



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança
Mestrado em Ensino de Dança – 10^a edição

**O contributo dos conceitos de Dança Contemporânea, na melhoria da
qualidade do movimento na Técnica de Dança Clássica dos alunos do 5^o ano
do Ensino Artístico Especializado de Dança, do Conservatório de Dança do
Vale do Sousa**

Discente:

La Salete Vieira

Docente Orientador:

Vítor Manuel Mendes Garcia dos Santos

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

outubro 2022



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança
Mestrado em Ensino de Dança – 10ª edição

**O contributo dos conceitos de Dança Contemporânea, na melhoria da
qualidade do movimento na Técnica de Dança Clássica dos alunos do 5º ano
do Ensino Artístico Especializado de Dança, do Conservatório de Dança do
Vale do Sousa**

Discente:

La Salete Vieira

Docente Orientador:

Vítor Manuel Mendes Garcia dos Santos

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

outubro 2022

Agradecimento

Ao Professor Vítor Santos, pela sua orientação, disponibilidade e acompanhamento, demonstrando sempre serenidade e dando-me motivação na conclusão deste relatório.

A todos os Professores da ESD pela partilha do seu conhecimento e inspiração.

Aos colegas do Curso de Mestrado, por todos os momentos de partilha, sempre num clima de amizade e de boa disposição ao longo deste longo percurso.

Ao meu marido Pedro, por estar sempre ao meu lado, nos bons e nos maus momentos, apoiando-me incondicionalmente, sempre com carinho e amor.

Aos meus filhos Sofia e Tiago, pelo amor, compreensão e apoio ao longo deste percurso, em que nem sempre pude estar tão presente nas suas vidas como gostaria.

Aos meus pais, à minha irmã e aos meus sogros, pelo apoio constante a todos os níveis, pelo carinho, e por estarem sempre ao lado dos meus filhos.

À professora e amiga Bianca Tavares, pela inspiração, por me incentivar a ir sempre mais longe, pelo constante apoio e motivação desde a inscrição à conclusão deste mestrado.

À professora e amiga Sara Bernardo, por me ter recebido nas suas aulas de forma tão calorosa e me ter inspirado nas várias etapas deste mestrado.

À amiga Catarina Pacheco pela paciência, apoio, amizade e companheirismo durante todo o caminho, até mesmo nas longas noites de trabalho.

Às amigas Andrea Gaipo, Márcia Azevedo e Joana Simões por estarem sempre presentes, apoiando-me em todos os momentos.

Às alunas do 5º ano do Ensino Artístico Especializado de Dança do CDVS e a todos os meus alunos, por me permitirem aprender e evoluir todos os dias.

A todos os meus amigos e professores que, de uma forma ou de outra, contribuíram para mais uma etapa da minha vida. Obrigada!

Resumo

O presente estudo, enquadrado no Curso de Mestrado em Ensino de Dança, ministrado pela Escola Superior de Dança (ESD), teve por âmbito a análise do impacto dos conceitos *Alignment, Succession, Opposition, Fall, Weight, Recovery, Rebound, Suspension e Isolation*, associados à Dança Contemporânea, na melhoria da qualidade do movimento na Técnica de Dança Clássica dos alunos do 5º ano do ensino artístico especializado de Dança do Conservatório de Dança do Vale do Sousa.

Tendo por base a metodologia de investigação-ação, o estudo iniciou com uma fase de observação, que se revelou essencial para a determinação dos conteúdos e estratégias a aplicar tanto na fase de participação acompanhada como, posteriormente, na fase da lecionação autónoma. Recorreu-se a técnicas e instrumentos de recolha de dados como grelhas de observação, diário de bordo, caderno do aluno, grupo focal e registos de vídeo e fotografia, analisados de acordo com a metodologia aplicada.

Este estudo teve como finalidade demonstrar que a aplicação dos conceitos de movimento, quando associados à Dança Contemporânea e incorporados na Técnica de Dança Clássica contribuem para uma melhoria na qualidade do movimento dos alunos. Apesar destes conceitos serem transversais às duas Técnicas de Dança, pretende-se promover o entendimento dos mesmos, levando o aluno a pensar a Técnica de Dança Clássica sob uma perspetiva diferente, encontrando uma interdisciplinaridade cada vez mais necessária ao aluno em formação, e, mais tarde, ao bailarino com versatilidade.

Palavras-chave: Dança contemporânea, Dança Clássica, Conceitos de Movimento, Interdisciplinaridade.

Abstract

The present study, included in the Master's Course in Dance Teaching, taught by the Escola Superior de Dança (ESD), aimed to analyze the impact of the concepts Alignment, Succession, Opposition, Fall, Weight, Recovery, Rebound, Suspension and Isolation, associated with Contemporary Dance, in improving the quality of movement in the Classical Dance Technique of students in the 5th year of specialized artistic dance education at the Conservatório de Dança do Vale do Sousa.

Based on the action-research methodology, the study began with an observation phase, which proved to be essential for determining the contents and strategies to be applied both in the accompanied participation phase and, later, in the autonomous teaching phase. Data collection techniques and instruments were used, such as observation grids, logbook, focus group and video and photograph records, analyzed according to the applied methodology.

This study aimed to demonstrate that the application of movement concepts, when associated with Contemporary Dance and incorporated into Classical Dance Technique, contribute to an improvement in the quality of students' movement. Although these concepts are transversal to the two Dance Techniques, it is intended to promote their understanding, leading the student to think about the Classical Dance Technique from a different perspective, finding an interdisciplinarity increasingly necessary for the student in training, and, later, to the dancer with versatility.

Keywords: Contemporary Dance, Classical Dance, Movement Concepts, Interdisciplinarity.

Índice Geral

Agradecimento	2
Resumo.....	3
Abstract	4
Índice de Figuras	7
Índice de Apêndices	9
Índice de Apêndices suporte audiovisual.....	10
Índice de Anexos.....	11
Abreviaturas, Siglas e Acrónimos.....	12
Introdução	13
Capítulo I – Enquadramento Geral	15
1. Motivação	15
2. Pertinência do estudo.....	16
3. Caracterização da Instituição.....	17
4. Caracterização do público-alvo	18
5. Objetivos.....	19
5.1 Objetivos Gerais	19
5.2 Objetivos Específicos	19
6. Plano de Ação	20
6.1 Planificação	20
6.2 Calendarização.....	20
Capítulo II - Enquadramento Teórico	21
Capítulo III – Metodologias de Investigação	23
1. Metodologia da Investigação-ação	23
2. Instrumentos e técnicas de recolha e análise de dados	24
Capítulo IV – Prática de Estágio: Apresentação, Aplicação e Resultados do Estudo	26
1. Observação Estruturada.....	26
1.1 Observação Estruturada - Considerações gerais.....	26
1.2 Observação Estruturada - Descrição.....	27

1.3	Resultados da fase da Observação Estruturada	31
2.	Lecionação Acompanhada.....	35
2.1	Lecionação Acompanhada - Considerações gerais	35
2.2	Lecionação Acompanhada - Descrição	37
2.3	Resultados da fase de Lecionação Acompanhada	48
3.	Lecionação Autônoma.....	51
3.1	Lecionação Autônoma – Considerações gerais.....	51
3.2.	Lecionação Autônoma - Descrição.....	52
3.3.	Resultados da fase de Lecionação Autônoma	73
4.	Colaboração em Atividades Pedagógicas.....	75
	Reflexão Final	77
	Referências Bibliográficas	79
	Apêndices.....	I
	Anexos	XXV

Índice de Figuras

Figura 1 – Imagem <i>plié</i> 1	39
Figura 2 – Imagem <i>plié</i> 2	39
Figura 3 – Imagem de exercício de TDCont com apoio de mãos.....	40
Figura 4 – Detalhe do movimento de junção dos membros inferiores	40
Figura 5 – Imagem do corpo como um farol.....	42
Figura 6 – Detalhe de exercício de TDCont projeção de perna para trás	44
Figura 7 – Alinhamento	53
Figura 8 – Fio de prumo.....	53
Figura 9 – Ajuste no alinhamento com perna <i>en l, air</i>	55
Figura 10 – Detalhe de exercício de TDCont <i>Lunge</i>	55
Figura 11 – Proximidade das articulações em relação ao tronco	56
Figura 12 – Deslocação <i>en avant</i>	58
Figura 13 – Detalhe de exercício de TDCont (suspensão).....	61
Figura 14 – Sequência de imagens da aula de TDCont (Sucessão).....	63
Figura 15 – Imagem de gota de água e sua repercussão	64
Figura 16 – Detalhe de exercício de TDCont (Oposição).....	65
Figura 17 – Oposição/ braço	66
Figura 18 – Oposição/ <i>dégagé à la seconde</i>	66
Figura 19 – Oposição/ 5ªposição.....	66
Figura 20 – <i>Arabesque</i> com banda elástica.....	66
Figura 21 – <i>Arabesque</i> /oposição.....	66
Figura 22 - Detalhe de exercício de TDCont (<i>Fall</i>).....	68
Figura 23 – <i>Plié</i> com tronco com balões.....	69
Figura 24 – Detalhe de exercício de TDCont (<i>Rebound</i>).....	71
Figura 25 – <i>Rebound</i> / bola	71

Figura 26 <i>Rebound</i> / anca.....	71
Figura 27 <i>Rebound</i> / tornozelos	71

Índice de Apêndices

Apêndice A – Planificação.....	II
Apêndice B – Calendarização	IV
Apêndice C – Grelha de Observação I.....	VII
Apêndice D – Grelha de Observação II	VIII
Apêndice E – Grelha de Observação III	IX
Apêndice F – Resumo grupo focal.....	X
Apêndice G – Caderno do Aluno	XVII
Apêndice H – Consentimento Livre e Informado (Minuta).....	XXVIII
Apêndice I – Observação Estruturada – Conceitos.....	XXIX
Apêndice J – Distribuição dos conceitos por blocos de aulas.....	XXXVII
Apêndice K – Vídeos de dança	XXXVIII

Índice de Apêndices suporte audiovisual

Apêndice K – Vídeos de dança.....	XXXVIII
-----------------------------------	---------

Índice de Anexos

Anexo 1 – Dossier de aprendizagens essenciais 5º ano de dança EAED	XXV
Anexo 2 – Small Dance.....	XXXI
Anexo 3 – Trust circle.....	XXXII
Anexo 4 – Vocabulário Encadeamento – Vocacional Grade Intermediate RAD ..	XXXIII
Anexo 5 – Documentos Audiovisuais.....	XXXIV

Abreviaturas, Siglas e Acrónimos

Companhia Nacional de Bailado – CNB

Conservatório de Dança do Vale do Sousa – CDVS

Ensino Artístico Especializado em Dança – EAED

Escola Superior de Dança – ESD

Investigação Ação – I-A

Royal Academy of Dance – RAD

Técnica de Dança Clássica – TDC

Técnica de Dança Contemporânea - TDCont

Introdução

O estudo apresentado, que culminou num relatório final de estágio com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ensino de Dança, pela escola Superior de Dança, pretendeu fazer uma análise sobre o benefício que os conceitos de movimento associados à Dança Contemporânea, mais concretamente o *Alignment*, *Succession*, *Opposition*, *Fall*, *Weight*, *Recovery*, *Rebound*, *Suspension e Isolation*, poderiam trazer à qualidade do movimento dos alunos do 5º ano do Conservatório de Dança do Vale do Sousa, quando introduzidos nas aulas de Dança Clássica.

Os conceitos mencionados são intrínsecos à prática da Dança Clássica e alguns destes conceitos, como é o caso do *Alignment*, fazem seguramente parte do discurso habitual do professor de Dança Clássica sendo facilmente reconhecidos pelo aluno de dança no trabalho que desenvolve. Pretendeu-se, no entanto, perceber o impacto que o entendimento destes conceitos produz nos alunos, quando existe uma associação direta ao trabalho desenvolvido no contexto da Dança Contemporânea e introduzido posteriormente na aula de TDC. Pretendeu-se assim trazer uma interdisciplinaridade, que permitisse ao aluno pensar de uma forma diferente o seu movimento.

O estudo apresenta-se descrito no presente relatório, que se encontra estruturado em quatro capítulos.

O capítulo I, refere-se ao enquadramento geral, iniciando com uma breve descrição sobre a motivação que impulsionou a implementação do estudo, assim como a sua pertinência. Segue-se a caracterização da instituição onde decorreu o estágio, o CDVS, assim como o público-alvo escolhida para o estudo, o 5º ano do ensino artístico especializado de Dança. Indica-se ainda os objetivos gerais e específicos da investigação, terminando-se com a descrição do plano de ação, que inclui uma planificação dividida em quatro fases, das quais fazem parte a observação estruturada, a lecionação acompanhada, a lecionação autónoma e ainda a fase de colaboração com outras atividades pedagógicas.

O capítulo II refere-se ao enquadramento teórico, no qual são apresentados, mediante revisão bibliográfica, os conceitos a serem analisados nas aulas de TDC. Por motivos de coerência com a técnica e a linguagem, optou-se inicialmente por manter-se todos os conceitos em inglês, uma vez que alguns deles ficariam desvirtuados com a sua tradução para português. No entanto, após a fase de observação, tendo em conta a nomenclatura utilizada pelas

professoras de TDCont e TDC e de forma a permitir uma continuidade e maior facilidade na comunicação com as alunas, optou-se por adotar, em contexto de sala de aula, a tradução de alguns dos conceitos para a língua portuguesa. Refere-se ainda que, por uma questão de enquadramento e contextualização de algumas das estratégias implementadas na fase da lecionação autónoma, optou-se pela inclusão de alguma fundamentação teórica nessa fase do estágio, por se considerar pertinente para o estudo e justificar as ações desenvolvidas em aula.

Apresenta-se, no capítulo III, a metodologia de investigação utilizada no estudo, definindo-se a metodologia Investigação-Ação, fazendo-se referência às técnicas e instrumentos de recolha de dados utilizados no estudo, como foi o caso das grelhas de observação, diário de bordo, caderno do aluno grupo focal e registos de vídeo e fotografia.

No capítulo IV, descreve-se, por fim, todas as fases desenvolvidas no estágio e a aplicação prática do estudo. Para cada uma das três fases do estágio: observação, lecionação acompanhada e lecionação autónoma, é apresentada uma pequena nota introdutória de considerações gerais, à qual se segue a descrição, terminando com os resultados da fase em análise. Descreve-se ainda a fase da participação em outras atividades, terminando-se com uma reflexão final que contempla os aspetos mais relevantes de todo o processo. Findo o relatório apresenta-se as referências bibliográficas, apêndices e anexos.

Capítulo I – Enquadramento Geral

1. Motivação

Pela nossa experiência, enquanto docentes na área da Dança Clássica e em Dança Contemporânea, verificamos que, por vezes, os alunos de dança dissociam alguns conceitos que são transversais a ambas as áreas e ao movimento no geral. É nossa vontade desenvolver estratégias que promovam a interdisciplinaridade entre ambas, tendo por base o entendimento dos diferentes conceitos, a forma como são utilizados em TDCont e de que forma poderão ser explorados, com consciência, em TDC visando potenciar a melhoria da qualidade do trabalho do aluno de dança.

No decorrer do nosso percurso, enquanto alunas de Dança Clássica, sentimos que a exigência, o rigor, o perfeccionismo associado à construção de uma técnica sólida condicionava, de certa forma, o nosso desempenho na execução e na qualidade de determinados movimentos, empregando, em alguns momentos, uma tensão excessiva não adequada à prática da dança. Foi através da Dança Contemporânea, e na ligação das duas áreas da dança, que melhorámos a tensão excessiva, potenciámos a fluidez do movimento, a amplitude, a qualidade na movimentação e na execução de determinados conteúdos. Este foi o mote de partida para uma vontade expressa em nos dedicarmos ao estudo a que nos propusemos.

Do ponto de vista dos alunos e, uma vez mais, considerando a nossa experiência enquanto docentes nas duas áreas, entendemos que o recurso à exploração dos conceitos de movimento, quando associados à Dança Contemporânea, poderão trazer ao aluno de TDC uma motivação acrescida e uma predisposição para fazer a interligação entre as diferentes áreas da Dança, fator necessário para inculcar a versatilidade no aluno de dança.

Por estas razões, considerámos pertinente abraçar esta temática, aprofundá-la e estudar uma forma de transmitir aos alunos os benefícios que o cruzamento das diferentes práticas pode proporcionar.

2. Pertinência do estudo

“To be a contemporary dancer you need to be trained in contemporary dance. But is it possible to learn some qualities more easily by being trained in other techniques and styles as well? I believe it is.” (Fransson, 2014, p. 154)

Levanta-se a questão de o bailarino de dança contemporânea poder aprender determinadas qualidades através de outras técnicas e estilos, da mesma forma que, neste estudo, se questiona a possibilidade do aluno de dança clássica poder aprender determinadas qualidades através dos conceitos estudados em dança contemporânea.... Acredita-se que sim! Motivo pelo qual se considera pertinente o estudo que se pretende implementar.

Rafferty e Stanton, (2017, p. 195), mencionam que “We need to see training not through the lens of individual techniques and what they bring in isolation, but a coordinated, holistic view of how they work together to help dancers make links and gain proficiency”.

Paskevskaja (2005, p. x) refere, pela sua experiência, que “The exposure to modern dance reshaped my understanding of classical ballet and led me to appreciate its underpinnings”, mencionando ainda que os conceitos de Dança Moderna podem aprimorar a experiência de aprendizagem e de execução da Dança Clássica servindo de guia à redescoberta da intenção do vocabulário e das raízes físicas do movimento. (Paskevskaja, 2005)

Nesta proposta de estágio, propõe-se levar o aluno a pensar a Técnica de Dança Clássica sob uma perspectiva diferente, explorando diversos conceitos de movimento, analisando e discutindo a sua aplicação, refletindo sobre a sua articulação nas diferentes áreas da Dança, em particular na TDCont e na TDC.

Ainda sobre a pertinência da implementação dos conceitos de movimento, Paskevskaja (2011, p. 5) diz-nos que:

These concepts offer the opportunity to think of the technique in different terms, to change the words and ideas used to impart the intent of the technique, and to encourage students to perceive movement from a deeper and truer (in terms of physicality of the technique) perspective.

3. Caracterização da Instituição

O presente estágio teve a sua aplicação prática no Conservatório de Dança do Vale do Sousa, sediado em Paredes na sub-região do Vale do Sousa.

O CDVS iniciou a sua atividade em 2005, inicialmente com o nome de Academia de Dança do Vale do Sousa, ministrando o ensino em dança nos Cursos Livres e Curso Personalizado de Dança. Em 2010 iniciou o Ensino Artístico Especializado de Dança, em regime articulado. Em 2019 inaugurou um novo polo no concelho de Paços de Ferreira, com a oferta educativa dirigida aos Cursos Livres.

Ao nível das instalações, o CDVS possui as condições físicas adequadas ao funcionamento do Curso de Dança, tendo instalações próprias e construídas de raiz – projeto finalizado em setembro de 2016. Destacam-se os seguintes espaços físicos existentes no CDVS: zona de arquivo, arrumos, balneários de alunos, balneários de funcionários, balneários de professores, centro de recursos/sala de estudo, estacionamento, 3 estúdios e 1 estúdio/auditório, 2 gabinetes da direção, jardim, receção, sala de aulas teóricas/música, sala de convívio para alunos, sala de espera, sala de estudo/videoteca/biblioteca, sala de guarda-roupa e material de dança, sala de material didático, sala de professores, sala de reuniões, secretaria, WC para visitantes e zona técnica. Os estúdios de dança, têm acesso aos jardins, possuindo luz natural. Os estúdios estão dotados de barras fixas e móveis, três dos quais possuem linóleo. Os estúdios estão equipados com sistema de som, existindo igualmente um piano no estúdio/auditório e outro na sala de música.

No que concerne ao Projeto Educativo do CDVS, é de referir a importância dada à leitura do documento, do qual se transcreve dois pontos pertinentes na caracterização da instituição: “O CDVS explora o potencial humano e criativo dos alunos, tendo como pressuposto base a criação de alicerces fundamentais para a formação de bailarinos, versáteis e com liberdade de escolha.” (CDVS, 2020, p.3);

“A reestruturação do Projeto Educativo pretende dar visibilidade à identidade do CDVS, que se vê espelhada numa cultura escolar baseada no desenvolvimento e na promoção de competências, tendo por base quatro pilares essenciais: condição física; condição psicossocial; motivação e prazer pela Dança e pelo movimento; e literacia cultural, estética e artística.” (CDVS, 2020, p.14).

4. Caracterização do público-alvo

A implementação do estudo foi aplicada na turma de alunos do 5º ano do Ensino Artístico Especializado de Dança do CDVS, na disciplina de TDC. No CDVS os alunos iniciam o estudo de Dança Contemporânea no 3º ano, o qual é precedido por dois anos de Expressão Criativa, pelo que, nesta fase, 5º ano, pressupôs-se a existência de um grau de conhecimento e maturidade nesta área que mais dificilmente se conseguiria em idades inferiores, motivo pelo qual se optou pela aplicação do estudo neste ano de escolaridade. Da mesma forma, o *build-up* construído desde o 1º ano na Técnica de Dança Clássica, permitiria, de uma forma mais autónoma, aprofundar o conhecimento que pudesse advir da interdisciplinaridade das duas técnicas mediante o entendimento dos conceitos a explorar.

A turma do 5º ano é composta por 16 elementos do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 13 e os 14 anos, que frequentam o CDVS desde o 1º ano de dança do EAED. A carga horária semanal das técnicas de dança (TDC e TDCont) é de 10 aulas de 90 minutos, sendo que, a par dos estudos de dança do Curso Oficial, 9 das alunas frequentam também o Curso Personalizado de Dança que, conforme descrito no Projeto Educativo do CDVS (2020, p.11) é um “Plano de Estudos Individualizado definido de acordo com as especificidades e características do aluno e os objetivos a que se propõe a alcançar.” De acordo com as informações obtidas em reunião de professores com as professoras titulares das duas técnicas de dança, a turma está vocacionada para a área da Dança Contemporânea, sendo esse o seu maior foco e fonte de motivação. Tendo em conta este último fator, foi com ânimo que se acreditou poder, com este estudo, dar um contributo positivo para a escola cooperante, respondendo a um dos pilares do Projeto Educativo acima referido: a motivação e prazer pela Dança e pelo movimento.

5. Objetivos

5.1 Objetivos Gerais

O presente estudo tem como objetivo geral melhorar a qualidade do movimento dos alunos na Técnica de Dança Clássica, recorrendo à exploração de conceitos associados à Técnica de Dança Contemporânea.

Assiste-se frequentemente à dificuldade que determinados alunos demonstram na aula de TDC em se apresentar com um movimento fluente, em manter a dinâmica correta nos passos de ligação, em manter o *plié* na receção ao solo na seção de *allegro*, assim como o respetivo impulso para o passo seguinte, entre outros.

No entanto, não raras vezes, os mesmos alunos demonstram na aula de TDCCont uma capacidade para executar as ações/qualidades acima solicitadas. Acredita-se que estes constrangimentos se devem por vezes à tensão criada pela exigência da técnica, e pretende-se estudar o benefício que estes alunos possam sentir ao comparar, por exemplo, a sensação de uma *Fall* em TDCCont e de um *Tombé* em TDC.

Durante o estudo pretende-se manter a construção habitual de uma aula, o vocabulário, a terminologia e todos os códigos inerentes à prática da Dança Clássica, no entanto prevê-se orientar o modo de pensar e sentir o movimento recorrendo ao entendimento dos conceitos presentes no movimento de Dança Contemporânea.

5.2 Objetivos Específicos

- Desenvolver o conhecimento dos conceitos *Alignment, Succession, Opposition, Fall, Weight, Recovery, Rebound, Suspension e Isolation* e aplicá-los associando-os aos conteúdos da Dança Contemporânea;
- Desenvolver novas sensações na prática dos conceitos cooperantes;
- Fomentar uma análise crítica e reflexiva sobre o cruzamento de conceitos;
- Promover a interdisciplinaridade necessária ao aluno em formação para consolidação da sua versatilidade.

6. Plano de Ação

6.1 Planificação

De acordo com os requisitos do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, (ESD, 2012), foram consideradas 60 horas para a implementação do Estágio, as quais foram divididas num plano de 4 fases. (Apêndice A, Tabela 1)

A fase da **Observação Estruturada**, que permitiu à professora estagiária conhecer as alunas e recolher informações referentes à caracterização da turma, suas potencialidades e fragilidades técnico-artísticas, possibilitando analisar a qualidade do movimento das alunas sob o prisma dos conceitos a aplicar. Importa referir que esta fase foi alargada para o dobro das horas previstas, perfazendo um total de 16 horas, dada a pertinência da observação das duas técnicas de dança, TDCont e TDC.

A fase da **Lecionação Acompanhada**, que permitiu, em conjugação com a professora titular de TDC, iniciar a prática pedagógica, implementando um plano de aproximação de ambas as técnicas, recorrendo a exercícios, sensações e detalhes técnicos observados em TDCont e implementados em TDC.

A fase da **Lecionação Autónoma**, possibilitou a implementação dos planos de aula, distribuídos por 8 blocos de 3 aulas, incidindo sobre os conceitos inerentes à aplicação do estudo e 1 bloco de 3 aulas que permitiu a escolha e prática individual das alunas.

A fase de **Participação em outras Atividades** distribuiu-se ao longo do estágio, promovendo a integração da professora estagiária junto da turma, tendo algumas das atividades uma envolvente prática colaborativa com a aplicação do estudo proposto.

