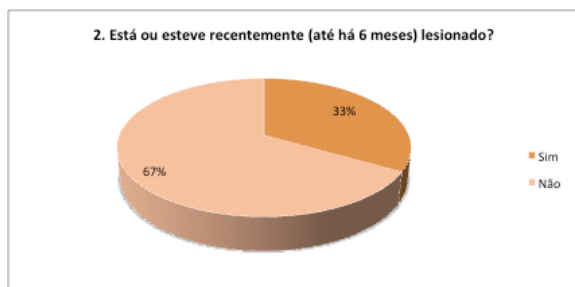
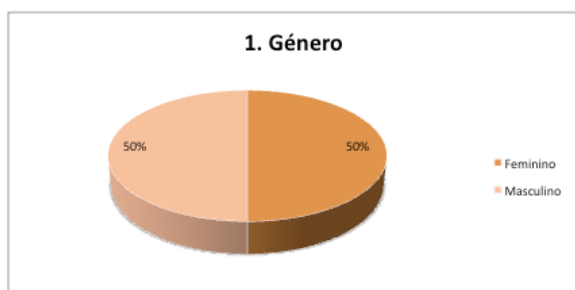
EDCN, Abril 2015

*Nota: As informações contidas no questionário, serão tratadas exclusivamente para utilização no projeto de estágio da aluna estagiária Inês Afflalo da 3ª edição do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de dança.*

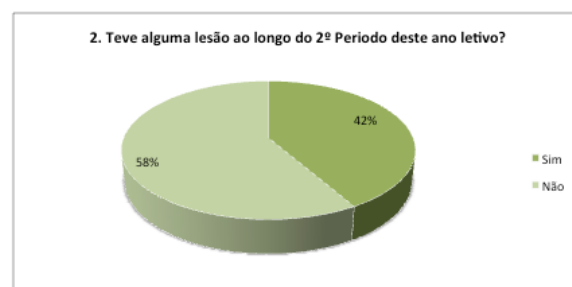
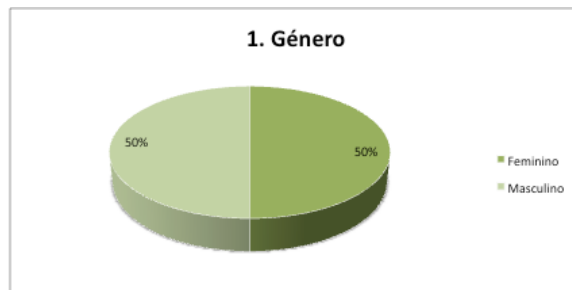
## APÊNDICE E