6.2 Calendarização

Conforme disponibilizado no Apêndice B (Tabelas 2, 3, 4 e 5), o estágio decorreu de setembro a junho, iniciando-se a fase de Observação Estruturada de 23 de setembro a 9 de dezembro, seguindo-se a fase de Participação Acompanhada de 11 a 27 de janeiro, realizando-se a fase de Lecionação Autónoma de 1 de fevereiro a 2 de junho. Ao longo do ano, mais concretamente de 3 de novembro a 12 de julho, a professora estagiária foi acompanhando a turma em atividades que culminaram na cooperação e colaboração no espetáculo de final de ano do CDVS.

Capítulo II - Enquadramento Teórico

Concepts guide dancers in the understanding of dynamics, effort, motivation, and the relationship of the body as it occupies and defines the space in which it moves (...) These concepts are fundamental to human locomotor activities, and as such, are relevant to ballet technique as much as to modern dance. (Paskevaska, 2005, pp. 5 e 6).

Dado que os conceitos *Alignment*, *Succession*, *Opposition*, *Fall*, *Weight*, *Recovery*, *Rebound*, *Suspension e Isolation*, irão constituir um ponto fulcral no estudo a implementar, apresentam-se de seguida algumas definições dos mesmos.

Lewis (1984, p. 36) descreve *alignment* da seguinte forma: “Ordinaly, alignment refers to the placement of the feet, hips and shoulders in a standing position. But in fact, alignment is the placement of all the parts of the body in relationship with each other”. Lewis (1984, p. 37) acrescenta ainda que quando fala sobre alinhamento ou colocação adequada, refere-se à colocação em pé na qual os pés estão paralelos (com os dedos a apontar para a frente) e colocados diretamente sob as articulações da anca (não mais largos que a anca), com os ombros alinhados sobre a anca, mantendo a coluna alongada, com a cabeça ereta e o peso uniformemente distribuído entre os dois pés. Lewis (1984, p. 37) refere ainda que “You should be able to sense your vertical axis. When you lift from the top of your head, you lift from the point at which the pole, or axis, shoots up and out”.

Succession, segundo Lewis (1984, p. 38), “Is the sequential path of movement through the parts of the body. It operates like a chain reaction, or a wave traveling through the body, moving different parts”. Paskevaska (2005) refere que, em TDC, o conceito *Succession* manifesta-se na forma como se usam os passos de ligação entre determinados movimentos, que constituem um encadeamento, assim como no uso do *Port de Bras*, em que o movimento é iniciado nas costas levantando a parte superior do braço, ativando o cotovelo, passando pelo pulso e depois pelos dedos ou por exemplo na ação da perna a deslizar para um *retiré*.

Segundo Lewis (1984, pp. 41 e 42), “Opposition is a way of using the entire body to create the feeling of length and stretch in a movement, without tensing or gripping (“shortening”) the muscles”.

Lewis (1984) refere os 5 pontos de oposição de um corpo na vertical: a cabeça, a mão esquerda, a mão direita, o pé esquerdo e o pé direito. Já na técnica de José Limon, sugere-se 6 pontos de oposição, acrescentando a coluna no seu movimento de enrolar e desenrolar. Desta

forma, na TDC, Paskevka (2005) refere que um *Cambré*, para além de ilustrar o conceito *Succession*, é também um movimento ao qual se aplica o conceito *Opposition*.

Lewis, (1984, p. 43), refere “A fall is the complete release of the muscles as the body, giving in to gravity, drops”, Paskevka (2005) menciona que, apesar deste conceito ter uma leitura diferente na forma como se movimentam os alunos/bailarinos em TDC, este conceito pode ser associado por exemplo ao uso do peso, da transferência e como o movimento se relaciona com o chão de acordo com a gravidade, usando o *Tombé* como um exemplo dessa aplicabilidade.

Lewis (1984, p. 44) encontra dificuldade na definição do conceito *Weight* na técnica de Limon, já que o conceito descreve por si só uma qualidade de movimento, referindo ainda que:

Within a technical aspect of a movement, such as opposition or suspension, weight is added by isolating a part of the body and allowing it to succumb to gravity while maintaining the suspensions, oppositions and high points in the rest of the body.

Relativamente aos conceitos *recovery and rebound*, ambos resultam no mesmo final: “the potential energy released in a fall is accumulated at the bottom of the fall and rechanneled” Lewis (1984, p. 44). Paskevka (2005), caracteriza o *Recovery* pelo uso do *momentum* gerado pela *fall*, enquanto o *Rebound* é caracterizado pela contração da musculatura para efetuar um movimento. Paskevka (2005), relaciona estes conceitos em TDC com a execução por exemplo de um *Grand Battement en Cloche* para ilustrar *Recovery*, assim como a ação de saltar no *Rebound*.

Por fim, a *suspension* pode ser descrita como o prolongamento de um ponto alto. “It is created at the peak of the movement by continuing the movement and delaying the takeover of gravity.” (Lewis, 1984, p. 44). Paskevka (2005) sugere um exemplo na Dança Clássica que ilustra a *Suspension*, no momento em que no Prelúdio de *Les Sylphides* existe um *rise* em 5ª posição e uma suspensão, enquanto o tronco se movimenta da direita para a esquerda, seguindo-se um *tombé, coupé* e um *assemblé*.

Acredita-se que o cruzamento das diferentes definições dos conceitos e a sua relação com as diferentes técnicas possam, mediante estratégias de lecionação, produzir no aluno uma reflexão sobre a aplicabilidade dos mesmos, levando a formas diferentes de pensar o movimento e a um conhecimento da individualidade de cada aluno.

Capítulo III – Metodologias de Investigação

1. Metodologia da Investigação-ação

No estágio realizado, tendo em conta as características do estudo, adotou-se a metodologia de investigação-ação.

Coutinho, (2011, p. 312) faz referência às inúmeras propostas de definição do conceito Investigação-Ação, sugerindo alguns autores dos quais se destaca Lomax (1990) que define este método de investigação como “uma intervenção na prática profissional com a intenção de proporcionar uma melhoria”. O estudo a realizar revê-se igualmente na seguinte definição de Coutinho (2011, p. 313): “A Investigação-Ação pode ser descrita como uma família de metodologias de investigação, que incluem ação (ou mudança) e investigação (ou compreensão) ao mesmo tempo, utilizando um processo cíclico ou em espiral, que alterna entre ação e reflexão crítica”. A implementação deste estudo prevê precisamente um processo cíclico através do qual se pretende mudar, ou melhorar através da prática, uma situação que parte de uma observação e cujo processo de compreensão e reflexão permita originar uma nova fase a ser colocada de novo em prática.

No que diz respeito ao referencial ensino-aprendizagem, Coutinho (2011) diz-nos que:

O essencial na I-A é a exploração reflexiva que o professor faz da sua prática, contribuindo dessa forma não só para a resolução de problemas como também (e principalmente!) para a planificação e introdução de alterações dessa e nessa mesma prática.

Tal como na prática habitual da docência, o estudo a realizar parte sempre de uma planificação que, quando colocada em prática, permite a observação dos alunos originando uma análise dos resultados obtidos. A exploração reflexiva desta etapa, foi dita o planeamento seguinte e assim sucessivamente.

Ainda em relação à I-A, Estrela (2007, p. 115) refere que durante o processo “Analisa-se como o professor conduz a sua ação para levar os alunos a atingirem um objetivo de aprendizagem” referindo o impacto e a importância das escolhas operadas pelo docente na preparação da sua ação pedagógica. Esta análise, realizada não só pela professora cooperante, mas também pela professora estagiária durante todo o processo, mediante uma constante observação, implementação e reflexão, permitem colocar em prática o estudo proposto planeando cada etapa com a devida preparação e atenção aos resultados obtidos na fase anterior.

2. Instrumentos e técnicas de recolha e análise de dados

Coutinho (2011, p. 317) refere que nesta metodologia, tal como em todos os processos de investigação, “é sempre necessário pensar nas formas de recolher a informação que a própria investigação vai proporcionando”, acrescentando que Latorre (2003) divide o conjunto de técnicas e de instrumentos de recolha de dados em três categorias: Técnicas baseadas na observação, Técnicas baseadas na conversação e Análise de documentos.

Durante a investigação recorreu-se às técnicas acima descritas, iniciando-se o estudo com uma fase de observação, orientada por grelhas de observação (Apêndices C, D e E), que permitiram uma caracterização e apreciação geral da turma e recorreu-se a técnicas baseadas na conversação, das quais se destacam o grupo focal, o qual, segundo Kumar, citado por Coutinho (2018, p. 142) “visa explorar perceções, experiências ou significados de um grupo de pessoas que têm alguma experiência ou conhecimento em comum sobre uma dada situação ou tópico”, o qual se considerou pertinente para se compreender a perceção que as alunas tinham da interdisciplinaridade das duas técnicas de dança e dos conceitos de movimento, analisando as suas motivações e opiniões. As interações do grupo focal foram registadas em vídeo e áudio, conforme sugerido por Coutinho (2018), tendo sido gravadas na plataforma Zoom e posteriormente analisadas e transferidas para um documento, do qual se extraiu um resumo (Apêndice F). Durante todo o estágio, foram realizadas reuniões de trabalho entre as professoras de TDC, TDCont e a professora estagiária, partilhando-se não só experiências de prática pedagógica assim como orientações do estudo face aos objetivos traçados pela escola para o ano letivo. A análise de documentos foi essencial para sustentar e orientar o processo, nomeadamente a consulta do Projeto Educativo do CDVS, registos de avaliação, planificações assim como o Dossier de Aprendizagens Essenciais (Anexo 1), entre outros.

Coutinho (2011) classifica ainda as técnicas e instrumentos da I-A de três formas distintas, indicando como Instrumentos os testes, escalas, questionários e a observação sistemática; como Estratégias as entrevistas, observação participante e análise documental; e como Meios Audiovisuais os vídeos, fotografia, gravação áudio e diapositivos. Nesta última classificação enquadram-se os vídeos e fotografias registados no decorrer das aulas, os quais permitiram a recolha de informação importante ao estudo, auxiliando igualmente os alunos em diferentes fases do processo, já que permitiram a visualização do seu desempenho e a comparação das características do movimento inerentes às duas técnicas, TDCont e TDC.

Refere-se que a utilização de um diário de bordo foi essencial no registo de informações decorrentes da prática pela professora estagiária, assim como a adoção de um Caderno do Aluno (Apêndice G) constituiu-se uma ferramenta de recolha de dados, no qual as alunas foram registando informações pertinentes para o estudo. De forma a personalizarem esta ferramenta, foi dada orientação às alunas para que pesquisassem, em casa, duas fotografias que relacionassem Dança Contemporânea com Dança Clássica, com o intuito de serem coladas na capa do caderno, criando visualmente um elo ligação (por exemplo um detalhe técnico, uma expressão, uma sensação que ambas as fotografias transmitissem, entre outros).

É de mencionar ainda a preocupação existente com a salvaguarda dos direitos de imagem e dos dados recolhidas sobre os intervenientes durante o projeto de estágio, respeitando os princípios éticos do estudo. Desta forma, assegurou-se a existência de um consentimento informado escrito (Apêndice H), elaborado com as informações relevantes sobre o projeto e entregue aos encarregados de educação dos alunos.

Capítulo IV – Prática de Estágio: Apresentação, Aplicação e Resultados do Estudo

1. Observação Estruturada

1.1 Observação Estruturada - Considerações gerais

De acordo com os Artigos 4º e 9º do Regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, que preveem 60 horas de Prática Pedagógica, distribuídas ao longo dos dois semestres letivos, das quais 8 horas se destinam à Observação Estruturada, colocou-se, desde logo, a questão da atribuição da carga horária necessária à observação das aulas das duas diferentes disciplinas: Técnica de Dança Contemporânea e Técnica de Dança Clássica.

Dada a pertinência da observação dos alunos e professores nos diferentes contextos de aula e tendo em conta que o decorrer do estágio (participação acompanhada e lecionação autónoma) iria decorrer nas aulas de TDC, suportado pela observação realizada nas aulas de TDCont, questionou-se a necessidade de alargar o período de observação, por se considerar que as 8 horas previstas seriam insuficientes para recolher informações dos alunos nas duas áreas distintas da dança. Assim, após reunião com a professora cooperante e de acordo com a vontade manifestada pela professora estagiária, foi unânime a decisão de incluir no plano de ação o acréscimo de 8 horas de observação, dada a riqueza e suporte que as observações dos alunos nas duas disciplinas iriam trazer ao estudo proposto.

Desta forma, a fase de Observação Estruturada decorreu ao longo de 12 aulas, com a duração de 1h30 por aula, tendo sido iniciada nas aulas de TDCont, de 23 de setembro a 11 de novembro, e alargada às aulas de TDC, de 16 de novembro a 9 de dezembro, perfazendo assim um total de 18 horas de observação.

Optou-se por utilizar a mesma estratégia de observação em ambas as técnicas:

-Reunindo, nas aulas 1 e 2, informação respeitante ao comportamento da turma, dinâmica, atitudes, empenho e motivação, por forma a obter uma caracterização da mesma;

-Analisando, nas aulas 3 e 4, as potencialidades e fragilidades técnico-artísticas das alunas, apreciando a consciência e domínio técnico das alunas, assim como o seu sentido de performance e musicalidade;

-Observando, nas aulas 5 e 6, a qualidade do movimento das alunas, nomeadamente no que diz respeito à interdisciplinaridade dos conceitos a serem abordados durante o estudo

proposto, assim como a presença/ausência dos mesmos conceitos no discurso verbal ou nas ações/solicitações dos professores durante a leção.

É de salientar que, ainda que o foco da observação ao longo das aulas tenha sido conduzido pelas etapas acima indicadas, as quais estão patentes nas Grelhas de Observação I, II e III (Apêndices C, D e E), foi inevitável um constante olhar orientado para o paralelismo entre as diferentes disciplinas, TDCont e TDC, assim como a inclusão de algumas anotações não necessariamente incluídas na grelha de observação da aula em curso, mas necessárias para uma descrição coerente da turma ao longo de todo o período de observação.

1.2 Observação Estruturada - Descrição

Aulas 1 e 2 TDCont – Caracterização da turma (atitudes e valores):

As alunas demonstraram uma boa atitude em aula, entrando no estúdio na hora devida, equipadas com o equipamento de aquecimento do CDVS e apresentando ânimo e energia. A entrada em estúdio foi acompanhada de um sentido de união e companheirismo, com as alunas sorrindo e conversando, sendo notória a permissão da professora titular neste tipo de comportamento, dirigindo-se sempre com um bom sentido de humor às alunas. Na 1ª aula, as alunas reuniram-se junto da professora titular e da professora estagiária, sendo informadas do estudo a ser implementado e do seu propósito. O iniciar da música marcou o começo da aula, instalando-se o silêncio e começando o aquecimento previamente definido pela escola que, conforme nos foi informado pela professora titular, é igual para todas as aulas que constituam a 1ª aula física do dia. No final das sequências, que incluíram um aquecimento cardiovascular e articular, assim como exercícios de condicionamento físico, as alunas retiraram o equipamento de aquecimento ficando com o equipamento de TDCont. Na marcação dos exercícios e sequências, pela professora titular, foi possível observar que as alunas se envolviam fisicamente, marcando os exercícios com o corpo todo e com energia, mantendo foco e prestando atenção a todos os detalhes. Durante as aulas, as alunas demonstraram respeito pelas colegas e pela professora, sendo notória uma boa cooperação entre as alunas sempre que a professora dava espaço para explorarem o movimento e/ou aplicarem a correção. Nestes momentos da aula foi evidente, pela grande maioria das alunas, a determinação em querer aperfeiçoar os aspetos a serem melhorados, sobretudo quando estes constituíam desafios. Foi igualmente visível a entajuda entre os diferentes elementos da turma, observando-se por diversas vezes as alunas a exporem as suas dúvidas e a serem ajudadas, não só pela professora titular, mas também pelas colegas. Foi também observável a tendência que as alunas

apresentavam em falar, apesar de estarem a trabalhar com interesse, e, não raras vezes, foi necessário a professora intervir de forma que a conversa não escalasse para outros níveis de comportamento. No geral, nas aulas de TDCont foi possível observar uma turma empenhada e motivada para o movimento, com alunas interessadas e ativas.

Aulas 1 e 2 TDC – Caracterização da turma (atitudes e valores):

No geral, as alunas mostraram-se pontuais, apesar de alguns elementos (poucos) terem ficado a terminar o penteado, conforme referido pela delegada de turma à professora titular na 1ª aula, ao que a professora titular recomendou uma melhor organização e gestão do tempo. No ano letivo em que decorreu o estágio, 2021-2022, as aulas de TDC ocorreram sempre após as aulas de TDCont, o que condicionou por vezes o tempo de pausa/recuperação dos alunos, e de preparação para a aula de TDC. Com todas as alunas presentes no estúdio, foi possível observar uma apresentação briosa das mesmas, encontrando-se devidamente equipadas e penteadas. As aulas iniciaram sem aquecimento (uma vez que as alunas já tinham realizado 1h30 de TDCont), cumprindo uma estrutura habitual de uma aula de TDC: barra, centro, retorno à calma/alongamentos e reverência. Verificou-se que as alunas não iniciaram as aulas com a energia e vontade de trabalhar que anteriormente se havia observado em TDCont, presumindo-se que o motivo poderia estar relacionado com a intensidade das aulas imediatamente anteriores às aulas de TDC. Constatou-se, porém, ao longo das duas e demais aulas, uma falta de motivação geral (com exceção de 4 elementos da turma), que se traduzia numa certa inércia, falta de vontade em marcar devidamente os exercícios, em aplicar a correção no imediato e pouca autonomia no trabalho de aprimoramento dos detalhes e da técnica. Talvez devido à falta de concentração, nem sempre as alunas demonstraram capacidade de memorização dos exercícios/sequências. As secções que despoletaram um maior entusiasmo foram, sem dúvida, a secção de *Pirouettes* e de *Allegro/Grand Allegro*. Nesta fase da aula, foi notória uma execução com um nível de energia mais elevado, acompanhada de um maior empenho e predisposição para a aprendizagem e aplicação das orientações dadas pela professora titular. A turma demonstrou respeito pela professora, no entanto, sempre que as correções individuais necessitavam de um pouco mais de tempo, era possível observar-se uma propensão para a distração entre os elementos, que mostravam vontade em manter conversas paralelas. Este fator impelia a professora titular a dirigir-se constantemente à turma, juntando as alunas ao elemento a ser corrigido, de forma a estarem integrados no processo e aprenderem através da observação.

Outra tática utilizada, foi a de solicitar colaboração das colegas para corrigirem a aluna, recorrendo sempre a um feedback positivo sempre que a correção se concretizava. No geral, nas aulas de TDC foi possível observar uma turma com um nível de empenho e motivação suficiente, destacando-se 4 elementos que demonstravam um nível de interesse e dedicação muito bom.

Aulas 3 e 4 TDCont – Apreciação Técnica (Consciência e Domínio Técnico/Musicalidade e Performance):

Apesar das alunas revelarem uma coordenação natural (com exceção de uma aluna que, no geral, apresentava mais fragilidades a este nível), foi possível observar algumas lacunas na coordenação dos membros superiores e inferiores, fator este que tornava por vezes o trabalho de chão menos eficiente, impedindo uma deslocação pelo espaço com a agilidade necessária à execução do exercício. Dadas as correções constantes e assertivas da professora titular, em conjunto com a vontade das alunas em quererem melhorar a sua execução, que, de livre vontade repetiam várias vezes o movimento, as falhas nas coordenações eram facilmente melhoradas. O alinhamento dos membros inferiores, em paralelo, estava estabelecido apesar de algumas alunas demonstrarem alguma instabilidade e desalinhamento em determinados movimentos de um só apoio como por ex.: a flexão da perna de apoio, mantendo a perna de trabalho em extensão à frente, em descida até ao chão. Relativamente aos membros superiores assistiu-se à correção, pela professora titular, do alinhamento dos ombros, cotovelos, pulsos e mãos em exercícios na posição de prancha ventral, em que a flexão dos cotovelos numa direção inadequada e desalinhada condicionaria a correta execução do salto na horizontal, podendo inclusive contribuir para um risco de lesão. No que diz respeito à postura, foi possível observar que, no geral, as alunas mostravam boas noções de colocação, sendo, no entanto, de realçar que algumas apresentavam dificuldades no trabalho de chão que se relacionavam com a colocação incorreta da cintura escapular, manifestando-se num desconforto das omoplatas em contacto com o chão em exercícios de maior complexidade e velocidade. Perante situações deste género, a professora titular mostrou sempre o cuidado de ir ao encontro do problema da aluna, corrigindo-a e retrocedendo por vezes no andamento do exercício e/ou realizando propostas alternativas. Um dos exemplos demonstrativos destas ações pedagógicas verificou-se numa sequência de chão, em que a turma estava a movimentar-se com muita tensão corporal e rigidez no pescoço, decidindo a professora titular parar e realizar um exercício alternativo de relaxamento, a pares, e de rolamentos em câmara lenta no chão, de forma que as alunas se movimentassem apenas através da ação do seu par, libertando o corpo de tensão. As alunas demonstraram uma boa

amplitude de movimentos, utilizando de forma efetiva o espaço periférico, mostrando sempre um à-vontade com a sua disposição no estúdio e uma determinação em utilizar toda a área requerida pelas sequências de maior locomoção. Nas aulas estipuladas pela professora estagiária para a apreciação da capacidade de elevação e de recepção ao solo, o foco das aulas manteve-se essencialmente no trabalho de chão, o que permitiu observar que as alunas tinham uma boa capacidade de elevação no salto horizontal, mostrando força e controlo. Já nas últimas aulas de observação estruturada, as alunas realizaram sequências de saltos verticais, onde, no geral, foi igualmente observável uma boa elevação, com impulso e com a presença das dinâmicas requeridas sendo menos evidente o controlo na recepção ao solo, fator a ser melhorado. Ao nível artístico, no geral, as alunas mostraram-se expressivas e musicais, respondendo positivamente aos variados estilos musicais que a professora titular foi selecionando para os conteúdos da aula. Foram visíveis, uma boa capacidade de interpretação e uma boa projeção do olhar e do movimento.

Aulas 3 e 4 TDC – Apreciação Técnica (Consciência e Domínio Técnico/ Musicalidade e Performance):

Na observação das aulas 3 e 4 de TDC, constatou-se que, tal como nas aulas observadas em TDCont as alunas mostraram-se naturalmente coordenadas, havendo, no entanto, fragilidades ao nível da coordenação entre os membros superiores, cabeça e a linha do olhar, e dos membros superiores e inferiores, sobretudo no trabalho de centro. Foi possível observar, por exemplo, no trabalho de *Adágio*, na execução de um *développé* em *effacé devant*, a correção da professora titular na coordenação dos braços, cabeça e linha do olhar das alunas, que se encontravam desfasados em relação ao desenrolar e extensão da perna de trabalho. Outra correção, observada na secção de *Allegro*, relacionou-se com a execução de *pas de basque sauté en avant e en arrière*, cujos braços não acompanhavam a ação das pernas, tendo repercussões no domínio técnico do passo assim como na musicalidade. No que concerne à postura, no geral, a turma apresentou uma boa colocação e alinhamento, sendo de destacar 2 elementos que não tinham as bases posturais consolidadas, apresentando hiperextensão dos joelhos e uma conseqüente anteversão da bacia que se reproduzia num incorreto posicionamento das costas e descompensações em todo o alinhamento corporal e ao nível da colocação correta do peso. Nestas alunas, bastava, por vezes, o gesto da professora titular a simular a subida dos ossos ilíacos para se obter uma correção imediata, sem recurso à voz, dado que as alunas estavam

cientes da correta colocação, contudo nem sempre a conseguiam aplicar. Também foi possível observar, em algumas alunas, fragilidades na colocação da cintura escapular, assim como tensão no pescoço, ombros e mãos. Apesar das alunas terem flexibilidade e amplitude de pernas, foi unânime uma certa apatia de grupo, mostrando somente o seu potencial quando a professora titular desafiava as alunas, solicitando mais empenho, energia e um certo sentido de competição pessoal e até de grupo. Estes estímulos foram também usados no centro, sempre que a amplitude de movimento das alunas ficava aquém do esperado, o qual geralmente melhorava na secção de *Medium e Grand Allegro*, em que as alunas se mostravam mais ativas e enérgicas. Ainda assim, nem sempre o uso do espaço foi o mais adequado, sendo, por vezes, observável que apesar de demonstrarem uma boa elevação, as alunas encurtavam as diagonais no estúdio, não viajando o suficiente, e por vezes não usavam o espaço convenientemente entre as colegas durante as sequências. Foi ainda observável alguma falta de consciência na aplicação correta das dinâmicas inerentes aos movimentos realizados. Ao nível artístico, no geral, as alunas mostraram-se pouco expressivas e com pouca capacidade de projeção e comunicação, ficando aquém do potencial verificado em TDCont. Apesar da grande maioria demonstrar uma boa capacidade de resposta à música relativamente à pulsação, o mesmo não se observou ao nível da interpretação, verificando-se pouco envolvimento pessoal das alunas.

Aulas 5 e 6 TDC e TDCont – Apreciação da qualidade do movimento das alunas, em função dos conceitos a abordar:

Tendo em conta que a fase seguinte do estágio iria desenrolar-se de acordo com as apreciações e observações realizadas, conjugada com a abordagem esboçada pela professora estagiária, decidiu-se, por uma questão de estruturação e leitura mais acessível, enquadrar as observações mais pertinentes numa tabela composta pelo conceito e as diferentes disciplinas TDCont e TDC.

Ressalva-se que os conceitos abordados são intrínsecos às duas técnicas e inerentes ao decorrer da prática de uma aula de dança. A observação e registo, que podem ser consultados no Apêndice I (Tabelas 6 a 13), focou-se em alguns aspetos que se consideram relevantes para a aplicação do estudo em questão, nomeadamente se foi visível ou não a aplicação destes conceitos no movimento das alunas.

1.3 Resultados da fase da Observação Estruturada

Tendo em conta a observação realizada em ambas as disciplinas, concluiu-se que, de uma forma geral, a turma apresentava um bom comportamento, mostrando respeito pelas

professoras e colegas, sendo, no entanto, notória uma propensão para a distração que se iniciava com conversas paralelas, mesmo quando mostravam interesse no trabalho que realizavam. Ao longo das aulas observadas, foi evidente que, nas aulas de TDCont as alunas tinham um elevado nível de empenho, interesse e entrega, que não se aplicava, na mesma proporção, às aulas de TDC. Este fator foi visível quer ao nível da marcação dos exercícios, que em TDCont se envolviam fisicamente e em TDC se limitavam, por vezes, a observar ou a marcar sem uso efetivo dos membros superiores e inferiores (traduzindo-se, em alguns alunos, na falta de memorização/ confiança com que executavam depois o exercício); quer ao nível da aplicação da correção que, em TDCont era mais rapidamente assimilada e aplicada na aula seguinte, ao passo que em TDC nem sempre era visível a apropriação da mesma. Este fator pode ser, em parte, explicado pela vontade com que autonomamente as alunas repetiam a correção em TDCont, o que contrastava com alguma apatia perante a aplicação da correção em TDC. Em TDCont foi notório um gosto pelo desafio, e em TDC, foi visível um acréscimo de entusiasmo e energia na secção de *Pirouettes* e de *Allegro/Grand Allegro*.

No que diz respeito à apreciação técnica, musicalidade e performance, as alunas mostraram-se naturalmente coordenadas, verificando-se, por vezes, alguma fragilidade ao nível da coordenação entre membros superiores e inferiores em ambas as técnicas, sobretudo em sequências com um certo grau de dificuldade acrescida. A rigidez no pescoço e alguma dificuldade em incorporar a cabeça no movimento foi observável em ambas as disciplinas, assim como a correção de ambas as professoras na colocação da cintura escapular de algumas alunas. De um modo geral, ao nível da postura, apresentaram ter boas noções de colocação e alinhamento, ainda que nem sempre aplicados, sobretudo nos exercícios de maior complexidade e/ou velocidade. Apesar das alunas demonstrarem flexibilidade e amplitude no movimento em TDCont, em TDC mostraram-se mais contidas e envoltas de alguma rigidez articular, traduzindo-se por vezes num movimento ou postura bloqueados. Este fator influenciava, por vezes, a forma como as alunas se movimentavam no espaço do estúdio, que em TDCont era mais abrangente, e, em TDC mais contida, havendo, por vezes, um encurtamento na deslocação pelo espaço.

Ao nível artístico foi possível assistir a grandes diferenças em ambas as técnicas. Em TDCont as alunas mostravam-se expressivas, demonstrando prazer no movimento, contribuindo com um cunho pessoal em diversas ocasiões e exprimindo emoções, possíveis de serem apreciadas no olhar das alunas e na sua linguagem corporal. As alunas mostraram uma boa resposta à música, e, através das reações positivas das mesmas, percebeu-se que estas se

identificavam com a escolha musical da professora para os exercícios e sequências. Já em TDC, a maior parte das alunas apresentou um nível de performance inferior, mostrando menor expressividade e aplicando pouca identidade ao seu movimento, algo também observável no olhar das alunas que, na sua grande maioria, mantinha um foco constante no espelho. Apesar de demonstrarem uma boa resposta do movimento à música, a interpretação das alunas não deixou transparecer a emoção, sensibilidade e contraste que os diferentes estilos musicais, escolhidos pela professora, sugeriam.

Nas últimas aulas observadas, o foco da professora estagiária foi direcionado para a qualidade do movimento, tendo permitido concluir que, no geral, havia uma grande discrepância entre o modo como as alunas se movimentavam em ambas as disciplinas. Salvaguarda-se que ambas se revestem de uma linguagem, estilo e estética diferentes, mas que os conceitos a abordar, estando implícitos no movimento e na dança em geral, nem sempre são aplicados pelo aluno da mesma forma e com a mesma consciência, traduzindo-se em diferenças na qualidade com que se movimentam. Constatou-se que, tanto em TDCont como em TDC, as professoras lecionavam com um olhar atento ao potencial do aluno quer ao nível técnico, quer artístico, promovendo a qualidade do movimento das alunas, tentando potenciar as suas competências mediante estratégias diversificadas. Foi possível aferir que, relativamente aos conceitos a aplicar, as alunas mostraram conhecimento e aplicação dos conceitos *Alignment*, *Isolation*, *Weight*, *Suspension*, *Opposition*, sendo verbalizados em português e por vezes observando-se o mesmo tipo de dificuldade na sua correta aplicação como é o caso do *Weight*, em que, quando aplicada a correção, era visível não só a melhoria técnica, mas a qualidade com que o movimento era concebido. Por outro lado, observou-se, em vários momentos, que a aluna conseguia aplicar em TDCont um conceito em determinado exercício/sequência, o qual, em TDC era menos aparente, como foi o caso dos conceitos *Isolation*, *Suspension*, *Succession*. Os conceitos *Fall*, *Recovery* e *Rebound* não foram pronunciados pela professora de TDC, e, apesar da visível aplicação do conceito em TDCont, as alunas revelaram fragilidades em TDC que, crê-se que poderiam ser melhoradas ao fazerem a conexão com o trabalho que realizam na aula de TDCont, como é o caso do uso do chão.

Em suma, a observação das diferentes aulas, revelou-se muito enriquecedora, não só para o conhecimento integral da turma nas diferentes vertentes, mas também pela aprendizagem adquirida com a leção das professoras titulares, e, sobretudo, na orientação do trajeto a seguir pela professora estagiária. Foi esclarecedor que a leção em TDC iria ser desafiante, já que, no geral, as alunas mostravam pouca motivação e pouca vontade de investir na melhoria

do seu trabalho. Em contrapartida, foi entusiasmante ver a energia, determinação e motivação que as alunas demonstravam em TDCont, e esse fator foi determinante para a direção a seguir nas etapas seguintes do estágio.

2. Lecionação Acompanhada

2.1 Lecionação Acompanhada - Considerações gerais

A fase da Lecionação Acompanhada foi iniciada em TDC no 2º período, distribuindo-se ao longo de 6 aulas com a duração de 1h30, de 11 a 27 de janeiro.

Apesar de, numa fase muito inicial, a professora estagiária ter delineado um plano de implementação dos conceitos distribuído por blocos de aulas, que iria ser iniciado na fase da lecionação acompanhada, tendo em conta a observação realizada, optou-se por uma abordagem ligeiramente diferente. Em vez de se apresentar o conceito, recorreu-se aos conteúdos concretos realizados nas aulas observadas como elo e introdução à interdisciplinaridade entre as duas disciplinas. Apesar dos conceitos serem intrínsecos ao trabalho a desenvolver, não se revelou prioritário o foco nos mesmos, mas sim na relação que se pretendia cruzar entre TDCCont e TDC, uma vez que foi possível observar que a grande maioria das alunas demonstrava determinadas qualidades e competências em dança contemporânea que nem sempre eram aplicadas em dança clássica. Da mesma forma, pretendia-se que o entendimento de algumas das correções, quando associadas à dança contemporânea, pudessem contribuir para um acréscimo de qualidade no movimento dos alunos, assim como algumas aprendizagens adquiridas em TDC pudessem auxiliar a prática em TDCCont.

Desta forma, a lecionação da professora estagiária incidiu sobre aspetos concretos observados na aula de TDCCont, como a inclusão de exercícios realizados, sensações, detalhes técnicos ou artísticos, correções observadas, entre outros. É de referir a importância, abertura e colaboração da professora titular em todo o processo, cuja orientação na preparação dos planos de aula, possibilitaram à professora estagiária articular os momentos de lecionação com os aspetos que se pretendiam implementar, na fase mais favorável da aula. Por exemplo, ao observar que as alunas em TDC precisavam de melhorar a receção ao solo nos saltos, e que em TDCCont havia um bom trabalho de exploração com o chão, a professora titular foi receptiva à inclusão de um exercício de TDCCont, com uma música de um género musical não habitual na prática de ensino de dança clássica, permitindo à professora estagiária lecionar a secção de *allegro* da aula.

Refere-se ainda que, para além dos momentos de lecionação atribuídos à professora estagiária, esta manteve um papel ativo durante o decorrer das seis aulas, quer na correção das alunas e apoio individual, (por exemplo quando alguma aluna sentia dificuldade na aquisição de uma sequência de centro), quer na cooperação com os recursos utilizados, por exemplo na

operação da música, e, sobretudo, no auxílio da plataforma ZOOM, já que o 2º período, momento em que se realizaram as aulas de lecionação acompanhada, iniciou com uma aluna infetada com o vírus Covid-19, resultando numa disseminação por várias alunas da turma ao longo das semanas seguintes.

Os conteúdos e exercícios a lecionar no 2º período seriam ditados por duas metas de trabalho, a realização de um dos exames da RAD: *Vocacional Grades – Intermediate*, e *Higher Grades - Grade 7*. Desta forma, no 2º período a professora estagiária cingiu-se aos exercícios pré-definidos pelo caderno de estudos desta entidade. Refere-se ainda que o vocabulário referente a estes dois graus já tinha sido, praticamente todo, abordado no 1º período. Conforme transmitido à professora estagiária, o programa *Intermediate* traria uma abordagem muito técnica à aula, sempre associada a expressividade e musicalidade, com um trabalho obrigatório de pontas, e o *Grade 7*, inserido no contexto do Período Romântico, iria trabalhar um novo estilo, a expressividade, musicalidade e sentido de performance das alunas, sem nunca descurar a técnica. As alunas com a meta do exame *Intermediate* frequentavam igualmente o Curso Personalizado de Dança do CDVS, pelo que, apesar da professora estagiária estar incumbida de lecionar ambos os programas, deveria dar bastante foco ao *Grade 7*, já que iria também constar da prova prática do 2º período.

Refere-se ainda que, no dia anterior à 1ª aula de Participação Acompanhada, dia 10 de janeiro, as alunas tinham uma aula de 45 minutos de pontas, cuja professora, por motivos pessoais, não pôde lecionar. Dado que a professora estagiária se encontrava no CDVS e sabendo a professora titular que no estágio estava prevista a aplicação de alguns instrumentos de recolha de dados, a professora estagiária foi questionada sobre a possibilidade de aproveitar o tempo da aula para o efeito. A aula foi desta forma usufruída para se introduzir um grupo focal, em que as alunas manifestaram as suas ideias e opiniões relativamente à interdisciplinaridade entre Dança Contemporânea e Dança Clássica, tendo no final anotado no Caderno do Aluno uma breve descrição sobre a sua motivação para o movimento em ambas as disciplinas

2.2 Lecionação Acompanhada - Descrição

Aula 1

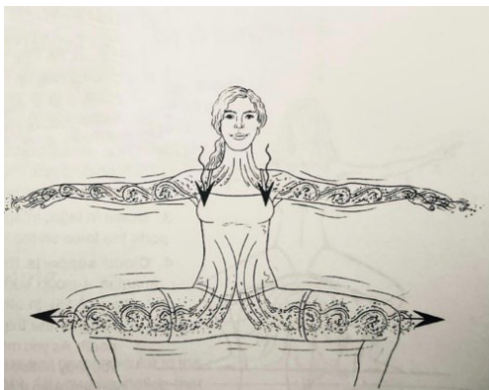
A aula 1 iniciou com uma breve introdução ao Período Romântico, pela professora titular, fazendo referência ao programa de estudos da *Royal Academy of Dance, Higher Grades - Grade 7*, a ser introduzido e trabalhado durante o 2º período, a par com o programa de estudos da *Royal Academy of Dance, Vocacional Grade - Intermediate*, cujo vocabulário já tinha sido trabalhado no 1º período. Foi mencionada a riqueza que o estudo de um estilo diferente iria proporcionar às alunas, nomeadamente no que diz respeito ao *port de bras*, assim como o desenvolvimento da expressividade e musicalidade, e a capacidade de interpretação dos exercícios e variações. A professora titular, informou ainda da participação da professora estagiária ao longo das aulas seguintes, não só na implementação de novos exercícios/vocabulário, mas também ao nível das correções e apoio às alunas. A aula de TDC seguiu então com uma estrutura regular, iniciando com um breve aquecimento, barra, centro, secção de *allegro* e alongamento/retorno à calma. Uma vez que as alunas já tinham realizado uma aula de TDCont anteriormente, mas tinham parado no intervalo e despendido algum tempo com as informações transmitidas acima, foi-lhes pedido para fazerem um breve aquecimento que incluiu corrida e *gallops*, assim como a mobilização articular, seguindo-se então o trabalho de barra. Durante a barra e trabalho de centro, a professora estagiária foi dando algumas correções, tendo ficado responsável pela secção de *allegro*, onde iniciou a primeira abordagem à aula de TDCont. Conforme mencionado acima, alguns dos exercícios a lecionar já estavam pré-definidos no caderno de estudos da RAD, como foi o caso do *Petit Allegro* de grau 7, do qual constavam *Changements en face e en croisé, Soubresauts e Relevés*. O exercício, com um grau de dificuldade bastante baixo para o nível em questão, mas com uma música associada num andamento mais lento do que as alunas esperavam, fez revelar a dificuldade observada pela professora estagiária na fase anterior do estágio: alguma fragilidade na receção ao solo, com pouco uso do *plié*, repercutindo-se na falta de sincronia do movimento com a música. O *soubresaut*, usado com a coordenação de braços de *demi-seconde* para *bras bas*, necessitava de mais suspensão e os braços de mais leveza. Quando questionadas sobre os fatores que poderiam contribuir para a melhoria da execução do exercício, as alunas souberam responder, não estando em causa os seus conhecimentos, mas sim a aplicação dos mesmos. Desta forma, recorreu-se pela primeira vez a um exercício de saltos de TDCont em que, em paralelo, as alunas executaram sequências de *bounces* com toda a superfície do pé em contacto com o chão, seguidos de um descolar dos calcanhares do chão, continuando com o descolar dos calcanhares,

metatarsos e dedos, mantendo apenas as pontas dos dedos em contacto com o chão e por fim a execução de saltos. Na aula de TDCont, a sequência foi executada com o foco na ação dos joelhos e tornozelos, com a coordenação dos braços, que balançavam para a frente e para trás, e sempre com a referência à respiração e ao contacto com o chão. A realização do exercício, em paralelo, em TDC, com a música original de percussão usada na aula de TDCont trouxe uma expressão de surpresa e ânimo nas alunas, assim como um desbloqueio dos joelhos e um aligeirar da tensão do corpo observado anteriormente. Depois de executado o exercício em paralelo, o mesmo foi executado em 1ª posição de pés e com os braços a balançarem lateralmente, para fora e para dentro. O resultado foi positivo, continuando a observar-se um uso efetivo do plié e a ação natural de *Rebound*. Ao regressar ao exercício original de *petit allegro*, as alunas demonstraram de novo um acréscimo de tensão e um *plié* mais contido, tendo posteriormente relatado que, em bras bas e em “modo clássico”, sentiam necessidade de estarem mais “esticadas/apertadas”, sentindo-se mais “presas” o que dificultava a sensação que obtinham dos exercícios de TDCont. Seguiu-se o *allegro*, com o recurso ao vocabulário *échappés sautés changés, assemblés under, over e en avant, glissades, jetés ordinaire derrière e coupé posé temps levé in arabesque*; e o *grand allegro*, com variações pelo espaço, conjugando *posés in arabesque* com *grands jetés en tournant, chassés pas de bourrés e grand jetés*. Em toda a secção de *allegro*, o foco manteve-se nos *plies* e no impulso/receção ao solo, mantendo-se presente a sensação obtida no exercício de TDCont. Dado que no último exercício, *grand allegro*, não houve praticamente tempo para correções, ficou estipulado que na 2ª aula, a professora estagiária iria dar continuidade ao trabalho realizado com as alunas.

Aula 2

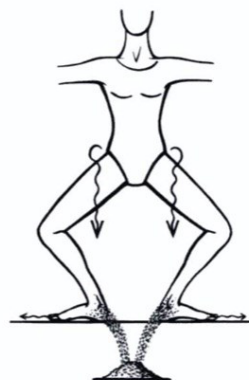
Na aula 2, a mesma estrutura de aula foi mantida, tendo a professora estagiária ficado responsável pela secção da aula anterior, o *allegro*. Durante a barra, a professora estagiária teve pequenas intervenções, nomeadamente nos *Pliés* e *Battements fondus*, relembrando a sua utilidade para a secção de *allegro* e usando a imagética de ondas (de água, energia, ou outro elemento que flua) a percorrerem os braços e as coxas, estendendo-se para fora no espaço (Figura 1). Também a imagem tão descritiva da figura 2, da ação do *plié* com o topo das coxas suavemente a derreter junto à articulação da anca, com areia a ser derramada pelos calcanhares e os dedos dos pés a alongar para a frente ao longo do chão, foi bastante visual e descritiva para o trabalho em curso.

Figura 1 – Imagem *plié 1*



(Franklin, 2014, p.165)

Figura 2 – Imagem *plié 2*



Franklin, 2014, p.166)

Pretendeu-se, com esta ação, que as alunas libertassem o corpo da tensão excessiva que disseram sentir na aula anterior, pois conforme referido por Franklin, “Tension is the enemy of movement” e “learning how to release excessive tension is therefore an important part of technical training in dance”. (1996, p.165)

Na secção de *petit allegro*, o exercício da aula anterior de TDCont foi novamente colocado em prática, não a versão em paralelo, mas em 1ª posição, com a música de percussão (tal como solicitado pelas alunas), mas desta vez com braços em *bras bas*. Foi notório que, o facto de uma simples colocação em *bras bas* transportou de imediato para os membros inferiores uma certa tensão, quando comparada com a execução do exercício da aula anterior, em que os braços se movimentavam lateralmente, com alguma liberdade.

As sequências do *allegro* e *grand allegro*, mantiveram-se iguais à da aula anterior, fazendo-se, neste último, a ponte com um exercício de chão realizado em contemporâneo. Optou-se, desta vez, pela visualização de um vídeo, partilhando o ecrã na plataforma Zoom com a aluna que se encontrava em isolamento profilático, em que as alunas executavam uma série de deslocções pelo chão, e, mantendo o corpo próximo do chão, com apoio nas mãos, (Figura 3) lançavam uma perna na vertical (atrás do corpo), seguindo-se de imediato a outra perna criando um momento de suspensão em que ambas as pernas se aproximavam no ar antes de descer uma, seguida da outra (Figura 4).

Figura 3 – Imagem de exercício de TDCont com apoio de mãos



Figura 4 – Detalhe do movimento de junção dos membros inferiores



Na aula de TDCont foram dadas algumas correções no sentido de as alunas juntarem os membros inferiores, já que ao lançar a 2ª perna o alinhamento nem sempre se encontrava correto, ficando as pernas demasiado afastadas. Depois de várias tentativas as alunas melhoraram consideravelmente e foi essa sensação que se pretendeu trazer para a aula de TDC, já que, na execução do *grand jeté en tournant*, uma grande parte das alunas afastava as duas pernas, perdendo o ímpeto e coordenação no salto. Da mesma forma que os membros superiores auxiliavam o trabalho das pernas em TDCont, suportando o peso do corpo e amortecendo a chegada ao chão com a flexão dos cotovelos, também em TDC a movimentação dos braços em coordenação com as pernas era essencial para a eficiência do salto, subindo em 5ª posição com a ação de *Grand battement devant*, mantendo a suspensão no momento da junção das pernas no ar e descendo para 2ª posição de braços no momento da receção ao solo, numa perna *en fondu*. As alunas fizeram a conexão entre as duas linguagens, entendendo a importância do alinhamento correto, do auxílio dos braços ao movimento, da junção das pernas na ascensão,

antes da recepção ao solo. À aluna que se encontrava na aula online, foi pedido que executasse o movimento sem o salto, passando de um *grand battement devant* para uma viragem e junção em ½ ponta trocando de perna para *en l'air derrière en fondu*, com a coordenação de braços trabalhada na aula. Desta forma, a aluna pôde, em segurança, no espaço disponível, trabalhar o mesmo objetivo que as colegas. A aula terminou com um alongamento e uma reverência.

Aula 3

Na aula 3, a professora estagiária focou a sua intervenção no uso da cabeça e linha do olhar. Conforme observado anteriormente, foi visível nas duas técnicas uma certa rigidez no pescoço, parecendo que, em determinados momentos, o movimento e energia acontecia apenas no tronco e membros, não envolvendo o movimento da cabeça como um todo. Em TDCont, de certa forma, poderá dizer-se que foram observadas duas realidades diferentes, por um lado, em alguns exercícios técnicos, o incorporar da cabeça no movimento não era evidente, sendo observável uma certa rigidez no pescoço das alunas. Por outro lado, assim que a professora titular introduzia propostas de descontração e improvisação dirigida, envolvendo movimento livre e criativo das alunas, era visível a utilização do corpo como um todo, que incluía o movimento descontraído da cabeça. Depois das alunas realizarem estas propostas, de curta duração, regressavam ao exercício anterior tomando consciência da tensão (desnecessária) do pescoço no exercício técnico, versus a liberdade e integração da cabeça na proposta livre, fator este que originava uma melhoria efetiva na execução do exercício, aquando da repetição.

Desta forma, a estratégia foi replicada na aula de TDC, já que “Improvisation helps dancers strengthen their technical and artistic skills and their understanding of ballet”. (Whittier, 2018, p.52).

A aula iniciou assim com um exercício de improvisação, no centro, que dava protagonismo ao uso da cabeça e pescoço, explorando a sua movimentação. Munida de uma imagem do corpo humano como um farol, (Figura 5) cuja cabeça representa a luz, a professora estagiária foi dirigindo a improvisação das alunas em movimentos iniciados pelo topo da cabeça (como uma lanterna a iluminar as diferentes direções); pelos lados da cabeça, nuca e testa, cedendo à gravidade (como um girassol); em movimento de rotação lateral (como a luz de um farol); em movimento pendular (por baixo, com o queixo próximo do externo e com inclinação, ou por cima, como que a descrever um arco) e por fim, com um braço a movimentar-se de forma livre, nos níveis alto, médio e baixo, em que o olhar teria que focar a mão nas direções improvisadas pelas alunas. As alunas poderiam permanecer no sítio ou deslocar-se pelo espaço,

e o resto do corpo deveria, de um modo livre e relaxado, dar continuidade ao movimento iniciado pela cabeça. A exploração, de curta duração, e realizada com a música “Resilience” (Newman, 2002), que transmitia serenidade e fluidez, era interrompida sempre que a professora pausava a música, devendo as alunas retomar a verticalidade (tal como um farol) para dar início à exploração seguinte

Figura 5 – Imagem do corpo como um farol



(Franklin, 2014, p.79)

A exploração serviu de mote para o trabalho da aula, lembrando as alunas das diferentes direções que em TDC a cabeça deve também assumir, e que, tal como observado na movimentação, o pescoço deve sentir-se livre de tensão. Esta sensação foi de imediato solicitada pela professora estagiária no exercício de *pliés*, na coordenação da cabeça com o *port de bras*. Ainda que os restantes exercícios da barra não tivessem sido atribuídos à professora estagiária, esta manteve uma participação ativa, focada na correção/melhoria do uso da cabeça, assim como da linha do olhar. No centro, a professora estagiária ficou encarregue de introduzir o *Port de Bras* do programa de estudos da RAD, grau 7, cujo conteúdo, inserido no estilo do período romântico e que remonta ao bailado “La Sylphide”, deve ser acompanhado de uma grande expressividade, leveza e fluidez, sendo a colocação da cabeça e a linha do olhar fatores muito importantes na correta interpretação e execução do exercício. Conforme afirma Vaganova em relação ao *Port de bras*, “The head gives it the finishing touch, adds beauty to the entire design. The look, the glance, the eyes, crown it all”. (1969, p. 44). Antes de ensinar o exercício, a professora estagiária pediu às alunas que, tal como no início da aula, improvisassem um *port de bras* de 16 tempos. O foco seria, uma vez mais, no uso da cabeça e

linha do olhar coordenado com a movimentação de braços, que poderia ter qualquer uma das posições da dança clássica, da 1ª à 5ª posição, qualquer um dos *arabesques*, com deslocação ou não, poderia integrar poses de ballet clássico e direções, entre outros, podendo ser realizado em 8 tempos e repetido, ou simplesmente usando os 16 tempos para uma única sequência. Ao contrário do primeiro exercício da aula, as alunas mostraram-se um pouco desconfortáveis e menos envolvidas. Algumas alunas cumpriram o solicitado, mas a maioria teve bloqueios e perdeu a linha do olhar, não conseguindo evitar o contacto visual com o espelho, como que necessitando de ver o movimento que estavam a produzir. Apesar do resultado, a iniciativa foi bem recebida pelas alunas que, depois de terminada, referiram ser mais difícil improvisar em dança clássica, concordando que o desvio do olhar para o espelho é uma constante em TDC. A aula seguiu o seu curso habitual e, na secção de adágio, houve uma intervenção da professora estagiária, corrigindo algumas alunas, que não realizavam corretamente a pose do corpo em *Écarté devant* e em *Arabesque*, uma vez que, uma vez mais, estavam com o olhar focado no espelho, desmanchando a correta colocação da cabeça. Recorrendo uma vez mais às palavras de Vaganova, “The turn of the head, the direction of the eyes, play decisive roles in the expression of every arabesque, attitude – in fact, of all other poses”. (1969, p. 44).