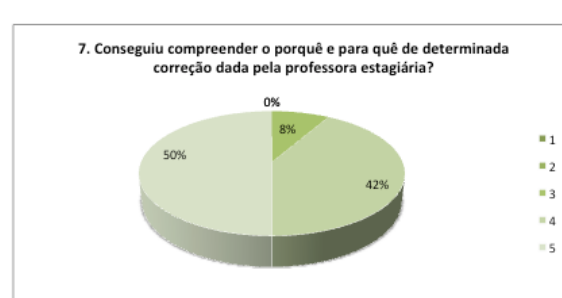
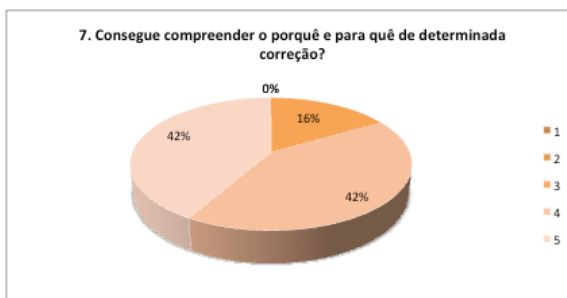
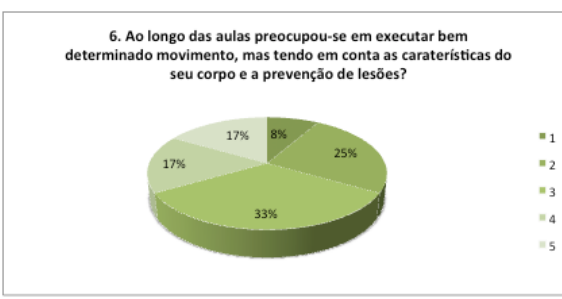
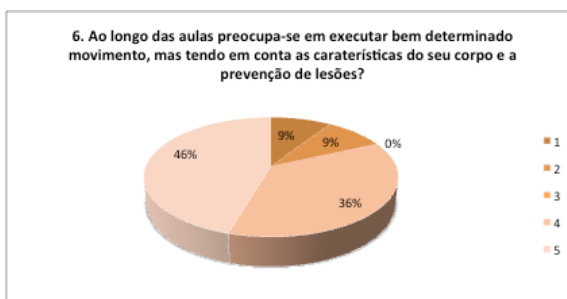
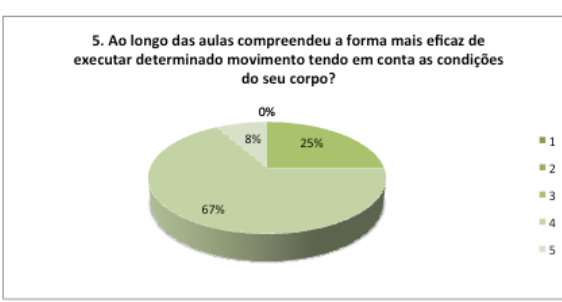
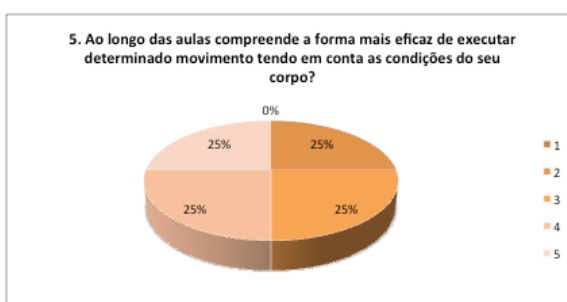
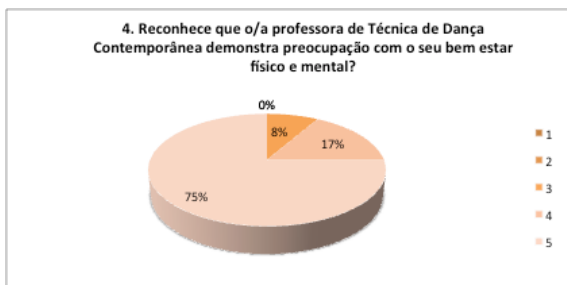
### Gráficos de resultados dos Questionários Aplicados aos alunos 5º A