Relativamente ao uso do espelho, no final da aula, a professora estagiária pediu licença à professora titular para fechar a cortina do espelho na aula seguinte para poder observar se a ausência desse fator externo iria ajudar as alunas a lembrar o foco da aula anterior. Acerca do uso incorreto do espelho pelos alunos, Foster menciona que “Instead of their awareness being directed inward to the kinetic feeling of a movement, it is visually directed outward into their reflection in the mirror” (2010, p.3). Corroborando a reação das alunas no que diz respeito a uso da cabeça, Foster refere ainda que “As their gaze, or visual focus, is stuck in the mirror, the head often does not move in coordination with the body, nor does it follow the correct shape and line of a position or step. (2010, p.4).

Aula 4

Na aula 4, conforme combinado com a professora titular, os espelhos do estúdio foram tapados. As alunas tiveram uma reação pouco animadora e, pelos comentários apreciados, foi perceptível que as alunas se sentiam algo inseguras sem o suporte visual do espelho. A intervenção da professora estagiária manteve-se focada no aprimorar do uso da cabeça e da linha do olhar, decorrendo a aula com os conteúdos da aula anterior. No centro, retomando a imagem do farol usada anteriormente, foi pedido às alunas que imaginassem desta vez os olhos

como projetores de luz, uma luz que deveria atravessar a cortina que tapava o espelho, chegando até ao público, do outro lado do espelho.

Foi notória alguma diferença no trabalho de centro sem os espelhos, as alunas mais fortes mostraram-se seguras, mas as alunas com mais fragilidades, mostraram-se hesitantes em vários momentos e foram perdendo algum foco e concentração. Sentiu-se uma certa incerteza das alunas, sobre como colocar a cabeça e para onde projetar a linha do olhar, sendo necessário remarcar exercícios e definir os diferentes aspetos de ensino. Em *Écarté devant*, foi possível constatar que a colocação da cabeça e linha do olhar melhoraram consideravelmente, já que olhos e cabeça mantinham a direção correta em diagonal, sem os desvios habituais para a direção do espelho. Também em *Effacé devant*, no exercício de adágio lecionado pela professora estagiária foi possível assistir a uma melhoria na coordenação da cabeça e linha do olhar com os membros inferiores e superiores, aquando do desenrolar da perna (*développé devant*) com os braços de 1ª para *effacé devant*. Neste mesmo adágio, a professora estagiária recorreu de novo a um vídeo retirado da aula de TDCont, pausando em alguns momentos da sequência que identificavam alguns pontos relevantes, mencionados pela professora de TDCont, como por exemplo a oposição entre o tronco e a perna em *attitude* e a colocação da cabeça para público, num momento em que, depois da perna de trabalho ser lançada pelo chão num movimento *devant*, era projetada para trás do corpo em *attitude*. (figura 6)

Figura 6 – Detalhe de exercício de TDCont projeção de perna para trás



O adágio de TDC incorporava um *chassé en avant* e *attitude derrière en croisé*, pelo que, neste caso, apesar das diferentes dinâmicas e especificidades técnicas, a intenção de recorrer à aula de TDCont foi mostrar às alunas que havia vários elementos comuns às duas disciplinas, assim como correções dadas pelas duas professoras que serviam o mesmo propósito, ainda que em linguagens tão diferentes, e que a integração das correções iria beneficiar positivamente o trabalho das alunas em ambas as técnicas. O suporte às alunas que se encontravam online, na

plataforma Zoom, foi contínuo e, no final da aula, a professora titular e estagiária refletiram sobre a dependência do olhar das alunas para o ecrã, durante os dois longos períodos de confinamento e até que ponto é que também esse fator contribuiu para a falta de coordenação dos braços, cabeça e linha de olhar, sobretudo para as alunas mais inseguras que, tal como verificado na aula, ficam dependentes do espelho.

Aula 5

Na aula 5, a professora estagiária focou a sua intervenção na correta colocação de peso e, uma vez mais, durante a aula, foi auxiliando a professora titular em correções ao longo da barra. O foco no peso baseou-se na observação anterior (aulas 5 e 6 da observação estruturada), em que, em TDCont, a colocação do peso, quando deixado atrás, impedia a agilidade, eficiência e rapidez nas movimentações de deslocação pelo chão. Também em TDC fora observado similaridades como por exemplo na execução dos *pas de basque glissé*, na secção de adágio e dos *pas de basque sauté*, na secção de *allegro*, em que o peso deixado atrás conjugado com alguma descoordenação das pernas e braços, impediam a correta execução do exercício. O centro iniciou com a repetição do *port de bras* romântico, anteriormente ensinado pela professora estagiária, e um dos aspetos observados e corrigidos foi a colocação do peso em movimentos tão simples quanto os *classical walks*, cujo andamento da música (lento) impelia algumas alunas a não transferirem de imediato o peso para a perna de suporte. Também movimentos como, *temps lié en arrière to 5th* em ½ ponta e *posé passé* para 1º *arabesque en avant* em ½ ponta (com suspensão), necessitaram de algum tempo dedicado ao aprimorar da colocação do peso na perspetiva de melhorar a sua qualidade da execução. Conjugado com o foco da colocação do peso, foi evidente a necessidade em continuar o ênfase dado nas duas aulas anteriores, acerca da colocação da cabeça e linha do olhar, indo ao encontro da citação de Foster (2010, p.35), “Plan your classes so they have a sense of continuity and progression from one class to the next”. Manteve-se, desta forma, o adágio da aula anterior, com as respetivas indicações sobre a colocação da cabeça e linha do olhar, adicionando-se, no entanto, *pas de basque glissé en avant*, focando a colocação do peso. A professora estagiária foi também incumbida de um exercício de *allegro* que incluía *pas de basque sauté en avant e en arrière*, e depois de reforçadas as correções inerentes à execução correta do exercício, que para além do peso incluíam a deslocação no espaço e a coordenação, foi questionado às alunas de que forma elas relacionavam o exercício em questão com as aulas de TDCont. A resposta foi unânime já que algumas sequências de chão melhoravam significativamente, quer do ponto de vista técnico quer na sensação obtida, quando a professora de TDCont lhes mostrava a influência que uma

má colocação do peso podia ter do exercício. Algumas alunas mencionaram que em determinados momentos sentiam que não conseguiam viajar com a rapidez e fluidez necessária, sentindo-se “com raízes” atrás, e que depois de melhorados os aspetos relacionados com o peso ficavam mais ágeis. Apesar de não se ter desenvolvido na aula uma ação diretamente ligada ao contemporâneo, uma vez mais, a ponte entre TDC e TDCont foi estabelecida. A aula continuou com a intervenção da professora titular que lecionou o *grand allegro* e terminou com uma reverência.

Aula 6

A aula 6 iniciou com a intervenção da professora estagiária, apresentando o foco da aula às alunas: a continuidade do movimento e a ligação entre os passos/ movimentos nos exercícios/ sequências a realizar durante a aula. Foi proposto, pela professora titular, que a barra se realizasse sem quebras, de forma a aquecer os alunos para o trabalho do centro, e de forma a otimizar o tempo que iria ser despendido numa atividade de improvisação em prol do foco da aula. A barra decorreu assim com ritmo, com breves apontamentos verbais e praticamente sem paragens para correções físicas. A intervenção principal da professora estagiária relacionou-se com a lecionação de um encadeamento, que foi ditado às alunas. No exame da RAD *Intermediate*, que algumas alunas iriam realizar em maio, existe uma secção “*Free Enchaînement*” em que as alunas devem escutar o ditado de determinado vocabulário, pela examinadora, conjugado com direções e coordenações de braços e cabeça, sem o auxílio visual do movimento da examinadora, que se encontra sentada. Uma vez que as alunas estão habituadas a escutar e observar a marcação física dos professores, sentem alguma insegurança quando não têm o suporte visual do exercício, pelo que foi um objetivo a ser trabalhado ao longo das aulas, reforçando o conhecimento da terminologia do vocabulário de TDC nomeadamente no que diz respeito às nomenclaturas *over/ dessus* e *under/dessous*. O encadeamento apresentado conjugava *glissades dessus* e *dessous* com *assemblés battu dessus*, *changement battu* e *assemblés porté de côté dessus*. Um dos aspetos visualizados, que também fora observado nas aulas de observação estruturada, foi o facto das alunas quebrarem, por vezes, a energia de um passo com a ligação do passo seguinte, por exemplo, na ligação do *assemblé* com o *changement* e com a *glissade* do início da frase seguinte. Após o feedback dado às alunas e a contraposição com a qualidade de ligação do movimento que demonstram na aula de TDCont, recorreu-se a uma proposta de improvisação com a linguagem de TDCont. As alunas foram convidadas a movimentar-se de uma forma continua aproveitando a energia de um movimento para o outro devendo a improvisação incluir saltos verticais ou horizontais e

deslocações no espaço. A música utilizada, “Fly” (Einaudi, 2006), sugerida por Whittier, (2018, p.197), na sua abordagem à fluidez de movimento e “*free flow*”, resultou em pleno para o propósito da aula. Whittier, (2018, p.197), refere que “Free flow is effective to access when practicing movements that require ease of motion or when conveying an unhindered performance energy”, algo que se aplicava às alunas já que por vezes a concentração na sequência a realizar conjugada com a tensão em querer controlar a técnica bloqueavam o movimento e naturalmente as transições entre os passos. Conforme previsto, e de acordo com a observação realizada anteriormente nas aulas de TDCont, as alunas movimentaram-se sem bloqueios, sem quebras de energia entre saltos e com fluidez. O passo seguinte foi permitir algum tempo para as alunas tentarem replicar essa mesma sensação no encadeamento de TDC. Manteve-se a música anterior de fundo, num volume baixo, apenas para inspirar as alunas a criar a mesma sensação. Durante a prática foi igualmente referido o uso do plié, lembrando-se a correção das primeiras aulas. Na repetição do encadeamento, com a música clássica, a execução do mesmo teve ligeiras melhorias em algumas alunas que mostraram compreensão e melhorias na ligação entre os diferentes passos. A professora titular lecionou o *grand allegro*, solicitando às alunas que aplicassem o mesmo princípio. Seguiu-se o retorno à calma com alongamentos. Whittier (2018, p.53), afirma que “Improvisation is an effective way to help ballet students problem solve about the movement they are learning”, ao que se acrescenta que, no caso desta turma, a improvisação reveste-se ainda de uma grande motivação e satisfação visível nas alunas.

2.3 Resultados da fase de Lecionação Acompanhada

O período de Lecionação Acompanhada foi muito pertinente para a implementação da fase seguinte, Lecionação Autônoma, já que permitiu, de forma gradual, integrar a professora estagiária na turma, conhecer melhor as alunas e a sua resposta face às estratégias adotadas, revelando-se bastante produtivo na introdução ao tema de estudo, a aproximação das disciplinas TDC e TDCont.

A cooperação da professora titular foi absolutamente essencial para a implementação do plano delineado pela professora estagiária, já que mostrou sempre abertura para a introdução de propostas que saem fora do âmbito da prática habitual de uma aula de TDC. Houve uma partilha constante entre as duas professoras, quer no que diz respeito aos planos de aula, objetivos e estratégias a aplicar, assim como na conversa habitual do final de cada aula, em que se refletia sobre a resposta das alunas face às estratégias implementadas.

A palavra motivação esteve sempre presente, já que praticamente todas as alunas da turma se identificavam mais com TDCont do que com TDC, percebendo-se desta forma, que, qualquer atividade que se aproximasse da sensação que obtêm quando dançam contemporâneo lhes trazia uma motivação acrescida (como foi o caso da improvisação na aula 6). A palavra surpresa, foi também mencionada algumas vezes, já que, apesar da riqueza das estratégias utilizadas pela professora titular, as alunas não anteviam, por exemplo, a possibilidade de se movimentarem em modo contemporâneo, numa aula de TDC.

Conforme mencionado anteriormente, os exercícios estavam já pré-estabelecidos pelos programas de estudo da RAD, pelo que a lecionação da professora estagiária se cingiu, na maior parte do tempo, ao ensino dos exercícios e não à sua construção de raiz. Ainda assim, houve momentos em que a professora estagiária apresentou à turma exercícios criados ou adaptados por si, como foi o caso do exercício de adágio da aula 4 e do encadeamento de *allegro* da aula 6.

Assim, em modo de síntese, começa-se por referir a surpresa e ânimo das alunas quando, na **aula 1**, lhes foi solicitada a realização de um exercício de TDCont na secção de *petit allegro* que tinha o mesmo objetivo: melhorar a ação do plié e a receção ao solo nos saltos, assim como libertar o corpo de uma tensão acrescida. O uso de música de percussão obteve uma resposta positiva nas alunas, mesmo quando realizaram o exercício com *turn-out*, e houve uma conexão

entre o trabalho realizado em ambas as disciplinas. Ainda assim, de regresso ao exercício original de clássico, e na sequência seguinte de *grand allegro*, as alunas sentiram de novo um acréscimo de tensão, mostrando-se mais contidas. Houve sempre um sentido de continuidade para a aula seguinte, pelo que, na **aula 2**, a professora estagiária manteve o foco e a ação na mesma seção: *allegro*. Recorreu-se a duas imagens, mostradas às alunas nos exercícios da barra, nomeadamente nos *pliés* e *fondus*, que pretendia contrariar a sensação de bloqueio sentida e verbalizada pelas alunas na aula anterior. As imagens, que sugeriam a fluidez da água ou um fluxo de energia no interior dos membros superiores e inferiores, e o derreter das coxas junto à articulação da anca, com um trabalho de expansão do pé pelo chão, foram muito bem recebidas pelas alunas, cuja sensação tentaram replicar no seu trabalho. O segundo momento de aproximação a TDCont, foi a visualização de um vídeo da aula em que as alunas tentavam executar um movimento no chão de junção de pernas no ar, algo que se pretendia que fosse aplicado no exercício de *grand allegro*, mais concretamente no *grand jeté en tournant*. As alunas reconheceram a ação e concordaram que, da mesma forma que o movimento melhorou consideravelmente na aula de TDCont devido à repetição das alunas e aplicação da correção, também em TDC o mesmo princípio e foco iria beneficiar de forma eficaz a execução do passo. Foram observadas, com satisfação, algumas melhorias. Na **aula 3**, a professora estagiária focou a sua intervenção no uso da cabeça e linha do olhar, já que tinha observado correções semelhantes das professoras titulares em ambas as disciplinas. Assim, recorrendo à tática de TDCont, e no sentido de as alunas libertarem o excesso de tensão no pescoço, foi solicitada às alunas, no início da aula de TDC, uma improvisação dirigida pela professora estagiária. A improvisação permitiu também relembrar as diferentes direções que a cabeça pode assumir, assim como a coordenação com o *port de bras*, sendo este trabalho desenvolvido ao longo da barra. Já no centro, a improvisação de um *port de bras* clássico provocou algum desconforto nas alunas, não surtindo um resultado tão positivo quanto a improvisação do início da aula. Concluiu-se também que as alunas estavam muito dependentes do espelho, fator este que contribuía para que nem sempre a colocação e a linha do olhar estivessem corretas, como acontecia por exemplo na pose em *Écarté devant*. De forma a melhorar a colocação da cabeça e a linha do olhar e diminuir a dependência das alunas pelo espelho, ambas as professoras concordaram em tapar os espelhos na aula seguinte. Verificou-se assim, na **aula 4**, que, nas poses *Écarté devant* e *Effacé devant*, as alunas conseguiram melhorar substancialmente esse aspeto. Dando continuidade à interdisciplinaridade, houve ainda um momento de observação de um vídeo de TDCont cujo intuito foi promover a associação de um elemento comum aos

dois exercícios (sequência de chão e *adage* de TDC), a oposição da perna em *attitude derrière* com o tronco mantendo olhar para o público. Mesmo sem dar ênfase à aplicação dos conceitos a serem trabalhados na fase seguinte, eles foram estando presentes durante a leção, alguns deles fazendo parte do léxico da leção em dança, como foi o caso da oposição, do peso, ou da suspensão. A **aula 5** relacionou-se precisamente com a colocação do peso e, uma vez mais, a ponte entre as duas disciplinas foi conseguida, havendo uma unanimidade na resposta das alunas quando questionadas sobre esta matéria. A grande maioria relatou que, tanto a deslocação de sequências pelo chão, em TDCont, como a execução de um *pas de basque sauté en avant e en arrière* em TDC, melhoravam a partir do momento em que tomavam mais consciência da sua colocação de peso. Por fim, na **aula 6**, foi trabalhada a continuidade do movimento, algo sempre presente e visível em TDCont, mas menos evidente em TDC. As alunas foram convidadas, uma vez mais, a explorar essa continuidade através de uma improvisação que deveria incluir saltos e deslocações no espaço. Pretendia-se que, de forma autónoma, as alunas percebessem que a energia não deveria estagnar na transição de um salto para outro movimento, estando também aqui presente, ainda que de uma forma subliminar, o conceito “*Rebound*”. A estratégia resultou para várias alunas que conseguiram aplicar no encadeamento a sensação obtida anteriormente, nomeadamente no que se refere à ligação entre os passos que constituíam o exercício de *allegro* e o uso do impulso do chão.

É de referir ainda que a gestão de tempo da aula, na fase seguinte de leção, teria de ser bastante eficiente já que algumas das estratégias aplicadas consumiam algum tempo da aula, mesmo considerando-se o benefício das mesmas como um ganho nos resultados das alunas e não como uma perda de tempo. Ainda assim, como refere Foster (2010, p.110) “Pacing...is one of the most difficult teaching elements to master, and for some, it is a constant scenario of racing against the clock”, pelo que teria de ser dada a devida atenção a este aspeto essencial na construção dos planos de aula seguintes. O equilíbrio entre as correções, estratégias de ensino e o cumprimento dos objetivos teriam de ser muito bem definidos. “Knowing how much time to spend on a subject or correction before moving on makes teaching a balancing act” (Foster, 2010, p.111). Uma das decisões tomadas pela professora titular relativamente aos pequenos vídeos ou fotos de TDCont (que suscitavam sempre muita agitação, alegria e curiosidade nas alunas), foi enviar às alunas os mesmos, num grupo de WhatsApp criado para o efeito, para que se pudessem observar individualmente, devendo em aula, observar apenas o aspeto focado pela professora, sem distrações.

Para finalizar, não deve ser descurada a atenção dada às alunas que se encontravam em isolamento profilático e que acompanhavam a aula na plataforma Zoom. Nem sempre foi possível realizar na totalidade os exercícios conforme apresentados às alunas em estúdio, mas houve sempre o cuidado de adequá-los ao espaço e às condições em que se encontravam, primando sempre pelo bem-estar das alunas e pela sua segurança.

3. Lecionação Autónoma

3.1 Lecionação Autónoma – Considerações gerais

A Fase da Lecionação Autónoma foi iniciada no dia 1 de fevereiro e distribuiu-se ao longo de 27 aulas com a duração de 1h30, terminando a 2 de junho.

Numa fase muito inicial do estágio, ponderou-se introduzir os conceitos de TDCont na fase de Lecionação Acompanhada, no entanto, considerando as observações que foram sendo registadas na Fase de Observação Estruturada, considerou-se pertinente abordar o tema de estudo de uma forma mais abrangente. Assim, depois de introduzidas algumas pontes entre TDCont e TDC, foi possível implementar a temática do estudo distribuindo os conceitos por blocos de aulas. (Apêndice J, Tabela 14) Inspiradas pela leitura de Whittier (2018, p.49), que menciona “Dancers (of all ages and levels) learn to exercise choice and intent in the ballet class when they are given the opportunity to experiment with the movement concepts, sense their movement in different ways, and interpret movement personally”, optou-se por deixar um bloco de aulas sem conceito associado, por forma a permitir a escolha individual da aluna do(s) conceito(s) a aplicar durante as aulas.

As aulas da fase de Lecionação Autónoma, foram assim distribuídas por 9 blocos de aulas, 8 dos quais incidiram nos conceitos Alignment, Isolation, Weight, Suspension, Succession, Opposition, Fall, Recovery/Rebound, e, o 9º bloco, de escolha livre do(s) conceito(s) a utilizar.

Refere-se ainda que, dado o espaço de tempo que se passou entre as aulas observadas de TDCont e o período de lecionação autónoma, sentiu-se a necessidade de voltar a ter contacto com as aulas de TDCont de forma a aceder de novo aos conteúdos, linguagens e a qualquer outro elemento mais recente que pudesse ser facilmente cruzado com o trabalho a desenvolver em TDC. Desta forma, nas reuniões regulares de professores que a professora estagiária integrava, ficou acordado entre a professora de TDCont, a de TDC e a professora estagiária, que, sempre que possível, a professora estagiária iria assistir à aula de TDCont. A observação

tornou-se muito inspiradora, permitiu acompanhar a evolução das alunas em TDCont, manteve as alunas mais envolvidas em todo o processo e, de certa forma, mais motivadas, já que se sentia um certo orgulho em poder mostrar à professora estagiária a sua prestação na área de dança com que se identificavam e se valorizavam mais. A observação destas aulas foi essencial para dar continuidade à ligação da teoria com a prática de TDCont e de TDC. De acordo com Bravo, citado por Coutinho (2011), “A investigação-ação constitui-se assim como um verdadeiro ciclo espiral em que a teoria e prática se mesclam e interligam permanentemente”.

A observação destas aulas ficou registada no diário de bordo e em vídeo, fazendo-se, sempre que necessário, referência ao seu contributo na descrição das aulas na fase de lecionação autónoma.

3.2. Lecionação Autónoma - Descrição

As diversas citações associadas aos conceitos e mencionadas no início de cada aula, inspiraram, justificaram, ou validaram estratégias ou ações levadas a cabo nesse bloco, motivo que qual se decidiu incorporá-las na descrição da fase de Lecionação Autónoma e não no capítulo II - Enquadramento teórico.

Bloco 1 – *Alignment*

As aulas 1, 2 e 3 centraram-se no conceito *Alignment*, verbalizado em aula e na descrição que segue pela tradução em português: Alinhamento.

Bloco 1 – Aula 1

A **aula 1** iniciou de uma forma diferente do que se esperava, já que a Direção Pedagógica do CDVS propôs, às professoras de TDC e TDCont, que se reservasse um tempo da aula para conversar com as alunas sobre as suas perspetivas de futuro. Dado que no final do 5º ano de EAED termina um ciclo de estudos, pretendia-se elucidar as alunas sobre a continuidade da sua formação em dança e as possibilidades de acesso a diferentes profissões. Foi proposto à professora estagiária estar também presente, já que iria permitir conhecer ainda mais a turma assim como as aspirações das alunas e motivações. Tendo assistido a 6 aulas de TDCont, 6 aulas de TDC e lecionado 6 aulas em conjunto com a professora titular, as alunas já se sentiam bastante confortáveis com a presença da professora estagiária pelo que a sua presença na reunião não iria causar estranheza.

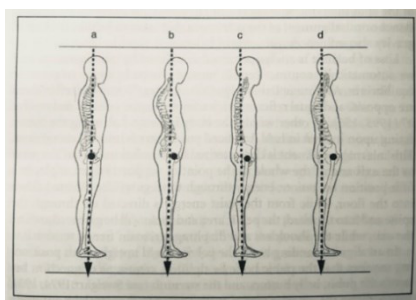
A reunião decorreu como esperado, elucidando que várias alunas não planeavam dar continuidade aos seus estudos em dança. Observou-se ainda uma certa consternação na turma,

que de acordo com uma conversa posterior com as professoras, se devia ao facto de, durante a pandemia terem baixado as suas expectativas em relação ao seu futuro em dança, afetando a sua autoestima e motivação. Durante a lecionação autónoma teve-se em conta este fator, tentando sempre primar pelo reforço positivo nas alunas e por um ambiente de aula acolhedor e motivante, já que o papel de um professor vai muito além do processo de ensino dos conteúdos técnico-artísticos e dos objetivos e estratégias a aplicar. Ele deve ser capaz de ter sensibilidade e um olhar atento ao grupo e a cada aluno em particular: “Sensitivity is a must-to the needs of the group as a whole, to the needs of individuals within the group, to their attention span, and to their degree of readiness for change.” (Blom & Chaplin, 2000, p.51)

Bloco 1 – Aula 2

Andrea Olson, citada por Paskevskaja (2005, p.33), descreve o alinhamento como “the three primary body weights, the skull, thorax, and pelvis organized around a plumb line”. Esta descrição, em conjunto com a Figura 7 sugeriram o uso de um fio de prumo na aula, (Figura 8) tornando mais visual a noção de alinhamento, algo bastante claro na teoria para as alunas, mas nem sempre aplicado na prática. Esta ação foi particularmente benéfica para duas alunas com hiperextensão, que, apesar das correções assertivas da professora titular observadas anteriormente, nem sempre conseguiam manter o seu alinhamento, bloqueando os joelhos, desequilibrando a anca e colocando incorretamente o seu peso. Como refere Foster (2010, p.71) em relação à hiperextensão, “The common error is sitting into the back of the knee instead of standing in a straight, pulled-up vertical leg”.

Figura 7 – Alinhamento



(Paskevskaja 2005, p.35)

Figura 8 – Fio de prumo



Assim, no início da aula, com a ajuda de um fio de prumo colocado lateralmente na aluna, foi simulada a linha da gravidade, que, num corpo alinhado, conforme descreve Paskevskaja (2005, p.35), passa pelo centro do corpo: a orelha em cima da cintura escapular, descendo pela

terceira vertebra lombar, centro da articulação da anca, centro da articulação do joelho e descendo até à articulação do tornozelo. As alunas foram envolvidas no processo, visualizando e comentando, sobre o que entendiam por alinhamento, em que situações sentiam mais dificuldade e como relacionavam com TDCont. Algumas alunas referiram o trabalho de chão, na horizontal, como uma boa forma de pensarem no alongamento da coluna vertebral, e no trabalho em paralelo que tornava mais fácil a percepção de qualquer desalinho e consequentemente a sua correção. O fio de prumo foi também colocado junto à parte anterior da perna de uma aluna (da anca, ao joelho até ao peito do pé), a qual realizou um *plié* e um *tendu* em paralelo. Já com *turn-out*, em 5ª posição, as alunas fizeram o ajuste necessário do centro do corpo, e, conforme sugerido por Paskevaska (2005, p.37), a professora estagiária colocou as suas mãos no abdómen de uma aluna e pediu para ela pressionar contra as suas mãos, fazendo o ajuste de peso necessário.

Os exercícios da barra foram realizados com o foco no alinhamento, e, nas extensões de pernas em movimentos *derrière* (*relevé lent derrière* e *grands battements derrière*), três alunas que mostravam a perna fora do alinhamento correto, foram para próximo de uma parede e, em 2º *arabesque*, levantaram a perna do lado da parede corrigindo a direção da perna de trabalho que anteriormente se encontrava ligeiramente em diagonal. No centro realizou-se, um *center practice*, *pirouettes*, “e a seção de *allegro* na qual foram constantemente lembrados o fio de prumo e a linha da gravidade. A aula terminou com alongamento e reverência.

Bloco 1 – Aula 3

“The principal aim of alignment is to place the body in an optimal position for ease of motion and health”. Paskevaska (2005, p.36)

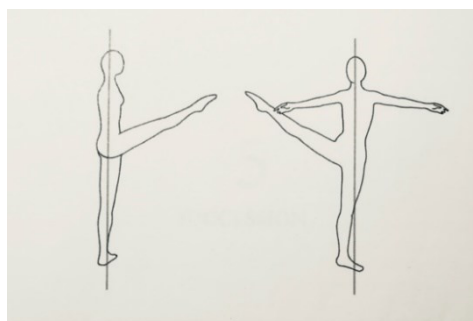
Inspirada uma vez mais pelas palavras de Paskevaska e recorrendo a um exercício criado por Steve Paxton (Anexo 2), fundador de Contact Improvisation, “Small Dance” (Pallant, 2006, p. 152), as alunas dispuseram-se em círculo e, de olhos fechados, foram orientadas a permanecer na sua postura ereta, sem esforço, pensando apenas no seu esqueleto, tentando desconstrair a musculatura e todas as tensões que sentiam, até ao ponto de estarem tão relaxadas que quase cediam à gravidade, mas sem nunca cair.

Neste exercício, as alunas perceberam que, para estarem eretas, não necessitavam de aplicar esforço e tensão adicional. Iniciaram assim a aula de Clássico com este pensamento em relação ao alinhamento (e ao fio de prumo), até que ponto é que a rigidez que disseram sentir

anteriormente, poderia ser atenuada com a sensação que acabavam de receber... No final da barra algumas alunas disseram sentir sensações diferentes ao pensar no esqueleto, algumas foram conseguindo abdicar de tensões desnecessárias, outras alunas disseram não conseguir por sentirem que iriam relaxar e sair fora da sua postura de TDC.

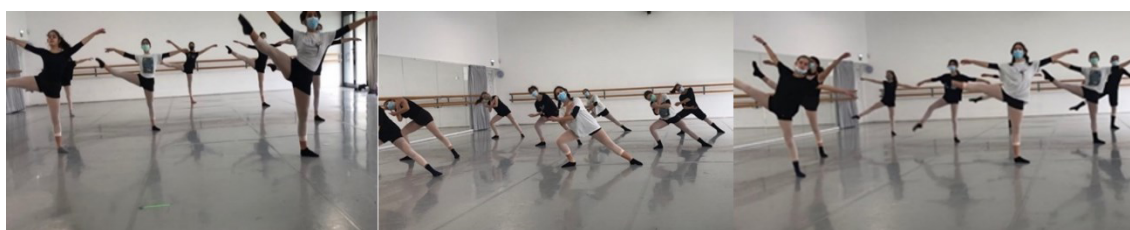
Já no centro, as alunas mantiveram a estrutura e exercícios da aula anterior, tendo sido dada atenção ao alinhamento em 2ª posição. Baseada num exercício de TDCont, em que as alunas partiam de um *grand battement* em 2ª posição, para uma libertação de peso ao lado em fondu, empurrando o chão de novo para 2ª posição *en l'air* regressando a 1ª posição, a professora estagiária pediu às alunas que fizessem a ligação com o foco da aula e com as figuras 9 e 10

Figura 9 – Ajuste no alinhamento com perna *en l'air*



(Paskevka, 2005, p. 43)

Figura 10 – Detalhe de exercício de TDCont *Lunge*



As alunas mencionaram que nem sempre se equilibravam e que o alinhamento nem sempre estava correto quando regressavam do *lunge*. Depois de terem praticado esse exercício algumas vezes e de terem sentido a facilidade com que retomam ao eixo, sem usar tanta força, se tiverem presente a linha observada na figura 9, experimentaram a sensação no adagio de TDC, não tendo sido realizado nesta aula o adágio de Grau 7, mas sim um exercício que incluía *fondu* em 2ª posição e uma transferência de peso para 2ª posição *en l'air*, conjugado com *développé devant* com transferência de peso para *2nd arabesque*. De novo, algumas alunas sentiram mais facilidade na execução, mas outras alunas, com mais fragilidade em manter o *en*

dehors, continuaram a revelar dificuldade sentindo muita tensão. A aula continuou com o seguimento da aula anterior.

Bloco 2 – *Isolation*

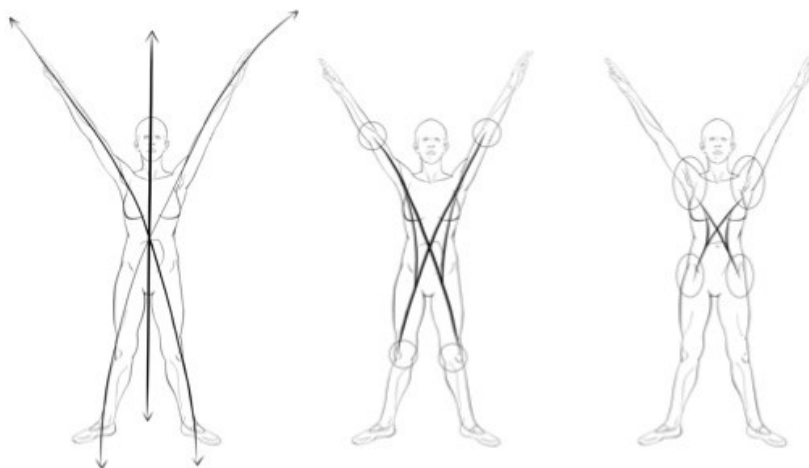
As aulas 4, 5 e 6 centraram-se no conceito “*Isolation*”, verbalizado em aula e na descrição que segue pela tradução em português: Isolamento.

Bloco 2 – Aula 4

To support the notion of isolation, it is helpful to think of movement as occurring in the joint, and to think of shapes as created by placing the bones in specific positions. In other words, joints that are to be moved must be free. (Paskevaska, 2005, p.98)

A observação das aulas na fase anterior do estágio, permitiu perceber que, no geral, as alunas se movimentavam com maior liberdade articular em TDCont do que em TDC. Tentando trazer essa liberdade articular para a aula, realizou-se uma exploração baseada na Figura 11 que direcionava o olhar das alunas para as articulações na sua relação de proximidade com o tronco.

Figura 11 – Proximidade das articulações em relação ao tronco



(Whittier, 2028, p. 155)

A aula iniciou assim com um exercício de exploração das articulações mais próximas do tronco, até às mais distais, por exemplo colocando uma mão no ombro pressionando-o suavemente (isolando-o) enquanto a articulação do ombro desenhava pequenos círculos; ou segurando a coxa (isolando-a) movimentando a articulação do joelho como um pendulo, ou movimentando a articulação do tornozelo sem movimentar a perna. Depois da exploração, na

barra as alunas foram orientadas a levar essa sensação de mobilidade articular, isolando determinadas partes do corpo. Foi dada particular atenção à ação da articulação do joelho e isolamento da coxa nos *ronde de jambe en l'air* e *petit battements sur le cou-de-pied*, assim como nos *grands battements devant*, libertando a articulação da anca sem movimentar a anca para a frente (isolando-a). Já no centro, foi dado ênfase ao *port de bras* nomeadamente a colocação dos braços e ombros em *arabesque* incluído no *center practice*, adágio e, sobretudo no *grand allegro* que incluía *posé temps levé* em *arabesque, failli e assemblé*. Não se verificaram alterações visíveis na forma como as alunas se movimentaram pelo que se decidiu, na aula seguinte, manter a estratégia.

Bloco 2 – Aula 5

O exercício de exploração foi mantido, no entanto, as alunas trabalharam no chão, duas a duas, verificando no corpo das colegas o grau de mobilidade das suas articulações, explorando o conceito “isolar/articular”, mantendo a ponte entre as duas disciplinas, experimentando por exemplo, uma movimentação ampla de braços em contemporâneo e levando essa sensação para um *port de bras*. A aula manteve-se igual à anterior, quer no foco, quer no que concerne aos exercícios.

Bloco 2 – Aula 6

A aula 6 iniciou com as alunas em roda e, após nova observação da figura 11, desta vez focando também as conexões entre as articulações e o centro do corpo, as alunas fecharam os olhos e iniciaram uma respiração imaginando o ar a preencher as articulações, das mais proximais até às distais. Alargando a roda, e de olhos abertos, as alunas foram convidadas a movimentar-se numa linguagem mais clássica imaginando uma energia irradiada do centro do seu corpo até às articulações, fazendo ligações entre articulações mais próximas, mais distais, ou em oposição, sempre tendo em conta a respiração. No final da exploração, a aula decorreu com a estrutura da aula anterior, no entanto, desta vez, foi possível verificar ao longo da aula um despertar para uma maior mobilidade. No final da aula algumas alunas comentaram que, quando pensavam em isolar determinadas partes do corpo para melhorar alguns aspetos técnicos havia uma sensação de restrição associada e que, em alguns momentos da aula, tinham conseguido lembrar-se de “respirar na articulação”.

Bloco 3 – *Weight*

As aulas 7, 8 e 9 centraram-se no conceito *Weight*, utilizado em aula e na descrição que segue pela tradução em português: Peso.

Bloco 3 – Aula 7

The shift of weight from back to forward can greatly influence timing. With the weight forward, one can step on the beat; with the weight back, half a beat is lost shifting the weight forward through center, before one can take the step. (Nikolais & Louis, 2005, p.67)

A citação de Murray Louis foi lida às alunas como introdução ao conceito que iríamos abordar e, quando questionadas sobre os momentos em aula em que se apercebiam desta condição, as alunas apontaram algumas sequências de TDCont e vocabulário de TDC. Foi mencionada uma sequência em particular de TDCont (de chão) que necessitava da coordenação da anca e mão em deslocação para a frente e cuja colocação incorreta do peso, atrás, não permitia que as alunas fossem rápidas e ágeis na deslocação. Este fator impedia igualmente a atempada colocação de peso na mão de apoio, de forma a projetar o corpo para cima e frente atrasando toda a sequência tanto na execução como na musicalidade. Da mesma forma, em TDC, as alunas nomearam algum vocabulário como foi o caso do *Pas de basque glissé e sauté*, (anteriormente trabalhado na fase de lecionação acompanhada), *Posé en avant e en arrière* na barra em ½ ponta, *Posé Pirouettes*, *Glissade piqué posé passé* para *arabesque* em pontas, entre outros. Foi lembrado o fio de prumo e em que consiste um correto alinhamento e colocação de peso (com o ajuste necessário em 5ª posição), e com o recurso a uma figura 12 foi pedido às alunas que imaginassem uma superfície com determinada densidade, (esponja, nevoeiro, água ou outra) devendo, nas deslocações *en avant* e *en arrière*, transportar o peito ou costas pressionando essa mesma superfície, tendo sempre em conta a linha da gravidade e coordenando sempre com a ação dos braços.

Figura 12 – Deslocação *en avant*



(Franklin, 2014, p.69)

O trabalho da barra e centro foi desta forma focado neste aspeto respeitante às transferências de peso e, no centro, insistiu-se no corpo do bailarino, ativo, atento, pronto para iniciar o movimento, sobretudo no vocabulário em que, no tempo 1 já houve uma transferência de peso, havendo uma antecipação do movimento iniciado no tempo (e). Lembra-se que, uma vez que os exercícios estavam já pré-definidos pelos cadernos de estudo dos graus 7 e *Intermediate*, da RAD, a professora estagiária, em articulação com a professora titular, foi organizando os planos de aula incluindo, sempre que possível, exercícios que melhor traduzissem o conceito a aplicar de forma a obter a melhor resposta e assimilação por parte das alunas.

Bloco 3 – Aula 8

Mantendo o conceito da aula anterior, peso, a aula 8 iniciou com a perspectiva do peso das diferentes partes do corpo. Recorrendo às palavras anteriormente usadas pela professora titular de TDCont: - “O chão é teto o teto é chão – gravidade invertida, como reage o nosso corpo e o seu peso? Guardem essa sensação física!”, decidiu-se aplicar a mesma ideia, explorando o conceito na vertical e não na horizontal, no chão, conforme foi realizada em contemporâneo. A professora estagiária foi orientando as alunas em relação ao peso dos braços, das pernas, dos ombros, das mãos, da cabeça, da coluna vertebral, etc. Por vezes a gravidade mantinha-se no chão e por vezes no teto, e por vezes em ambos os sítios, e, neste caso, as alunas teriam de escolher a parte do corpo que se iria “desagregar”. Na cintura? No pescoço? Nos joelhos? A exploração foi bastante rica decidindo-se, conforme previsto, aplicar a sensação no trabalho de barra e centro da aula. Dado que as alunas estavam cada vez mais familiarizadas com os exercícios, a possibilidade de aplicação das estratégias era cada vez mais acessível a todas as alunas, já que, algumas alunas mostravam alguma dificuldade na aquisição da sequência dos exercícios quando eram ensinados pela primeira vez, o que, por vezes impedia o foco no processo de melhoria. Foram sendo dadas orientações na aula, sempre a par com as correções necessárias, sendo inevitável, por vezes, recorrer aos conceitos aplicados até à data. Por exemplo, ao explorar o peso da cabeça, lembrou-se a aula em que se havia trabalhado a colocação da cabeça e linha do olhar nas poses de ballet clássico, e a forma como o peso da cabeça interfere por exemplo no equilíbrio do corpo. Durante a aula explorou-se o peso dos membros superiores e inferiores, por exemplo no *port de bras*, de 2ª posição sentindo a gravidade do chão enquanto os braços desciam para *bras bas* e de imediato sentindo a gravidade no teto enquanto subiam para 5ª posição, ou na subida da coxa e joelho no *développé à la*

seconde para a gravidade no teto, mantendo o peso da perna de suporte para a gravidade no chão, ou por exemplo sentindo o peso da perna de trabalho nos *grands battements en cloche*.

Bloco 3 – Aula 9

No período que decorreu entre a aula 8 e 9, realizou-se, no CDVS, a Semana Sensorial, que, conforme descrito no Projeto Educativo (2020, p.24), é constituída por “Atividades realizadas ao longo de uma semana, a meio de cada período letivo, no sentido de promover oportunidades de desenvolvimento de competências psicossociais; e promover um tempo de recuperação física e psicológica”. Estando cada vez mais próxima a data da Prova Prática que iria constar dos conteúdos de Grau 7, e não tendo havido aulas na semana anterior, optou-se por não se implementar qualquer tipo de exploração, dado que iria ser ensinada às alunas uma variação clássica. Iniciou-se assim os conteúdos da aula, com exercícios selecionados da barra e centro, permitindo às alunas aplicar por si, as estratégias exploradas até à data que fizessem mais sentido para a melhoria do seu trabalho. Ainda assim, uma vez que a aula estava destinada ao conceito peso, e no seguimento da aula anterior, decidiu-se ler às alunas uma frase também proferida pela professora titular de TDCont: - “Estão a transferir mal o peso, estão a ir pela forma e não pela sensação, pensar no eu em contacto com o chão e não na forma A, B ou C”. Tendo em conta a sensação da aula anterior, que se tinha refletido de uma forma tão positiva na qualidade de movimento de algumas alunas, foi-lhes sugerido que aplicassem essa sensação no seu trabalho. A aula não foi muito reveladora de diferenças substanciais no movimento das alunas, sentindo-se que o foco das alunas estava na retenção da sequência de passos que constituíam a variação.

Bloco 4 – *Suspension*

As aulas 10, 11 e 12 centraram-se no conceito “*Suspension*”, verbalizado em aula e na descrição que segue pela tradução em português: Suspensão.

Bloco 4 – Aulas 10 e 11

Suspension is the last point of balance prior to a release and fall. Incorporate locomotion as an outcome of the fall. Let it take you part way down, or all the way to the floor. Return to a point of balance, then to suspension again. The balance need not stop completely, nor always end in a standing position. Try it with your eyes closed; note the difference. Note: Precede with Trust circle. Good for beginners and people whose dance background is strongly anchored in the vertical, classical, ballet style. (Blom & Chaplin, 2000, p.183)

A sugestão de Blom e Chaplin (2000), foi dividida em duas partes, introduzindo-se na aula 10, a exploração da sensação da suspensão na locomoção das alunas e, na aula 11, o “Trust circle” (Anexo 3), onde as alunas iriam repetir a sensação de suspensão, desta vez involuntariamente.

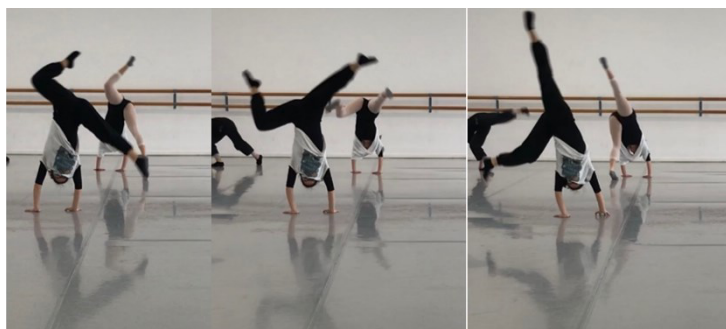
A aula 10 iniciou assim com as alunas escolhendo um local no estúdio e movimentando-se de forma a criar ações que as permitissem prolongar o ponto alto de um equilíbrio, antes de o desmanchar, cedendo à gravidade. A exploração iniciou numa linguagem contemporânea, passando para uma linguagem clássica. Já na aula 11, as alunas dispuseram-se num círculo e foram sendo conduzidas pelas colegas e pela força da gravidade, numa atividade que já conheciam. A atividade serviu para reforçar a sensação de suspensão realizada na aula anterior de forma a ser de novo replicada no vocabulário da aula de TDC.

O conceito foi sendo abordado pontualmente no trabalho de barra e centro, tendo tido o seu maior enfoque e tempo destinado de aula, na execução da variação clássica. Foram vários os momentos em se verificou uma boa implementação do conceito como foi o caso do vocabulário presente na variação do qual se destaca: *posé en avant to arabesque*, *posé passé para attitude devant* em $\frac{1}{2}$ ponta em *croisé* (que precedia um *tombé*); *posé en avant e retiré derrière*; *relevé* com braços em 5ª, antes de uma corrida; entre outros.

Bloco 4 – Aula 12

Mantendo-se o foco no conceito suspensão, mostrou-se às alunas um vídeo de TDCont em que as mesmas exploravam movimentos de apoios de mãos tentando prolongar (suspender) o momento alto antes de apoiarem o(s) pé(s) no chão. Dos movimentos constavam pinos, rodas e outros movimentos com pernas fletidas, criados por elas (Figura 13). Foi com muito interesse que se escutou os comentários das alunas, sempre que observavam alguma a fazer um movimento que quase estagnava no ar antes de descer, criando a sensação de “paragem no tempo”.

Figura 13 – Detalhe de exercício de TDCont (suspensão)



Uma vez mais, tentou-se trazer essa sensação para a aula de TDC, nomeadamente em movimentos como *ronds de jambe en l'air*, *chassé en avant to arabesque à Dos*, assim como o desafio de suspender uma *pirouette* antes da descida do *retiré*.

Este conceito trouxe uma nova dinâmica à aula, corrigindo-se em alguns momentos a musicalidade das alunas (das que não antecipavam a ação atempadamente, não conseguindo chegar ao momento da suspensão, e as que não suspendiam o tempo suficiente para entrar no movimento seguinte a tempo). Alertou-se igualmente para os conceitos anteriores, como o alinhamento e peso, já que, ainda que o conceito seja bem entendido, se não for executado corretamente não se conseguirá o objetivo, como é o caso do arabesque em ½ ponta. E em todos estes momentos de suspensão, manteve-se presente o conceito oposição, que iria ser estudado um pouco mais à frente, e que resultava nas alunas que tentavam “congelar” o momento recorrendo a uma tensão excessiva. “The success of suspension is to a great degree dependent on the feeling of opposition” (Paskevka, 2005, p. 94).

A aplicação do conceito foi igualmente melhorada pela conjugação com a respiração, como refere Paskevka (2005, p. 96), “Maybe the greatest contribution of Suspension is in reminding the dancer to breath”.

Bloco 5 – *Succession*

As aulas 13, 14 e 15 centraram-se no conceito *Succession*, verbalizado em aula e na descrição que segue pela tradução em português: Sucessão.

Bloco 5 – Aula 13

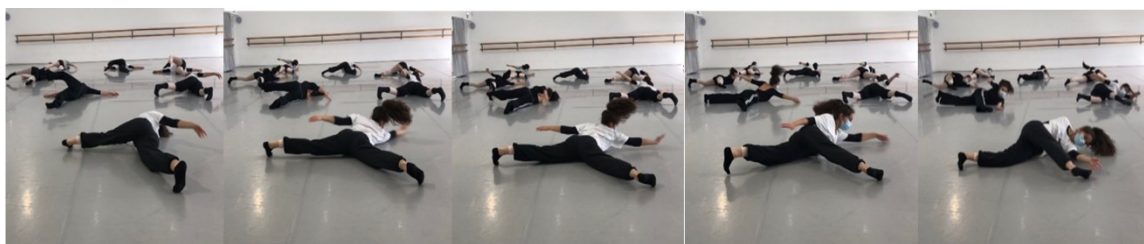
“In order to quickly understand succession, let's jump to another dance genre: break dancing. The most basic b-boy movement, the wave, is a successional movement.” (Legg, 2011, p.122).

Baseada na referência de Legg à técnica Limón, nomeadamente ao conceito “Sucessão”, foi solicitada a uma aluna que dançava Hip Hop para executar uma ‘onda’ devendo as colegas observar atentamente o seu movimento. A aluna voltou a repetir, a pedido da professora, de uma forma mais lenta. Quando questionadas sobre a relação desse movimento com TDC, as alunas conseguiram identificar os pontos principais do movimento e do conceito que iríamos explorar na aula, levando a professora estagiária a ler às alunas a restante descrição de Legg (2011) referente ao conceito: “That's all successional movement is just a sequential path that

movement flows along through individual body parts, or the entire body. The old-school "dolphin" and torso "ripples" are other examples of successional movement in hip-hop/b-boy”.

Também em TDCont, a sucessão do movimento fora dos conceitos mais visíveis nas aulas observadas, já que as alunas demonstravam fluidez no seu movimento e nas transições das sequências, demonstrando uma maior conexão entre o centro e as articulações do que em TDC. Para melhor visualizarem o conceito, a professora mostrou uma sequência de imagens (Figura 14) e depois o vídeo, comparando a movimentação cortada com o movimento ligado, lembrando as palavras da professora de TDCont durante a sequência que continuava depois das alunas tocarem com a mão esquerda no pé direito (última imagem da sequência): -“ A mão toca no pé, que leva o joelho para trás, que leva a anca, que passa pela coluna e que leva o pescoço e a cabeça, tudo respirado”.

Figura 14 – Sequência de imagens da aula de TDCont (Sucessão).



Relacionando a sequência com o trabalho de TDC, mencionou-se o movimento de braços iniciado nas costas, que levanta o braço, ativando o cotovelo, viajando até ao pulso e até aos dedos, conforme descrito por Paskevka (2005, p. 45).

O conceito foi aplicado durante o trabalho de barra e centro, incidindo-se no *port de bras*; nas poses de ballet clássico que por vezes as alunas consideram como estáticas como *Écarté devant*, *Croisé devant* e *Effacé devant*; no adágio, nomeadamente na passagem de *attitude derrière en croisé para développé passé to effacé devant para fouetté of adage en l'air para 1st arabesque*.

Bloco 5 – Aulas 14 e 15

Nas aulas 14 e 15, foi continuado todo o trabalho realizado na aula anterior, mostrando-se desta vez uma imagem sugestiva do conceito (Figura 15), que, como referido por Paskevka (2005, p. 46), “A successive motion is like ripples on the water; it engages each part of the body in a logical sequence, in contrast to a simultaneous one that engages all the parts at the same time”.

Figura 15 – Imagem de gota de água e sua repercussão



O conceito foi também aplicado na preparação das *pirouettes en dedans*, já que várias alunas quebravam a energia no momento da transferência de peso para 4ª posição, perdendo o ímpeto e o tempo para realizar duas ou mais *pirouettes* de forma a terminar atempadamente.

A aula 15 foi dedicada sobretudo à seção de alegro, nomeadamente à construção de encadeamentos com vocabulário pré-definido (Anexo 4), aplicando-se o conceito sucessão às ligações entre os passos.