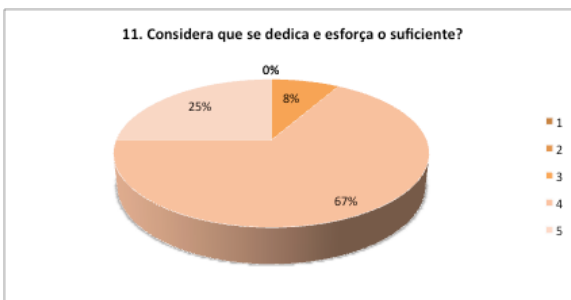
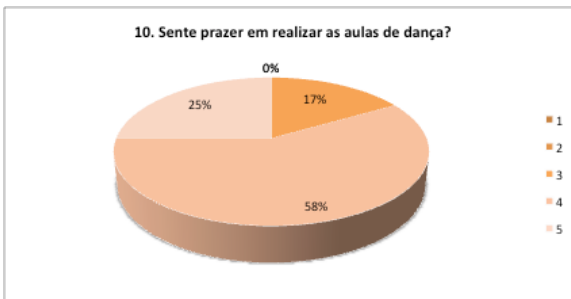
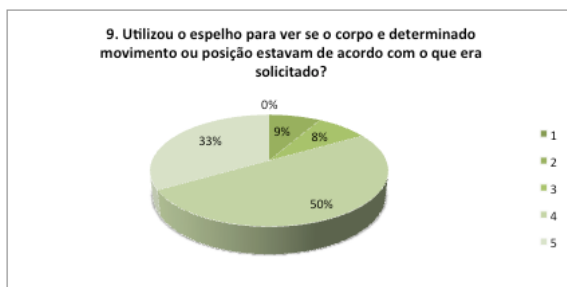
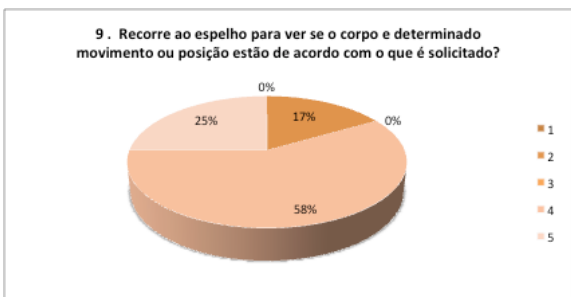
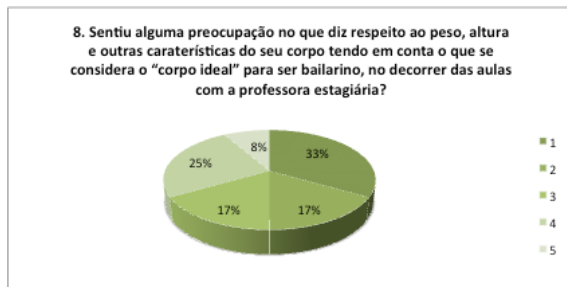
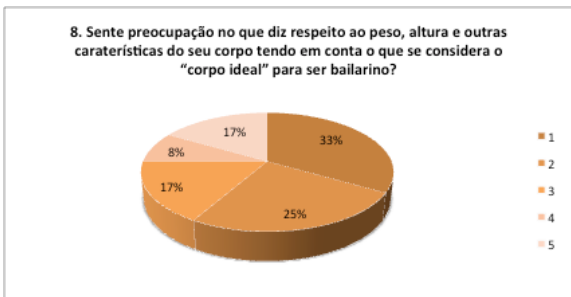
#### Questionário 1:

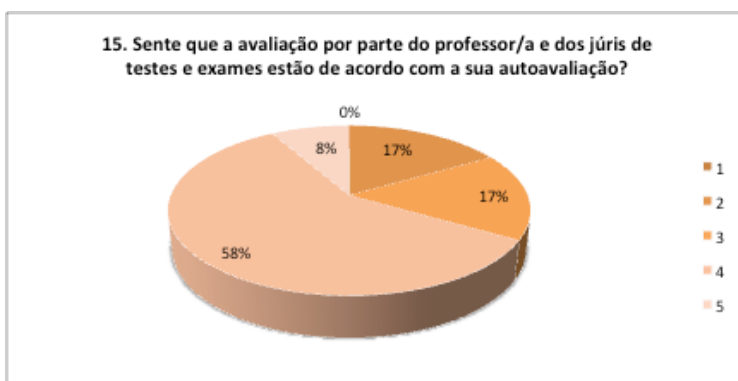
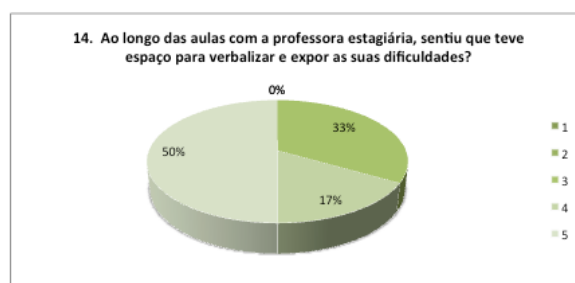
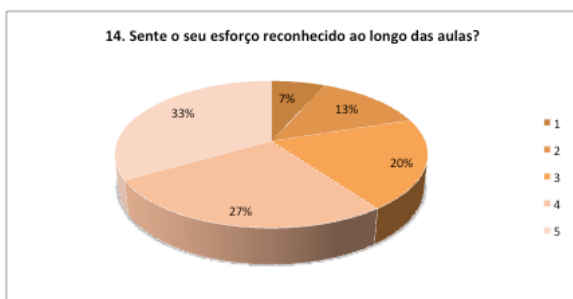
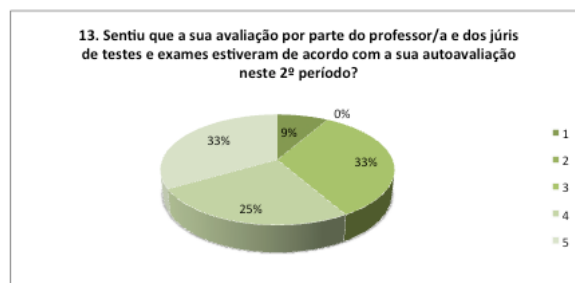
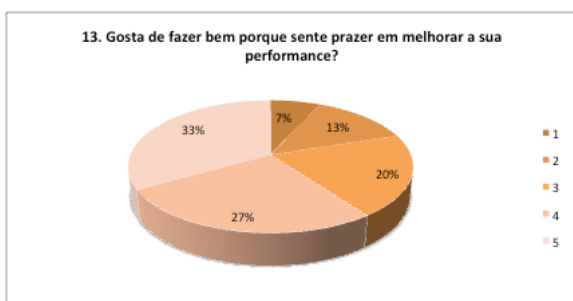


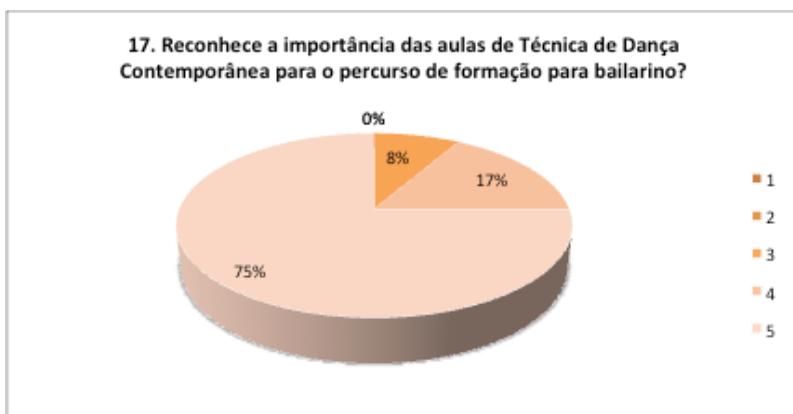
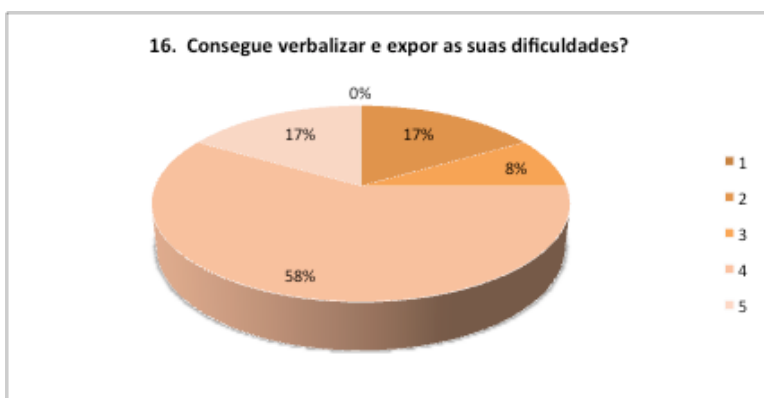
#### Questionário 2:











# ANEXOS

## ANEXO A

---

### Estrutura Curricular EDCN

Estrutura curricular: Grau intermédio / 3º Ciclo do ensino básico

Carga horária semanal (x 45 minutos)

	1º / 5º Ano	2º / 6º Ano
Português	6	6
Inglês	3	3
História e Geografia de Portugal	3	3
Matemática	6	6
Ciências Naturais	3	3
Educação Visual	2	2
Técnica de Dança Clássica	10	10
Música	2	2
Expressão Criativa	2	2
Preparação Física	2	2
Danças Históricas	1	1
Educação Moral e Religiosa	1	1

Estrutura curricular: Grau intermédio / 3º Ciclo do ensino básico

Carga horária semanal (x 45 minutos)

	3º / 7º Ano	4º / 8º Ano	5º / 9º Ano
Língua Portuguesa	5	5	5
Inglês II	3	3	3
Francês I	2	2	2
História	3	3	3
Geografia	2	2	2
Matemática	5	5	5
Ciências Naturais	3	3	3
Ciências Físico-Químicas	2	2	2
Educação Visual (opcional)	2	2	2
Técnica de Dança Clássica	10	10	10
Técnica de Dança Contemporânea	3	4	8
Música	2	2	2
Práticas Complementares de Dança (Danças Tradicionais; Danças de Carácter, Sapateado)	2	2	--
Repertório Clássico	1	1	2
Danças de Carácter	--	--	1
Preparação Física	1	1	--
Educação Moral e Religiosa	1	1	1

Estrutura curricular: Grau avançado / Ensino secundário

Carga horária semanal (x 45 minutos):

	6º / 10º Ano	7º / 11º Ano	8º / 12º Ano
Português	4	4	5
Inglês	4	4	--
Filosofia	4	4	--
História da Cultura e das Artes / História da Dança	3	3	2
Música	2	2	2
Composição	2	2	--

*SAFE DANCE PRACTICE: Uma abordagem estratégica sobre as condições psicomotoras e emocionais nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea*

Técnica de Dança Clássica	10	11	12
Técnica de Dança Contemporânea	8	11	11
Repertório Clássico	2	2	--
Seminário	2	2	2
Repertório Contemporâneo	2	2	2
Pas-de-deux	2	4	4
Elementos de Produção	1	--	--
Oficina Coreográfica	--	8	8
Educação Moral e Religiosa	2	2	2
Formação em contexto de trabalho	--	--	132 horas

## ANEXO B

---



### ***DISCIPLINA DE TÉCNICA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS PARA O 5º ANO***

#### ***CHÃO:***

- Pulses
- Breathings com espirais e developpés
- Drop-release-contract com espirais
- Deep-contractions – 1º, 2º e 3º desenvolvimentos
- Feet coming forward + long leans
- Turns around the back até strike
- Back leg extension – 1º, 2º e 3º desenvolvimentos + pleadings com espiral
- Sitting fall com espiral
- 4ª pos. com scoup do pélvis e preparação para standing fall
- Pretzel – 1º desenvolvimento completo
- Exercício a 6 tempos com transição a 6/2 para o centro

#### ***CENTRO:***

- High-contractions – 1ª, 2ª e 4ª pos.
- Brushes
- Hip-swings com hop
  - contractions side to side
  - turns (1/2 volta)
  - tilts
- Walks com desenvolvimentos
- Prances + saltos

***DIAGONAIS:***

- Transferências de peso
- Exercícios de elevação – saltos com diferentes dinâmicas e acentuações

\* Este programa pressupõe que estejam adquiridos os conhecimentos relativos aos conteúdos programáticos do ano anterior.