Este conceito teve um impacto positivo na movimentação da maioria das alunas, já que o relacionaram com algo que lhes era familiar em TDCont e que não estava exclusivamente ligado com a técnica. Ou seja, encontraram uma sensação que as motivou a pensar o corpo para além da dificuldade técnica, revelando-se importante para algumas alunas com fragilidades que mostravam uma baixa autoestima em TDC. Estas alunas foram apresentando em alguns momentos, um movimento mais fluido com menos tensão.

Bloco 6 – *Opposition*

As aulas 16, 17 e 18 centraram-se no conceito *Opposition*, verbalizado em aula e na descrição que segue pela tradução em português: Oposição.

Bloco 6 – Aula 16

There are multiple oppositional relationships in the body for any given movement: those that connect oppositional pulls from one limb to another limb via the core of the body; those that connect the proximal joints of one limb to the distal joints of the same limb; those that travel from up to down, or side to side, or back to front; and so on. (Whittier, 2018, p.159)

A aula 16, foi iniciada com a exploração das diferentes oposições que o corpo pode experimentar. Em grupos de três, as alunas basearam-se num exercício que realizaram em

TDCont (Figura 16), em que, a partir de uma oposição inicial (entre uma parte do corpo manipulada por uma colega, e a sua extremidade), o corpo cedia e seguia a direção da força exercida. Na aula de TDC, o processo a três permitiu sentir a oposição de diferentes partes do corpo, por exemplo de um braço ao outro braço, da cabeça aos tornozelos, de um pulso até à anca etc. As alunas poderiam estar deitadas, sentadas ou em pé.

Figura 16 – Detalhe de exercício de TDCont (Oposição)



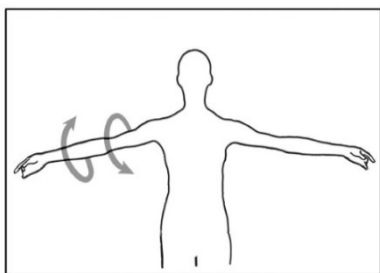
Com esta sensação, as alunas iniciaram a barra. A primeira aula do 3º período foi livre, já que os exames da RAD, de Grau 7 e *Intermediate*, já tinham decorrido. Os exercícios foram construídos de uma forma simples, sobretudo na barra, para permitir às alunas pensarem individualmente no conceito, ou seja, permitindo que se concentrassem por exemplo na perna de suporte, do pé à articulação da anca; ou no *port de bras*, das costas às extremidades dos dedos, ou na perna de trabalho na coluna vertebral tanto na colocação ereta como num *cambré*. A meio e no final da barra, as alunas partilharam as suas sensações, tendo sido visível, em algumas alunas, que estavam focadas nesse objetivo conseguindo, sobretudo, sentir o seu corpo mais alongado. No centro, a oposição foi focada no uso do *épaulement*, regressando-se ao estudo das poses clássicas do corpo estudadas no conceito anterior (*Écarté devant*, *Croisé devant* e *Effacé devant*), desta vez aplicando o conceito oposição. Já na secção de *allegro*, nomeadamente no *grand allegro*, as alunas executaram um *grand jeté en tournant* cujo foco do conceito foi pedido na preparação: iniciando com um *chassé en avant* em 2º *arabesque* com *épaulement*, sentindo todo um conjunto de oposições; e no final: terminando no *fondue* com braços em 2ª posição, sentido a oposição dos braços, a oposição da perna de suporte e de trabalho com o tronco e a cabeça.

Bloco 6 – Aula 17

A aula 17, iniciou com a apresentação de algumas imagens sugestivas do conceito aplicado na aula anterior: a oposição.

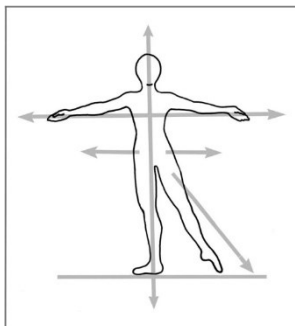
Para algumas alunas, a imagem do braço (Figura 17) fez muito sentido já que mencionavam sentir a oposição do ombro aos dedos, mas não no braço e antebraço. Para outras alunas, a (Figura 18), ajudou no equilíbrio em ½ ponta, permitindo mais facilmente equilibrar-se. A (Figura 19), não levantou reações, apenas reafirmou a ideia de oposição a manter durante o trabalho da aula, que manteve a estrutura da aula anterior.

Figura 17 – Oposição/
braço



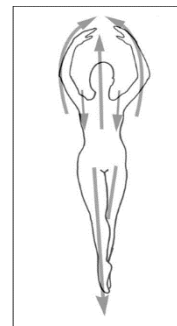
(Paskevka, 2005, p. 29)

Figura 18 – Oposição/
dégagé à la seconde



(Paskevka, 2005, p.93)

Figura 19 –
Oposição/ 5ª posição

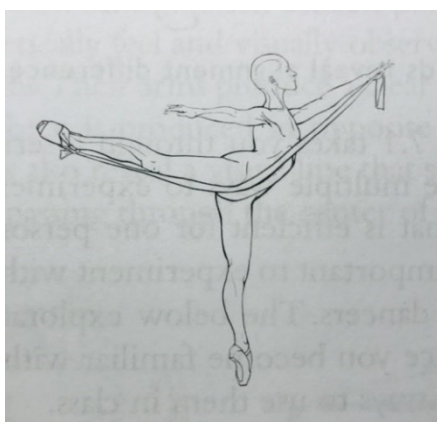


(Paskevka, 2005, p.93)

Bloco 6 – Aula 18

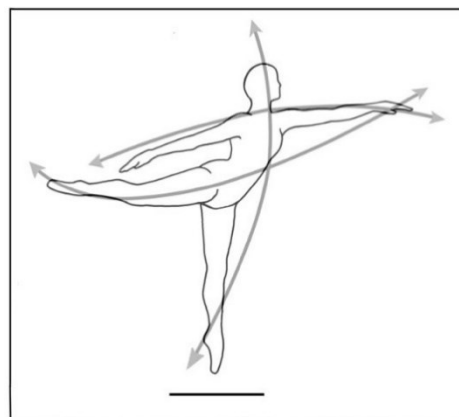
Na aula 18, foram introduzidas bandas elásticas, que as alunas experimentaram sentindo os diferentes tipos de oposição, como por exemplo na colocação do 1º *arabesque* conforme visualizado nas figuras 20 e 21.

Figura 20 – *Arabesque* com banda elástica



(Whittier, 2018, p.145)

Figura 21 – *Arabesque*/oposição



(Paskevka, 2005, p. 57)

Na aula, foi dado ênfase ao *Arabesque penchée*, trabalhado na barra e no centro, aproveitando-se a banda elástica para conferir a oposição ao movimento. Também na barra foi lecionado um adágio que trabalhava *développé à la seconde*, *rise*, *fouetté* para a barra, *attitude*

acompanhado da subida do braço a 5ª posição e do uso da cabeça na direção da perna de suporte, de forma a sentir-se a oposição no tronco. Esta posição foi repetida no adágio do centro, em *attitude croisé*, sendo as alunas desafiadas a experimentar *Pirouettes* a terminar igualmente em *attitude*.

Bloco 7 – Fall

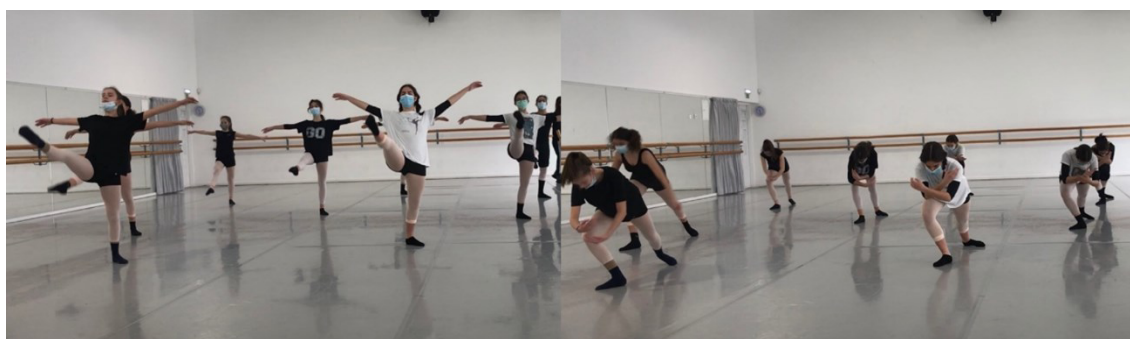
As aulas 19, 20 e 21 centraram-se no conceito *Fall*, verbalizado em aula e na descrição que se segue na sua versão original, por se considerar que a tradução para português poderia tornar o conceito menos representativo do movimento utilizado em TDCont.

Bloco 7 – Aula 19

“Fall directs the energy below the floor; the dancer digs down into the earth in order to get the strength to ascend to the sky. Thereby, jumps seem to be higher, pirouettes more exciting, and positions more emphatic”. (Paskevaska, 2005, p.76)

No início da aula 19, as alunas foram convidadas a mostrar algumas *falls* que acabavam de realizar na aula de TDCont, aula essa que fora assistida pela professora estagiária. As alunas estavam muito quentes, pelo que não havia risco associado, a única advertência prendeu-se com o facto de não estarem descalças o que poderia diminuir o atrito com o chão pelo que para a demonstração deveriam ter esse fator em conta. O único elemento que não contribuiu para a realização dos movimentos tal como observados em TDCont foi o facto das alunas estarem equipadas para a aula de clássico, que, segundo as mesmas as fazia sentir ‘estranhas’ a realizar aquele trabalho no chão, o que desde logo influenciara a explosão de energia e garra observados anteriormente. Ainda assim, várias alunas mostraram-se entusiastas em realizar uma *fall* na aula de clássico. Todas as alunas realizaram *falls* a terminar com o peso chão, pelo que a professora pediu uma segunda *fall*, que fizesse jus à frase lida anteriormente, ou seja que descobrissem uma *fall* (ou uma sensação de *fall*) que as fizesse projetar para fora do chão. As alunas foram experimentando, mas dada a gestão de tempo da aula, a professora estagiária decidiu mostrar imagens da aula de TDCont (Figura 22) que iria demonstrar o conceito *fall*, aplicável à aula de TDC.

Figura 22 - Detalhe de exercício de TDCont (*Fall*)



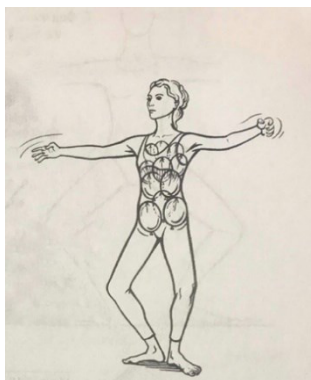
Já se falara anteriormente da transferência de peso, do alinhamento, do *fondu*, da oposição, vários conceitos que teriam de ser conjugados com o conceito *fall*. A barra iniciou com os *plies*, seguindo-se os *battements tendus* onde se deu início à implementação do conceito mediante uma transferência de peso para *demi-plié* em 4º posição, regressando-se à perna de suporte para *dégagé devant*. Continuou-se o trabalho de barra, onde, também nos *battement jetés* se efetuou a mesma transferência de peso. O conceito foi de novo aplicado no adágio depois de um *développé devant* e um *rise*, para um *tombé*, que seguiu com um *petit pas de bourré piqué* mudando para o outro lado na barra. Já no centro o foco de trabalho manteve-se, mantendo-se a transição da barra para o centro, ou seja, o *center practice* manteve *tendus e jetés* com transferência de peso para 4ª e para a perna de suporte inicial, no adágio executou-se um *tombé pas de bourré* e na seção de *pirouettes*, também um *tombé* precedeu as *pirouettes en dedans*. Foi realizada uma diagonal de *chassés soubresaut* e, na secção de *allegro*, o foco manteve-se no *failli assemblé*. Apesar da motivação que este conceito conferiu à aula, nem sempre foi fácil a aplicação do mesmo já que, por vezes, a tentativa de transferir o peso, com a sensação de *fall*, desvirtuava a linha clássica do vocabulário e a estética do movimento necessária à prática de TDC. Percebeu-se desta forma, que este conceito necessitaria de mais tempo para se conseguir encontrar o equilíbrio entre a sensação da *fall* com a correta execução do vocabulário.

Bloco 7 – Aula 20 e 21

As aulas seguintes, 20 e 21, mantiveram a mesma estrutura, focando-se igualmente o conceito nos *plies*, já que “...the concept can be extended to plié when they are used as springboards to launch into a jump”. (Paskevaska, 2005, p. 70)

Dado que na aula anterior algumas alunas tinham evidenciado transferências de peso pouco adequadas à estética da dança clássica, deixando que o peso do tronco interferisse demasiado na *fall*, afetando a sua colocação (algo que se confirmou também na visualização de um vídeo gravado na aula de TDC), a professora estagiária recorreu a uma figura (23) de forma a auxiliar a correção das alunas.

Figura 23 – *Plié* com tronco com balões



(Franklin, 2014, p. 167)

Com a imagem pretendia-se mostrar às alunas que, apesar da sensação da *fall* trabalhada na aula anterior ter sido bem aplicada nos membros inferiores, melhorando o *fondue* e o impulso do chão para o passo seguinte, o tronco necessitaria de alguns ajustes que poderiam ser compreendidos imaginando-o com pequenos balões de hélio a sustentar o seu peso. Assim, ao executar um *tombé* por exemplo, as alunas deveriam permitir que a perna continuasse a exercer o seu peso com a força da gravidade, mas teriam de suportar um pouco mais o seu tronco, com a subtilidade e estética da Dança Clássica (e com a imaginação de alguns balões de hélio internos).

Uma das alunas lembrou uma aula em que se trabalhou o conceito peso, (Bloco 3, aula 8) na qual tinham explorado uma frase da professora de TDCCont -“O chão é teto e o teto é chão”, associando esta ideia à exploração de um corpo pesado para o chão e pesado para o teto.

Ao longo das duas aulas trabalhou-se o mesmo vocabulário e os resultados foram melhorando.

Bloco 8 – *Recovery/Rebound*

As aulas 22, 23 e 24 centraram-se nos conceitos *Recovery/Rebound*, verbalizados na aula e na descrição que segue na sua versão original por se considerar que a tradução para português poderia tornar o conceito menos representativo do movimento utilizado em TDCCont.

Bloco 8 – Aula 22

“While recovery relies on the weight of the limbs, rebound often depends on the ability to strongly push off the floor”. (Paskevskaja, 2005, p.87)

Na aula 22, continuou-se o trabalho da aula anterior, referindo-se de novo o conceito *fall*, no entanto, dando-lhe um significado mais específico relativo ao peso dos membros inferiores e superiores. Por exemplo, na sensação explorada anteriormente no *port de bras* (Bloco 3, aula 8), “de 2ª posição sentindo a gravidade do chão enquanto os braços desciam para *bras bas* e de imediato sentindo a gravidade no teto enquanto subiam para 5ª posição”; assim como na descida da perna de um *grand battement en cloche*; ou na descida de um *développé* para um *tombé*. Em todos os momentos, já se tinha abordado a forma como o peso dos membros poderia, por si só, executar a ação sem a decisão consciente da aluna em querer empregar mais força ou tensão desnecessária no corpo, e nesse momento o conceito *Recovery*, já estava em prática. Nessa aula, a professora estagiária recorreu de novo ao fio de prumo usado na primeira aula, relativa ao conceito alinhamento, demonstrando como a ação de libertar o peso, a 90° do chão (simulando a perna da aluna, enquanto ela segurava o fio) por si só, já exemplificava o efeito do peso na ação. Da mesma forma, pedindo à mesma aluna para não exercer força na perna de trabalho, mas mantendo a postura e colocação corretas, segurou desta vez na perna da aluna a 90° *en l'air devant*, soltando-a, a qual balançou com um pendulo. A ação foi bastante exemplificativa, provocando um efeito positivo nas alunas que foram, duas a duas, trabalhando a sensação.

A aula foi focada assim no conceito *Recovery* e *Fall*, e, apesar de se terem mantido todas as fases da aula não se chegou a abordar o conceito inicialmente previsto (*Rebound*).

Bloco 8 – Aula 23

A aula 23 iniciou com a leitura da frase da aula anterior, que mencionava a relação do conceito *Rebound*, com a capacidade de se empurrar o chão com força.

Foi apresentada às alunas uma imagem (Figura 24) da aula de TDCont, elucidativa de um exercício que estavam a praticar, no qual estava implícito o conceito *Rebound*.

Figura 24 – Detalhe de exercício de TDCont (*Rebound*)

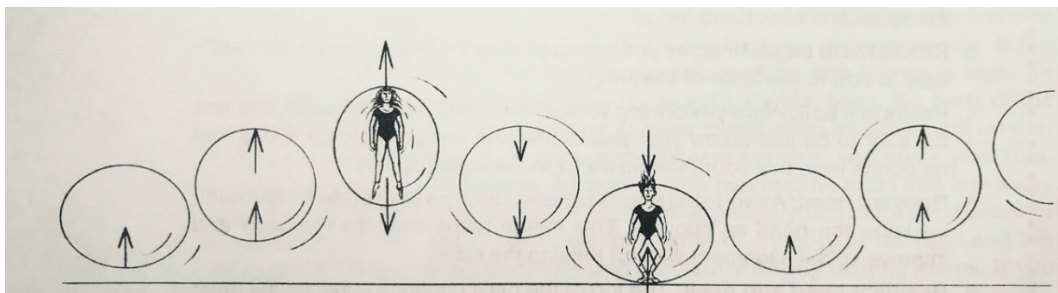


Durante a aula, os conceitos *Fall* e *Recovery* mantiveram-se em estudo, tendo-se despendido mais tempo na seção de *allegro* de forma a poder-se trabalhar melhor o conceito *Recovery*. Foram trabalhados diferentes saltos no *petit allegro*, alternando entre paralelo e *en dehors*, e no *allegro* e *grand allegro* foi introduzido algum vocabulário como *Sissone doublé* e *Fouetté sauté*, onde as alunas tiveram oportunidade de experimentar e aplicar os três conceitos.

Bloco 8 – Aula 24

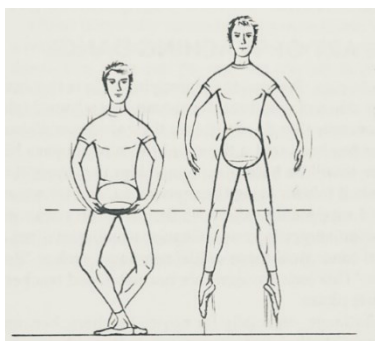
Na aula 24 foram trabalhados todos os aspetos da aula anterior, servindo-se, a professora estagiária de três imagens (Figuras 25, 26, 27) para melhor associar o conceito *Rebound* ao salto.

Figura 25 – *Rebound* / bola



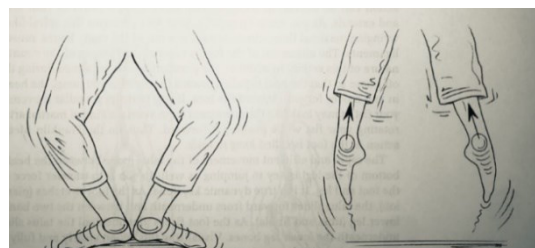
(Franklin, 2014, p.300)

Figura 26 *Rebound* / anca



(Franklin, 2014, p.xv)

Figura 27 *Rebound* / tornozelos



(Franklin, 2014, p.299)

Também foi utilizada uma bola de Pilates, na seção de *allegro*, que sem música e apenas com o driblar da bola pela professora estagiária, as alunas foram acompanhando com o salto, do mais pequeno ao maior, relacionando a pressão exercida na bola com o *plié* e o contacto e resposta com o chão com o *Rebound*.

Tendo a professora observado a aula anterior de TDCont, na qual as alunas executavam um exercício com uma excelente energia, impulso e aplicação do conceito *Rebound*, decidiu-se comparar alguns movimentos entre as quais uma “*sissonne* em paralelo” na qual as alunas se deslocavam mostrando uma grande amplitude, com a *sissonne doublé*. Quando comparado com o exercício de TDC, a deslocação, energia e sentido de *rebound* não eram os mesmos. A professora estagiária decidiu assim usar a música do exercício de TDCont (que as alunas conheciam, facultando a busca no *spotify*) mudando por completo o decurso da aula, no que se refere à motivação e vontade em querer repetir, algo que não era muito habitual em TDC, mesmo quando se referia às *pirouettes e allegro* (seções da aula preferidas por todas). Da mesma forma que aconteceu inicialmente com o conceito *Fall*, nem sempre estiveram presentes os detalhes técnicos, mas a aula é feita de avanços e recuos, e, nesse momento, o avanço traduziu-se na alegria visível nas alunas que as fez saltar mais, deslocar mais, com maior liberdade articular, com mais impulso e sobretudo com uma expressividade e musicalidade acrescida.

Bloco 9 - Conceito(s) de escolha livre

Bloco 9 – Aulas 25, 26, 27

A conceptual approach to ballet education teaches dancers to sense, perceive, and discern the differences between one way of moving or another. They learn how movement intentionality varies, and this strengthens their ability to make technical and artistic decisions, throughout technique class. (Whittier, 2018, p.33)

As três últimas aulas lecionadas pela professora estagiária, foram dedicadas à prova do 3º período. Em reunião de professores, ficara decidido que a professora estagiária ficaria responsável pela prova, no entanto esta não seria fixa, ou seja, a professora iria marcar os exercícios durante a prova, de acordo com os conteúdos trabalhados durante o 3º período. Assim, durante as aulas 25, 26 e 27 a professora estagiária foi marcando exercícios diferentes, mas sempre com um fio condutor das aulas anteriores e sempre apelando à aplicação dos

conceitos, da forma como entendessem que melhor serviriam a técnica, a performance e a musicalidade, associando o prazer pessoal em poder dançar com uma escolha individual.

Os resultados foram variando, entre as alunas que apenas executavam os exercícios, manifestando já uma certa ansiedade com a prova, estando mais preocupadas com a sequência do exercício, até às alunas que, mostrando mais segurança no processo foram capazes de implementar alguns dos conceitos estudados através de uma escolha, não tão óbvia na primeira aula, mas mais visível na última aula.

3.3. Resultados da fase de Lecionação Autónoma

Findo o período de Lecionação Autónoma, importa começar por referir que, no geral, houve uma excelente abertura, pela parte das alunas e, claro da escola, à interdisciplinaridade das duas áreas do ensino TDC e TDCont. A inspiração do movimento e propostas de TDCont, conjugado com o recurso à imagética e à leitura de citações que faziam as alunas questionarem-se sobre o foco a trabalhar na aula e sua relação com as duas disciplinas, revelou-se uma mais-valia na motivação da turma que, psicologicamente, se encontrava frágil. Em algumas alunas, nem sempre o interesse inicial se manteve até ao fim da aula, apresentando alguma apatia, falta de vontade e baixo nível de energia, o que condicionava o entendimento dos conteúdos trabalhados e a sua evolução no geral. “It is the student, as the recipient and beneficiary of this knowledge, who is ultimately responsible for his/her own development”. (Foster, 2010, p.92).

Ainda assim, houve resultados positivos em várias alunas, sentindo-se que a abordagem da lecionação através dos conceitos trouxe-lhes uma nova forma de pensar o seu movimento.

No que diz respeito ao conceito **Alinhamento**, houve uma sensibilização geral para a linha da gravidade que passa pelo centro do corpo, tendo sido particularmente importante para as alunas com hiperextensão, cujo auxílio visual, com a ajuda do fio de prumo, as ajudou a reconhecer a correção necessária. O exercício de relaxamento, levando as alunas a pensar o corpo como um esqueleto, livre de tensões desnecessárias, trouxe a algumas alunas a sensação da verticalidade sem a rigidez habitual sentida em TDC, o que se revelou positivo. Também o ajuste necessário no alinhamento em 2ª posição *en l'air*, auxiliado por uma imagem mostrando a linha vertical do corpo auxiliou e motivou as alunas à correção, sobretudo por estar associada a um exercício de TDCont, mas que no fundo, se aplica a TDC.

Já no que se refere ao conceito **Isolamento**, não foi evidente no imediato a associação do “isolar” à liberdade articular, já que algumas se sentiam restringidas no movimento. A

exploração da liberdade articular tão bem aplicada pelas alunas nas aulas de TDCont foi explorada em TDC e, com a ajuda da respiração, algumas alunas sentiram melhorias e uma maior amplitude no movimento.

Relativamente ao conceito **Peso**, este estava muito presente no trabalho regular e nas correções das alunas nas duas disciplinas, pelo que se reforçou a noção do corpo estar preparado com a correta colocação de peso, pronto a antecipar determinados movimentos de forma a melhorar não só a qualidade do movimento como a musicalidade. O recurso à ideia do tronco empurrar algum material com densidade, resultou bem em algumas alunas que, em movimentos de deslocação, ajustaram o tronco e braços ao movimento de deslocação das pernas. Também o “sentir” do peso das diferentes partes do corpo trouxe alguma perceção às alunas da influência que pode ter no movimento nomeadamente no *port de bras*.

O conceito **Suspensão** trouxe uma motivação geral na aula, já que as atividades propostas para sentirem o conceito relacionavam-se com TDCont. À medida que se foi alertando para a respiração e para o suspender do movimento usando a oposição e não a só a força, foi sendo visível uma melhoria na aplicação do conceito.

Foi na aplicação do conceito **Sucessão** que se verificou uma melhor transposição de sensação de TDCont para TDC. As alunas foram capazes de identificar a diferença com que executavam determinados movimentos numa e noutra disciplina, não só ao nível da mobilidade articular e sua conexão com o centro, assim como na ligação entre passos.

No que diz respeito ao conceito **Oposição**, o trabalho de exploração já iniciado em TDCont e trazido para TDC, trouxe um acentuar da sensação já conhecida, mas nem sempre utilizada de forma eficaz em TDC. O recurso às imagens com setas a demonstrar diferentes oposições no corpo e a sua exploração no movimento clássico trouxe novas sensações às alunas auxiliando sobretudo no equilíbrio em ½ ponta, algo também trabalhado no conceito Suspensão e reforçado neste bloco de aulas.

O conceito **Fall** foi possivelmente o que mais desafios trouxe às alunas, e, por conseguinte, à professora estagiária já que a compreensão e equilíbrio entre a sensação que se pretendia e a colocação do corpo na técnica e na estética da dança clássica nem sempre foi atingido. Ainda assim, com o recurso à imagética foi possível atenuar algumas inconstâncias na colocação do tronco, potenciando o equilíbrio entre o libertar do peso e a correta colocação.

Se por um lado foi bom manter-se o estudo do conceito *Fall* num bloco em separado, pelos motivos acima indicados, por outro, nesta altura do estágio pensou-se que poderia ter-se

juntado os três conceitos “*Fall, Recovery e Rebound*”, no mesmo bloco já que estão todos conectados. Aquando do estudo do conceito Peso, as alunas já haviam explorado o peso das diferentes partes do corpo, pelo que o estudo do conceito *Recovery*, veio reforçar a sensação anterior associada, desta vez, ao conceito *Rebound*. Em algumas alunas, que executavam a seção de *allegro* com alguma rigidez, estes três conceitos trouxeram uma nova liberdade visível na qualidade do salto. A imagética esteve, uma vez mais, ao serviço do movimento, que, conjugada com a utilização da música de um dos exercícios de TDCont trouxe um impacto muito positivo à aula e à aplicação dos três conceitos. (Apêndice K – Vídeo 1 e 2)

Por fim, no 9º bloco de aulas, altura em que se aproximava a realização da prova prática, as alunas tiveram oportunidade de fazer um trabalho individual, escolhendo os conceitos que sentissem trazer mais benefício à execução e performance em TDC. Ao longo do tempo, foi possível assistir a uma forma diferente de pensar o movimento, sempre associado ao conhecimento que já possuíam. Foi mais visível nas alunas mais predispostas à aprendizagem e com maior gosto pela Dança Clássica, no entanto sentiu-se um acréscimo de motivação nas alunas que não se identificavam com esta disciplina, acima de tudo pelo constante paralelo com TDCont.

4. Colaboração em Atividades Pedagógicas

Foram vários os momentos dedicados à colaboração com as diversas atividades propostas pelo CDVS, as quais constituíram oportunidades de partilha, de aprendizagem e de ligação com a turma e com a instituição.

Refere-se duas visitas de estudo no 1º período, a um ensaio e posteriormente ao espetáculo da CNB - Alice no País das Maravilhas, nos quais se proporcionaram momentos de conversas com as alunas sobre aspetos relevantes observados, assim como a visita de estudo no início do 2º período ao ensaio da CNB – Noite Branca, cuja observação dos excertos de dois estilos de dança possibilitou uma reflexão das alunas sobre detalhes que ligassem TDC com TDCont.

Dada a carga horária mantida com a turma do 5º ano de EAED, a professora estagiária ficou responsável pelas provas práticas de TDC do 2º e 3º período, sempre em coordenação com a professora titular.

Já no final do 3º período, a professora estagiária acompanhou a turma em dois momentos de apresentação em palco, a primeira em junho, aquando da Mostra de Trabalhos das áreas não

clássicas, nomeadamente TDCont, e a segunda em julho a colaboração no Espetáculo de Clássico de Final de Ano, La Fille Mal Gardée.

Apesar das atividades referidas terem excedido as horas destinadas à fase de colaboração, todas as atividades revelaram-se muito enriquecedoras e em todas elas foi possível obter informações que de uma forma ou de outra se afunilaram no estudo realizado.

Reflexão Final

“Just be yourself; you will be tension free, powerful, graceful, and beautiful as your true soul emerges in dance.” (Franklin, 2014, p.326)

Inicia-se uma última reflexão, focando um aspeto pouco explorado na descrição escrita da prática do estágio por não estar diretamente associado a um conceito em particular, mas incorporado durante toda a prática pedagógica: a possibilidade das alunas se sentirem elas próprias, com a sua própria individualidade e capacidade de realizar escolhas durante o trabalho de TDC. Um dos principais elementos percebidos através do grupo focal e do caderno do aluno foi o facto das alunas sentirem que em TDC se sentiam todas iguais, ao passo que em TDCont dançavam com a sua personalidade e colocavam mais de si no seu movimento, aumentando a sua motivação. Apesar desta questão não ser consensual, representou a grande maioria das alunas, levando a professora estagiária a refletir nas formas de se poder transmitir às alunas que esse poder de escolha reside no próprio aluno, quer na forma como opta interpretar um exercício ao som de um Rag time, de uma Spanish waltz, ou de uma Habanera por exemplo, dando o seu cunho pessoal; quer no modo como usa a sua imaginação associando passos ou exercícios a variações dos seus bailarinos favoritos; ou, no caso concreto deste estudo, selecionando conceitos que lhe permitisse escolher uma forma pessoal de se movimentar, (por exemplo usando o conceito suspensão para dar ênfase a um movimento que quisesse prolongar, criando contraste com o movimento seguinte). Tal como refere Whittier (2018, p. 33):

A conceptual approach to ballet education teaches dancers to sense, perceive, and discern the differences between one way of moving or another. They learn how movement intentionality varies, and this strengthens their ability to make technical and artistic decisions throughout technique class.

Um outro ponto igualmente referido pela maioria das alunas foi o facto de, em TDC, se sentirem mais tensas, mais rígidas e em TDCont se sentirem mais livres, com um movimento mais fluído. Acredita-se que a implementação de algumas das estratégias foram ao encontro desta necessidade de melhoria, levando as alunas a pensar e a sentir o movimento em TDC de uma forma diferente, sendo visível ao longo do período de leção algumas melhorias neste sentido. A associação ao movimento de TDCont contribuiu assim para que as alunas ficassem menos bloqueadas, com mais liberdade articular e maior amplitude no seu movimento.

Ao longo das aulas, as alunas foram aprofundando o seu conhecimento sobre os conceitos estudados e, mesmo em relação aos conceitos já conhecidos, foi gratificante apreciar que uma imagem ou uma música podem melhorar substancialmente a percepção física dos mesmos, pelo que se conclui que as práticas se demonstraram positivas e potenciais de se tornarem ferramentas de aplicabilidade futura.

Durante as aulas, houve momentos em que as alunas foram divididas por grupos aos quais a professora pedia que executassem o mesmo exercício implementando por exemplo o conceito oposição e de seguida o conceito sucessão. A observação, reflexão e feedback das alunas que observavam o grupo das colegas foi fulcral para se perceber o quão diferente o movimento pode ficar e os bons resultados que se podem conseguir implementando os conceitos no movimento.

Importa também referir que, para além dos efeitos práticos da interdisciplinaridade na qualidade do movimento em TDC, este fator promoveu um aumento de motivação nas alunas que entenderam que o aluno de dança se quer versátil e que, mesmo quando vocacionadas para a área de Contemporâneo, as melhorias na aula de TDC se traduzem em benefícios para a performance em TDCont.

O estudo implementado revelou-se assim muito positivo para uma grande parte das alunas, já que foi possível observar pequenas mudanças que, com mais tempo e continuidade iriam ficar mais integradas. Acredita-se que a temática estudada reveste-se de uma grande importância, sendo o culminar do estágio um ponto de partida para novas pesquisas que incluam a interdisciplinaridade e a prática da docência da dança através de conceitos. Refletiu-se na possibilidade de se criar uma disciplina baseada em conceitos de movimento, interligando as diferentes áreas do aluno de dança, criando pontes entre o trabalho desenvolvido nas diferentes aulas, já que apesar da diversidade de estilos, estéticas e técnicas, o conhecimento do corpo e a forma como se movimenta poderia ser ampliado.

Termina-se, com a conclusão deste relatório, um percurso de formação de aproximadamente dois anos, preenchido com momentos de aprendizagem de grande qualidade sempre envolvidos numa reflexão contínua que permitirá alargar os horizontes para o futuro da docência.

Referências Bibliográficas

- Blom, L. & Chaplin, L. (2000). *The Moment of Movement*. Dance Books.
- CDVS (2020). *Conservatório de Dança do Vale do Sousa*. Projeto Educativo
- Coutinho, C. (2011). *Metodologias de Investigação em Ciências Sociais e Humanas*. Almedina
- Coutinho, C. (2018). *Metodologias de Investigação em Ciências Sociais e Humanas 2ª Ed.*
Almedina.
- Estrela, A. (2007). *Investigação em Educação*. Educa, Unidade de I&D de Ciências da
Educação.
- Foster, R. (2010). *Ballet Pedagogy*. University Press of Florida.
- Franklin, E. (2014). *Dance Imagery for Technique and Performance*. Human Kinetics.
- Fransson, N. (2014). *Ballet, Why and How?* ArtEZ Press.
- Latorre, A. (2003). *La Investigación-Acción*. Barcelo: Graó.
- Legg, J. (2011). *Introduction to Modern Dance Techniques*. Princeton Book Company,
Publishers.
- Lewis, D. (1984). *The Illustrated Dance Technique of José Limon*. Harper & Row.
- Nicolais, A. & Louis, M. (2005). *The Nikolais/Louis Dance Technique*. Routledge.
- Pallant, C. (2006). *Contact Improvisation*. McFarland & Company, Inc., Publishers.
- Paskevskaja, A. (2005). *Ballet Beyond Tradition*. Routledge.
- Paskevskaja, A. (2022). *From the first plié to Mastery*. Routledge.
- RAD (1993). *Grade 7*. Royal Academy of Dance Enterprises Limited
- RAD (2010). *Intermediate Ballet*. Royal Academy of Dance Enterprises Limited

Rafferty, S. & Stanton, E. (2017). *Research in Dance Education*. Routledge.

Vaganova, A. (1969). *Basic Principles of Classical Ballet*. Dover Publishers.

Whittier, C. (2018). *Creative Ballet Teaching*. Routledge.

Apêndices

Apêndice A – Planificação

Tabela 1 Planificação

<p>OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA 8 horas em TDC 8 horas em TDCont 16 horas no total</p>	<p>Observação dos alunos nas aulas de TDC e TDCont de acordo com grelhas de observação que permitam recolher informações sobre os alunos, nomeadamente o seu nível técnico-artístico, os seus pontos fortes e fracos, as diferenças ou similaridades na qualidade do movimento demonstradas em ambas as técnicas, o vocabulário e conteúdos em curso e outras particularidades que se mostrem relevantes face ao estudo proposto.</p> <p>Recolha de informações mediante registo no diário de bordo e registo audiovisual (vídeo).</p> <p>Nesta fase, prevêem-se reuniões com as professoras titulares de TDC e TDCont de forma a coordenar o estudo com as metas de trabalho dos alunos integrando-o da melhor forma no âmbito do trabalho e necessidades da turma em questão.</p>
<p>PARTICIPAÇÃO ACOMPANHADA 8 horas</p>	<p>Nesta fase, prevê-se a introdução da temática do estudo nas aulas de TDC, iniciando-se o contacto com os alunos a partir da exploração inicial de um conceito de movimento que fará a ponte entre os conteúdos abordados nas duas técnicas de dança.</p> <p>Pretende-se implementar um grupo focal, de forma a perceber a perceção das alunas relativamente à interdisciplinaridade das duas disciplinas, percebendo as suas motivações e as noções que os alunos têm sobre os conceitos a serem abordados nesta fase.</p> <p>Em concordância com o professor cooperante, irá dar-se início a exercícios e estratégias que explorem o entendimento do conceito na teoria e na sua prática, por exemplo iniciando-se pelo conceito <i>alignment</i>, tão presente na aula de TDC, mas conjugando-a com o trabalho realizado em paralelo em TDCont.</p>

<p>LECIONAÇÃO AUTÓNOMA 40 horas</p>	<p>Esta fase será dedicada à lecionação de aulas de TDC, aplicando-se os conceitos por blocos de aulas.</p> <p>Haverá lugar à exploração, observação dos alunos quer de excertos de vídeo que promovam a compreensão dos conceitos, quer a observação dos colegas, assim como a reflexão individual da forma como sentem a abordagem no seu movimento.</p> <p>Nesta fase, planeia-se aplicar estratégias que suscitem o interesse do aluno bem como o cumprimento dos objetivos, prevendo-se assim a utilização de adereços, o recurso a bandas elásticas (em associação ao conceito <i>Opposition</i>) ou bolas (em associação aos conceitos <i>fall</i> e <i>rebound</i>) que sugiram a finalidade desejada, ou por exemplo recorrendo a um saco com peso, conforme utilizado na técnica de Limón demonstrando um momento de <i>Suspension</i> e <i>Weight</i>. Pretende recorrer-se igualmente à imagética.</p> <p>Entrega e explicação do Caderno do Aluno, no qual os alunos irão escrever informações relevantes para o estudo.</p> <p>Prevê-se, durante este processo, manter o registo em vídeo, que irá auxiliar o trabalho a desenvolver durante todo o processo.</p> <p>O preenchimento do diário de bordo, continuará a servir como fonte de recolha de informações observadas</p>
<p>COLABORAÇÃO EM OUTRAS ATIVIDADES PEDAGÓGICAS 4 horas</p>	<p>Nesta fase, as atividades serão realizadas de acordo com as necessidades da escola e do professor cooperante, pelo que seria precoce a apresentação de uma planificação antecipada.</p>

Apêndice B – Calendarização

Tabela 2 1ª Fase do Estágio: Observação Estruturada

Calendarização do Estágio no CDVS – Ano Letivo 2021/2022				
1º Período				
1ª Fase do Estágio: Observação Estruturada				
	Aula	Data	Mês	
Técnica de Dança Contemporânea	1	23 de setembro, quinta-feira	setembro	
	2	30 de setembro, quinta-feira		
	3	7 de outubro, quinta-feira	outubro	
	4	14 de outubro, quinta-feira		
	5	21 de outubro, quinta-feira		
	6	11 de novembro, quinta-feira	novembro	
Técnica de Dança Clássica	1	16 de novembro, terça-feira		
	2	23 de novembro, terça-feira		
	3	30 de novembro, terça-feira		
	4	2 de dezembro, quinta-feira		dezembro
	5	7 de dezembro, quinta-feira		
	6	9 de dezembro, quinta-feira		

Tabela 3 2ª Fase do Estágio: Participação Acompanhada

2º Período			
2ª Fase do Estágio: Participação Acompanhada			
	Aula	Data	Mês
Técnica de Dança Clássica	1	11 de janeiro, terça-feira	janeiro
	2	13 de janeiro, quinta-feira	
	3	18 de janeiro, terça-feira	
	4	20 de janeiro, quinta-feira	
	5	25 de janeiro, terça-feira	
	6	27 de janeiro, quinta-feira	

Tabela 4-3ª Fase do Estágio: Lecionação Autônoma

2º Período			
3ª Fase do Estágio: Lecionação Autônoma			
Técnica de Dança Clássica	Aula	Data	Mês
	1	1 de fevereiro, terça-feira	fevereiro
	2	3 de fevereiro, quinta-feira	
	3	8 de fevereiro, terça-feira	
	4	10 de fevereiro, quinta-feira	
	5	15 de fevereiro, terça-feira	
	6	17 de fevereiro, quinta-feira	
	7	22 de fevereiro, terça-feira	
	8	24 de fevereiro, quinta-feira	
	9	8 de março, terça-feira	março
	10	10 de março, quinta-feira	
	11	15 de março, terça-feira	
	12	17 de março, quinta-feira	
	13	22 de março, terça-feira	
	14	24 de março, quinta-feira	
	15	29 de março, terça-feira	
	3º Período		
	16	19 de abril, terça-feira	abril
	17	21 de abril, quinta-feira	
	18	26 de abril, terça-feira	
	19	28 de abril, quinta-feira	
	20	3 de maio, terça-feira	maio
	21	5 de maio, quarta-feira	
	22	10 de maio, terça-feira	
	23	13 de maio, quarta-feira	
	24	24 de maio, terça-feira	
	25	26 de maio, quarta-feira	
26	31 de maio, terça-feira		
27	2 de junho, quarta-feira	junho	

Tabela 5 – 4º Fase do Estágio: Colaboração em Atividades Pedagógicas

4º Fase do Estágio: Colaboração em Atividades Pedagógicas		
Atividade	Descrição	Data
1	Visita de estudo: Ensaio CNB - Alice no País das Maravilhas	3 de novembro
2	Visita de estudo: Espetáculo CNB - Alice no País das Maravilhas	15 de dezembro
3	Visita de estudo: Ensaio CNB - Noite Branca	14 de janeiro
4	Prova Prática 2º Período: TDC	31 de março
5	Prova Prática 3º Período: TDC	7 de junho
6	Mostra de trabalhos: TDCont	4 de junho
7	Espectáculo de Final de Ano Letivo: La Fille Mal Gardée	12 de julho

Apêndice C – Grelha de Observação I

GRELHA DE OBSERVAÇÃO I

Escola Cooperante: Conservatório de Dança do Vale do Sousa

Turma: 5º Ano EAED / Técnica de Dança:

Aula nº:

Professor:

Data:

Hora:

Caracterização Geral da Turma					
Atitudes e valores	MI	I	S	B	MB
Atitude individual dos alunos (autonomia e responsabilidade)					
Atitude dos alunos face aos outros (empatia, respeito e cooperação)					
Atitude dos alunos face aos desafios e tarefas (pensamento crítico e criativo e resolução de problemas)					
Atitude dos alunos face às apreciações/correções					
Memorização e aplicação das correções fornecidas pelos professores					
Memorização e resposta com eficácia aos exercícios propostos					
Pontualidade					
Apresentação dos alunos em aula (aparência geral cuidada)					
Comportamento em sala de aula					
Interesse/empenho/motivação					

MI-Muito Insuficiente/ **I**-Insuficiente/ **S**-Suficiente/ **B**-Bom/ **MB**-Muito Bom

Apêndice D – Grelha de Observação II

GRELHA DE OBSERVAÇÃO II

Escola Cooperante: Conservatório de Dança do Vale do Sousa

Turma: 5º Ano EAED / Técnica de Dança:

Aula nº:

Professor:

Data:

Hora:

Apreciação Técnica e Artística					
Consciência e Domínio Técnico/ Musicalidade e Performance	MI	I	S	B	MB
Coordenação motora					
Alinhamento, postura e colocação					
Flexibilidade/amplitude do movimento					
Execução de sequências de movimento com controlo postural, linha e alinhamento corretos					
Uso efetivo do espaço periférico e espaço de execução					
Utilização das dinâmicas adequadas ao exercício/passos					
Capacidade de elevação e correta receção ao solo					
Musicalidade					
Interpretação, expressividade, comunicação e projeção					

MI-Muito Insuficiente/ **I**-Insuficiente/ **S**-Suficiente/ **B**-Bom/ **MB**-Muito Bom

Apêndice E – Grelha de Observação III

GRELHA DE OBSERVAÇÃO III

Escola Cooperante: Conservatório de Dança do Vale do Sousa

Turma: 5º Ano EAED / Técnica de Dança:

Aula nº:

Professor:

Data:

Hora:

Apreciação da Qualidade do Movimento das Alunas em função dos Conceitos a abordar no Estágio								N	AV	F	S
As alunas realizam sequências/movimentos aplicando o conceito Alignment?											
As alunas realizam sequências/movimentos aplicando o conceito Isolation?											
As alunas realizam sequências/movimentos aplicando o conceito Weight?											
As alunas realizam sequências/movimentos aplicando o conceito Suspension?											
As alunas realizam sequências/movimentos aplicando o conceito Succession?											
As alunas realizam sequências/movimentos aplicando o conceito Opposition?											
As alunas realizam sequências/movimentos aplicando o conceito Fall?											
As alunas realizam sequências/movimentos aplicando o conceito Recovery/Rebound?											
A professora verbaliza o nome do conceito? Em caso afirmativo, circundar o(s) conceito(s).											
Alignment	Isolation	Weight	Suspension	Succession	Opposition	Fall	Recovery/Rebound				
A professora demonstra/solicita a ação física do conceito? Em caso afirmativo, circundar o(s) conceito(s).											
Alignment	Isolation	Weight	Suspension	Succession	Opposition	Fall	Recovery/Rebound				

N – Nunca/ AV - Algumas vezes /F – Frequentemente/ S – Sempre

Apêndice F – Resumo grupo focal

Grupo Focal – Excerto de conversa realizada com as alunas

Respostas relativas à qualidade de movimento em TDCont e TDC:

Aluna 8 - Em ballet sinto-me mais presa, mais rígida pois estou sempre a pensar na técnica. Em contemporâneo sinto-me mais livre e não penso tanto na técnica

Aluna 10 - No contemporâneo dá para pensar mais no corpo inteiro, do que no ballet pois no ballet pensamos no corpo um por um, agora estou a pensar neste aspeto e a seguir já estou a pensar noutro, em contemporâneo conseguimos ter mais o corpo inteiro sob análise. Também sinto que há mais formas técnicas e diversidade no contemporâneo o que permite que os alunos se identifiquem mais com este ou outro estilo

Aluna 13 -Sinto que no contemporâneo não há tanto certo ou errado como no clássico e que em contemporâneo sinto o corpo mais solto e mais fluido, enquanto no ballet estamos mais presas ao que está estipulado na dança clássica

Aluna 6 - No contemporâneo é tudo mais fluido e não há tantas regras

Aluna 8 - Em ballet, os exercícios são sempre a mesma coisa, não só no CDVS, mas ao nível mundial há sempre *plies* etc, e em contemporâneo há mais estilos diferentes com exercícios diferentes, podem ter a mesma técnica, mas são diferentes de aulas

Aluna 10 - Cada pessoa pode ter a sua forma de ver o contemporâneo e em clássico toda a gente faz igual, em ballet não podemos arriscar muito pois se faço algo diferente eu vou errar. Em contemporâneo posso por o meu cunho pessoal

Professora estagiária questionou: por exemplo, em clássico quando vêm bailados sentem que os diferentes bailarinos dançam as mesmas variações da mesma forma?

Algumas alunas responderam que depende, em alguns momentos há mudanças

Aluna 16 - Fazemos tudo igual, no contemporâneo pode ser o mesmo exercício, mas cada pessoa executa-o de forma diferente, cada pessoa tem o seu estilo de acompanhar o contemporâneo.

Aluna 11 - Nos bailados clássicos dá para perceber que há bailarinos que ficam famosos pela sua expressão, outros pelos seus pés, então acabamos por reparar que são todos diferentes e também nós somos todas diferentes, nenhuma é igual à outra, então há sempre características diferentes

Aluna 6 - Mesmo sendo em corpo de baile e sendo tudo regrado, e com técnica cada um traz a sua expressão ao palco, mesmo que seja muito pequena.

Professora estagiária mencionou a visita de estudo ao ensaio da CNB -Noites brancas, sentiam que alguém se destacava, de que forma? Eram todos iguais? Tinham todos a mesma expressão?

Aluna 7 - Em contemporâneo vi em destaque o bailarino principal, um movimento muito suave e ligado e parecia que não havia esforço no que estava a fazer. Em clássico eram mais iguais, mas algumas eram mais expressivas.

Aluna 5 - Acho que no ballet não é igual, na aula olham umas para as outras e cada uma faz da sua maneira

Aluna 9 - Não concordo com o que disseram em contemporâneo pois cada uma pode dar a sua marca nos dois tipos de dança. Apesar dos exercícios serem iguais cada uma dá o seu toque pessoal, apesar de no ballet estarmos mais rígidas

Aluna 10 - No ballet chega-se sempre à mesma mensagem é tudo sempre bonito e em contemporâneo abordamos vários temas e é muito inovador e no clássico não é tão diversificado

Professora estagiária: De que forma acham que nós podemos trazer o contemporâneo para o clássico? Conhecem algum conceito que usam no contemporâneo e que possam trazer para a aula de clássico?

Aluna 8 - Não me lembro de nenhum, mas acho que uma boa maneira de inovar seria trazer ao clássico coreografias que têm uma mensagem mais crua e não tão bela

Professora estagiária: E tentar traduzir isso para a linguagem do clássico? Imaginem que vos lançava uma proposta, vamos pegar num tema atual, por exemplo, e tentar transpor para uma linguagem clássica

Aluna 9 - acho que ballet é suave e não daria para isso

Aluna 8 - para fazermos isso não poderíamos envolver o peito e os braços pois essa parte é o que transmite beleza ao ballet e não seria possível fazê-lo com algo cru

Aluna 9 - mas isso é o que dá a beleza ao ballet, se o retirares vais para neoclássico ou ballet contemporâneo

Aluna 2 - Ballet é suposto ser bonito

Aluna 10 - As pessoas gostam tanto de ballet precisamente porque passados tantos anos mantém-se igual e belo e nos dias de hoje com tantas coisas más a acontecer elas podem abstrair-se de tudo e ver apenas algo bonito não precisa de ter uma mensagem de agora

Aluna 13 - As duas conseguem transmitir a mesma palavra de formas diferentes

Aluna 16 - Ballet continuar a ter as mesmas bases mas ter o sentimento de “refugiado”

Aluna 8 - Mas não estamos a mudar as técnicas de ballet mas sim a mensagem

Aluna 10 - Ballet às vezes é trágico e rígido, mas continua a ser bonito

Figurinos também teriam que ser muito diferentes

Aluna 13 - Há movimentos no ballet que quando criamos cada movimento no ballet tem um significado e há um movimento que se adequa mais a um tema do que outro e no contemporâneo acho que não, depende muito de como fazemos no contemporâneo e no ballet tem que ser daquela maneira senão está errado e no contemporâneo não

Aluna 10 - Mas podes fazer por exemplo uma sissonne mais stacatto ou mais legato para dizer algo diferente

Aluna 2 - Ballet é para parecer bonito e contemporâneo é emoção. Não dá para trazer contemporâneo para ballet porque são coisas diferentes. Acho mais possível trazer ballet para contemporâneo do que contemporâneo para o clássico.

Aluna 14 - Discordo quanto ao certo ou errado pois é igual nas duas disciplinas

Aluna 10 - É mais fácil estar errada no ballet do que em contemporâneo

Aluna 8 - No ballet temos que estar muito direitas, o que distingue mais é a postura e no contemporâneo estás mais relaxada

Aluna 14 - No Royal ballet, há outras influências com posturas em paralelo por exemplo e no bailado “La fille mal gardée”, no momento em que as galinhas dançam que saltam em paralelo e até en dedans. Depende do coreografo e também das características por exemplo ser galinha, (discussão) fazem *entrachats quatre*

Aluna 10 - No ballet pode ser diferente, mas em contemporâneo há mais liberdade para podermos diferenciar

Aluna 13 - Em contemporâneo há movimentos e posições que podem ser mudadas e no ballet não

Aluna 8 - Há pessoas revolucionárias em contemporâneo que mudam as técnicas, mas em ballet as revoluções são apenas, subir mais as pernas, saltar mais alto, rodar mais rápido, vocabulário manteve-se, mas executado de forma diferente

Em contemporâneo os coreógrafos trazem linhas e movimentos e ideias completamente diferentes e usam chão ou a verticalidade

Professora estagiária: Outra questão relacionada com a possibilidade de integrar a sensação de contemporâneo nas aulas de clássico, que conceitos podem ser inerentes às duas? Será que conseguem demonstrá-lo melhor numa técnica ou noutra? Será que podem trazê-lo de uma técnica para outra?

Aluna 12 - Movimento contínuo – por exemplo no bailarino que falaram da CNB, das Noites Brancas, mas quando ele para isola mesmo os seus movimentos, e mostra a precisão só a mexer um dedo

Aluna 4 - Plies em contemporâneo dobrar os joelhos, igual no ballet, melhora a técnica

Aluna 1 - Suspensão utiliza-se no ballet mas tem que ser mais pequena, por exemplo nas pirouettes, no contemporâneo é mais visível

(Uma aluna fez uma fall) e a professora estagiária perguntou - será que em clássico existe algum passo que tenha esta sensação de fall?

Aluna 6 - um tombé

Alguém mencionou que tem que ter também uma suspensão

Aluna 5 - É mais fácil controlar a descida no ballet é mas é mais fácil em contemporâneo porque não precisamos de falar em alinhamento. Em contemporâneo é tudo mais natural e em ballet é mais difícil de controlar.

Aluna 4 - A maneira como se faz os dois é diferente e não há nenhum nível de comparação. São tão diferentes que não faz sentido a comparação.

Professora estagiária - Não pensem no passo em si mas sim na qualidade, sensação, feeling.

Aluna 16 - Acho que é possível, mas focamo-nos em tanta coisa que ficamos muito esticadas e depois temos que dobrar por ex em tombé. Algumas alunas sentem isso.

Professora estagiária - E em relação ao Peso? Vêm algum paralelo entre as duas disciplinas?

Aluna 7 – Sim, mas em TDCont usamos muito o chão e em TDC é só mais um suporte. Peso nos dedos nas duas técnicas e até acho mais difícil no contemporâneo pois é preciso muita força e no ballet é mais fácil ao nível das transferências de peso.

Outras alunas concordam

Apêndice G – Caderno do Aluno



A) Descreva o que entende pela seguinte afirmação: "A dança contemporânea é como as baléicas, com o tempo clássico e com o tempo contemporâneo".

1 - Alignment (Alinhamento) Manter as linhas do corpo dentro o eixo. Ex: Tendu, manter o eixo da perna / Curvas e qualquer movimento do tronco, manter as linhas das pernas e do corpo.

2 - Succession (Sucessão no movimento) A fluidez e a conexão como um movimento suado o outro. Ex: Ballet: O plié vem antes de qualquer salto, ou seja, o salto suado o plié / Contemporânea: Exercício 5.

3 - Opposition (Oposição) Forças contrárias que nos mantêm em equilíbrio. Ex: Ballet: Arabesque / Contemporânea: Pitch.

4 - Fall) Resumidamente, é uma queda. Ex: Ballet: Tombé / Contemporânea: Uma queda qualquer.

5 - Weight (Peso) Manter o equilíbrio com a Transparência de peso. Ex: Ballet: Piqué / Contemporânea: Saltos.

6 - Recovery e rebound) Ajuda a passar de um movimento para o outro. Ex: Ballet: Respiração do braço / Contemporânea: Salto com curva.

9 - Suspension (Suspensão) Ajuda a diminuir o peso e a manter-nos em equilíbrio. Ex: Ballet: Em retiré em meio plié antes de fechar / Contemporânea: Swings.

8 - Isolation (Isolamento) Dividir as partes do corpo. Ex: Ballet: Adagio, braços e pernas diferentes / Contemporânea: Movimentos curtos e articulados.

1 - O que mais te motiva quando te movimentas em dança contemporânea?

- Quando me movo relativamente à dança contemporânea sinto-me livre das regras e técnicas da clássica, que é mais estruturada em qualidades e dinâmicas de movimento e que não é a ideia que se sente uma enorme força, que tudo é minimamente certo e mais pessoal.

2 - O que menos te motiva quando te movimentas em dança contemporânea?

- O que menos me motiva na aula de contemporânea é um pouco sobre o comportamento do terreno. Não acho que me é preciso uma descrição mais detalhada. Também não me motiva os exercícios da técnica de Cunningham.

3 - O que mais te motiva quando te movimentas em dança clássica?

- O que mais me motiva em dança clássica é a calma e expressão do movimento, os "clean lines" que o corpo pode alcançar. Adoro, em termos de exercícios, dos pas de pirouettes e os pirouettes na diagonal, além do grand allegro.

4 - O que menos te motiva quando te movimentas em dança clássica?

- Além do comportamento do terreno, a precisão mecânica e os mil e quinhentos tentativas que é preciso para fazer o movimento minimamente.

5 - Considera que existem pontos comuns entre os 2 estilos de dança? Justifica.

- Acho que sim, como por exemplo a part do body e as curvas, contém a mesma base de movimentos, tal como uma queda pode ser parecida com um tombé.

1. O que mais te motiva quando te movimentas em dança contemporânea.

→ Sinto-me livre, sinto que não tenho de estar enquadrada, que estou liberta de fazer os movimentos mesmo que não estejam bem feitos.

2. Ver que toda a gente está a conseguir fazer o movimento bem menos eu, ou quando mesmo tentando muitas vezes não consigo fazer um determinado movimento.

3. Os movimentos ^{menos} leves e calmos, delicados. Por ser fluida e por eu gostar também de pinquetes, saltos e exercícios na diagonal.

4. Às vezes não consigo fazer alguns movimentos e as vezes os exercícios são demasiado lentos.

5. Sim, ambas têm de ter muita energia em determinados movimentos, e a técnica (braços, tronco) e alguns exercícios de flexão tendões são parecidos.

1- Alignment / Alinhamento

Em a dança clássica ou entendo pela base que fazíamos na dança, sem um alinhamento correto dos movimentos a não exclusão não leva a conta,

Em a dança contemporânea é igual, fazíamos de um alinhamento dos pés para nos movermos e expressivamente

2- Suavidade do movimento

Em a dança contemporânea é importante ser mais a fluidez do movimento, tal como em ballet para ser bonito precisa de ser fluido e natural.

Exemplos:

Dança cont. → exercícios de chão

Dança clássica → gestos

3- Opiniões

Em ballet é sempre preciso a opinião dos movimentos exemplo: em tendes (ao lado) o corpo "ereto"; a perna é "luxada" para o lado e o braço também.

Em contemporâneo em movimentos "fluidos" existe muito esta opinião (braços levas)

4- Fall

Em ballet nos tendes existe uma queda e em contemporâneo também mas para o chão que tem de ser natural para ser bem executada.

5-

No ballet (exemplo em pontas)
o peso é muito importante para termos
equilíbrio, temos de saber por o peso
no chão certo.

Em contemporâneo para o movimento
na fluidez e equilíbrio também precisamos
de ter o peso no chão certo

6- Balance

No ballet e contemporâneo
"recueras" está relacionado com o peso

7- Suspensão

Ex: em adágios (ballet e cont.)
a suspensão da perna da frente (ar-
tista).

8- Isolamento

Em ballet e contemporâneo no
arabesque a perna de levantar
isola um área da outra para a
perna subir

Perguntas:

① O que mais te motiva quando te movimentas em dança contemporânea?

O que mais me motiva é a quebra e a recuperação dos movimentos, pois parece que tudo no contemporâneo é imprevisível, e acho que essa é a verdadeira beleza do contemporâneo faz com que o público fique na ponta das cadeiras só a perguntar-se o que vai acontecer a seguir. Isso é o que o torna bonito e faz com que os movimentos ganhem uma história e a sua complexidade.

② O que menos te motiva em dança contemporânea?

O que menos me motiva é quando o professor tem uma baixa energia, outra coisa é que eu sei que é preciso experimentar outras coisas mas à certos estilos do contemporâneo que eu não gosto e outros que eu amo. Por exemplo eu adoro o tipo de exercícios da Prof. porque me identifico com esse estilo mas com a Prof. costumo sentir-me desmotivada pq não me identifico muito com o estilo dela de contemporâneo.

③ O que mais te motiva quando te movimentas em dança clássica?

O que mais me motiva é o alcance de um objetivo, eu sempre fui uma pessoa muito exigente comigo mesma a nível de alcançar objetivos. E quando entro no estúdio eu levo como uma oportunidade do que ser melhor do que ontem. Acho que o próprio movimento é uma fonte de energia positiva não só para o corpo mas para a mente. E como é normal à certos exercícios que me motivam mais do que outros como por exemplo piroettes.

④ O que menos te motiva em dança clássica?

O que menos me motiva é às vezes a competitividade que o ballet cria (sometimes) entre colegas, acho que a forma de contrariar isso é criando um ambiente saudável e amigável na sala de aula.

⑤ Consideras que existem pontos comuns entre os dois estilos?

Sim, acho que mesmo tendo exercícios diferentes com os dois estilos diferentes conseguimos utilizar o mesmo vocabulário e muitas vezes a mesma dinâmica. E mesmo por vezes os dois estilos serem completos opostos acho que pode haver um ponto de encontro.

① Alinhamento - acho que é a relação interna de como ligamos as diferentes partes do nosso corpo

Acho que tenho uma relação muito diferente de alinhamento em contemporâneo e ballet.

contemporâneo - elevações de pernas

ballet - todos os exercícios, especialmente os da barra

② Sucessão de movimento - a fluidez e como conseguimos ligar os diferentes passos.

Em contemporâneo é muito mais fácil ligar os movimentos devido ao estado físico do meu corpo e a sua natureza de movimento.

③ Oposição - o controle de relacionar os opostos e ter uma consciência da direção da energia.

Acho que a oposição em ballet é mais fácil por ser maioritariamente verticalmente.

Contemporâneo - pitch

Ballet - pirouettes e preciso saber distribuir o peso

④ Fall - é a natureza de cair com a gravidade de uma pena

Acho que o fall é especialmente utilizado em contemporâneo por isso temo mais bases deste mesmo estilo

Contemporâneo - saltos com queda

Ballet - tombe

⑤ Peso - é a forma como nos mantemos equilibrados e facilita-nos na execução dos passos.

Acho que o peso e a sua distribuição é tão difícil em ambos os estilos.

Contemporâneo - saltos

Ballet - ponché

⑥ Recovery - acho que é a coisa mais importante para a sucessão dos movimentos para agudarmos a passar de um movimento para outro.

Acho que é mais difícil em contemporâneo.

Contemporâneo - salto com curve

Ballet - plié

⑦ Suspensão - é a resistência que o nosso corpo faz

Acho que em Ballet é mais fácil a suspensão.

Contemporâneo - swings

Ballet - suspender antes de fechar na pirouette

⑧ Isolamento - é a separação de uma certa parte do corpo do resto do próprio.

Acho que é mais fácil em contemporâneo.

Contemporâneo - movimentos curtos e articulados

Ballet - exercícios de coordenação

1 - O que mais me motiva quando danço é porque eu me sinto - me me mais livre, poderosa, simplesmente me sinto bem a dançar e faz-me sentir que sou boa a alguma coisa

2 - O que menos^{me} motiva é quando eu não consigo fazer algum passo / movimento e quando trabalhamos em pé / vertical (cunningham)

3 - O que mais me motiva é "e sentir-me "baixinha", quando fazemos saltos e as coisas mais técnicas e calmas.

4 - O que menos me motiva são os plié e os adágios

5 - Sim, os braços, plié no geral as técnicas

1 - O Alinhamento é o que nos ajuda a dançar em ambas as danças clássica e contemporânea, é a posição em todo

2 - em dança clássica - gliss e asamble e em contemporânea - as quedas e seguidos saltos

3 - A abertura ajuda a manter o equilíbrio

4 - o fall ajuda-nos a sentir mais livres e relaxados

5 - O piso ajuda-nos a manter o equilíbrio e a postura em ballet tem o adágio e em contemporânea saltos

6 - É o processo de recuperação depois de um movimento

7 - suspensão ajuda-nos nos saltos

8 - isolamento em ballet = final
em contemporânea

1- Quando me movimento em dança contemporânea, motiva-me o tipo de dança e a dança, acho mais fluido de uma forma diferente.

2- Não me sinto motivada para dança contemporânea, dependendo do meu estado de espírito e dos meus dias, também às vezes as músicas e algumas "fases" e alguns exercícios como Cunningham.

3- Motiva-me quando dança e a beleza da dança clássica e as músicas.

4- O que menos me motiva na dança clássica é a minha energia e o ambiente.

5- Sim, às vezes a técnica que é aplicada e ambas podem ser fluidas apesar de ser de forma diferente.

Descreve o que entendes pelos conceitos abaixo mencionados e como os relacionas com a dança clássica e com a dança contemporânea.

1- Alinhamento em ballet é uma certa estrutura do corpo, uma boa postura que nos ajuda nos movimentos.

Alinhamento em contemporâneo é a postura do corpo, que nos ajuda no movimento, como alinhamento de braços...

2- Sucessão no movimento é um conjunto de movimentos ligados, em ballet normalmente é mais suave e em contemporâneo, é devagar ou rápido.

3- Oposição é movimentos contrários. Ballet por exemplo: arabesque, pernas que ficam no chão para cima e para trás e a perna no mesmo sentido.

4- Fall é a queda. Em ballet por exemplo: tombé
Em contemporâneo por exemplo: quedas

5- peso

6- recovery

7- suspensão é quando o movimento suspenso por exemplo: em ballet:
grand battement e em contemporâneo: leg swings

8- isolamento → isola uma parte do corpo e o resto do corpo faz outros
movimentos. Em ballet por exemplo: adagio contemporâneo: movement
counts e articulations.

Apêndice H – Consentimento Livre e Informado (Minuta)

CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO

Investigação no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola
Superior de Dança
Instituto Politécnico de Lisboa
2021/2022

O presente estudo realiza-se no âmbito de um relatório de estágio, a ser realizado por Maria La Salette Borges Vieira, orientado pelo Professor Vítor Manuel Mendes Garcia dos Santos e em colaboração com a professora Sara Bernardo, intitulado “O contributo dos conceitos de Dança Contemporânea, na melhoria da qualidade do movimento na Técnica de Dança Clássica dos alunos do 5º ano do Ensino Artístico Especializado de Dança, do Conservatório de Dança do Vale do Sousa. O estudo insere-se no Curso de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, tendo por objetivo principal a melhoria da qualidade do movimento através da interdisciplinaridade de TDCCont e TDC por intermédio de conceitos inerentes à prática da dança.

Neste sentido, venho solicitar a autorização dos Encarregados de Educação na participação dos seus educandos neste estudo, permitindo assim a recolha de imagens (vídeo e fotografia) assim como a participação em entrevistas e questionários, necessários para a prossecução dos fins do referido estágio. As informações recolhidas através deste estudo, realizado em contexto de sala de aula, estão apenas destinadas à elaboração do relatório final de estágio não sendo utilizadas para outros fins.

Agradecemos, desde já, a autorização do Encarregado de Educação, fundamental para o presente estudo.

Eu, _____, Encarregado/a de
Educação da aluna _____, declaro ter lido e
compreendido as informações referidas no Consentimento Livre e Informado,
autorizando a minha educanda a participar no referido estudo.

Data:

Assinatura do Encarregado de Educação:

Apêndice I – Observação Estruturada – Conceitos

Tabela 6 Alignment

TDCont	Conceito	TDC
<ul style="list-style-type: none"> - Alinhamento da anca, joelhos, tornozelos, e pé, em Paralelo, quase sempre correto - Alinhamento da perna de trabalho atrás do corpo nem sempre correto, observado por exemplo em exercício de apoio de duas mãos no chão e subida da perna de trabalho na vertical, à qual se junta a perna inicial de suporte. - Salto na horizontal, nem sempre corretamente realizado devido à falha no alinhamento das duas pernas que deveriam aproximar-se no momento alto do salto e não se afastar. 	<p><i>Alignment</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alinhamento da anca, joelhos, tornozelos, em <i>en dehors</i>, nem sempre corretamente estabelecido, observando-se em algumas alunas um alinhamento incorreto do pé, não se observando o alinhar do dedo médio, meio do pé e tibia. - Alinhamento da perna de trabalho <i>derrière</i> nem sempre correto em alguns exercícios/passos como <i>Battements Frappés</i>, <i>Grand Battement</i>, <i>Arabesque en L'air</i> entre outros. - Salto na vertical, <i>Grand Jeté en tournant</i> nem sempre corretamente realizado devido à falha no alinhamento das duas pernas que deveriam aproximar-se no momento alto do salto e não se afastar.
<p>Conceito verbalizado e solicitado algumas vezes pela professora, em português “Alinhamento”.</p>		<p>Conceito constantemente verbalizado pela professora, em português. Foram observadas várias correções às alunas, com a professora demonstrando fisicamente a ação correta.</p>

Tabela 7 – Isolation

TDCont	Conceito	TDC
<p>- Foi possível observar, no geral, uma boa capacidade em isolar as diferentes partes do corpo resultando numa liberdade de movimento visível</p> <p>- Em alguns momentos, no trabalho de chão, verificou-se a necessidade das alunas isolarem os membros superiores em relação aos inferiores ou vice-versa</p>	<p><i>Isolation</i></p>	<p>- Nem sempre foi possível observar a correta colocação da cintura escapular, verificando-se, por vezes, a dificuldade em isolar o ombro, do braço, ao executar um Port de Bras, assim como a colocação da perna de trabalho, en l'air, em relação à anca, por exemplo em movimentos de adágio.</p>
<p>Conceito verbalizado várias vezes pela professora em português, “Isolamento”. Demonstrado fisicamente em alguns momentos para suportar a ação solicitada.</p>		<p>Conceito verbalizado algumas vezes pela professora, em português. Ação solicitada, sobretudo ao nível individual, mediante manuseamento físico da aluna.</p>

Tabela 8 – *Weigh*

TDCont	Conceito	TDC
<p>- Verificou-se, por vezes, que a colocação do peso, deixado atrás, impedia a agilidade, eficiência e rapidez nas movimentações de chão.</p> <p>- Foi notória a noção e compreensão do peso das diferentes partes do corpo que conferiam qualidade ao movimento</p>	<p><i>Weight</i></p>	<p>- Verificou-se, por vezes, a colocação do peso deixado atrás, impedindo uma postura correta, e deficiências na execução do vocabulário, visível por exemplo no centro, em movimentos de deslocação <i>en avant</i> como por exemplo <i>sissones, temps lie</i> em ½ ponta, <i>pas de basque sauté</i>.</p>
<p>Conceito verbalizado em várias aulas pela professora, em português, “Peso”. Demonstração física da professora, permitindo aos alunos observar o efeito do peso na movimentação quando usado/distribuído de forma correta ou incorreta.</p>		<p>Conceito verbalizado algumas vezes pela professora, em português. Correção solicitada, por vezes com recurso à voz, e outras vezes apenas recorrendo a uma linguagem gestual, já reconhecida pelos alunos (ex. puxar um fio imaginário pelo topo da cabeça em diagonal para cima/frente)</p>

Tabela 9 – Suspension

TDCont	Conceito	TDC
<p>- Boa capacidade de suspensão em vários momentos da aula, nomeadamente momentos que antecipam uma ida ao chão, ou movimentos de apoios de mãos no chão com a suspensão dos membros inferiores fora do chão.</p>	<p><i>Suspension</i></p>	<p>- Observado em alguns momentos da aula, como por exemplo a saída de um <i>assemblée soutenu en tournant</i> para um <i>balancé de coté</i>. Foi visível que a aplicação deste conceito pelas alunas nos vários momentos da aula iria beneficiar não só a qualidade do seu movimento como a musicalidade.</p>
<p>Conceito verbalizado poucas vezes pela professora, em português, “Suspensão”. Não demonstrado fisicamente, apenas lembrado em momentos chave de algumas sequências.</p>		<p>Conceito verbalizado algumas vezes pela professora, em português. Demonstrado sobretudo através da associação do conceito à respiração.</p>

Tabela 10 – Succession

TDCont	Conceito	TDC
<p>- Visível em sequências pelo chão, na movimentação continua dos braços e na energia e fluidez demonstrada, no geral, entre os membros superiores, tronco e membros inferiores e vice-versa</p>	<p><u>Succession</u></p>	<p>- Falta da aplicação deste conceito no <i>Port de bras</i>, nos encadeamentos, nas poses de Ballet Clássico, como <i>Écarté derrière</i> ou <i>Effacé devant</i>, em que a continuidade do movimento era, por vezes bloqueada, cingindo-se a uma posição estática.</p> <p>- Visível em movimentos de rotação e finalização, como por exemplo em diagonal de <i>posé pirouettes en dedans</i>, passando por <i>chassé passé en avant</i> e terminando em <i>Effacé Derrière</i>.</p>
<p>Conceito não verbalizado, mas implícito na demonstração da professora.</p>		<p>Conceito não verbalizado. Solicitada a ligação entre movimentos, sobretudo em <i>Adage e medium Allegro</i>.</p>

Tabela 11 – Opposition

TDCont	Conceito	TDC
<p>- Aplicação do conceito em exercícios na vertical, por exemplo na extensão de um braço e perna oposta, paralelos ao chão, imediatamente antes de contrair o corpo todo, ou em exercícios de chão com mãos e tronco no chão e perna de trabalho em <i>attitude</i> atrás do corpo, a oscilar para o lado da outra perna, contrariando o movimento com a torção do tronco. O conceito foi ainda visível em ações de <i>spiral</i>.</p>	<p><i>Opposition</i></p>	<p>- Conceito visível, em algumas alunas, na execução de <i>Adage</i>, por exemplo em <i>Attitude croisé derrière</i> ou na execução de um <i>posé arabesque</i></p>
<p>Conceito verbalizado várias vezes pela professora, em português, “Oposição”. Ação solicitada recorrendo diversas vezes ao trabalho de pares ou trios, mediante manipulação física corporal das colegas que, exercendo forças opostas, permitiam uma maior sensação de oposição.</p>		<p>Conceito verbalizado algumas vezes pela professora, em português. Correção observada, por exemplo, na passagem de um <i>Développé</i> em <i>Effacé Devant</i>, para <i>Fouette of Adage en L’air</i> para 1º <i>Arabesque</i>, em que a professora foi buscar uma cadeira para se colocar num nível alto, junto da perna de suporte da aluna, segurando e levantando o braço da aluna na vertical para que a mesma sentisse a oposição do braço e da perna de suporte no momento do <i>Fouetté</i>, e promovendo a mesma sensação na oposição do braço em <i>arabesque</i> com a perna de trabalho <i>derrière en l’air</i></p>

Tabela 12 – Fall

TDCont	Conceito	TDC
<p>- Aplicação do conceito com consciência. Nem sempre foi verificada uma boa recepção ao solo, mas foi demonstrada uma boa capacidade de resposta face à correção.</p>	<p><i>Fall</i></p>	<p>- Conceito pouco evidente, sobretudo na secção de allegro em que se verifica pouco uso do plié, não só nos saltos, mas também nos elementos de ligação.</p>
<p>Conceito verbalizado algumas vezes pela professora, ora em inglês, ora em português, “Queda”.</p>		<p>Conceito não verbalizado pela professora, não havendo referência/associação à sensação produzida pelo mesmo.</p>

Tabela 13 – Recovery/Rebound

TDCont	Conceito	TDC
<p>Foram observados movimentos, sobretudo no trabalho de chão, que requeriam a aplicação destes conceitos, sendo aplicados com naturalidade em grande parte das alunas, que demonstravam liberdade articular, fluência no movimento, e uma energia transportada do corpo, para o chão e de vice-versa.</p>	<p><i>Recovery/ Rebound</i></p>	<p>Tal como no conceito acima” Fall”, nem sempre a ação do salto foi acompanhada de um uso com consciência do Conceito” <i>Rebound</i>”, já que nem sempre as alunas utilizavam o impulso do chão para dar seguimento ao passo seguinte, verificando-se várias vezes uma pausa na ligação entre os diferentes movimentos como por exemplo na ligação de uma <i>Glissade, Assemblé, Changement</i>. Já na aplicação do conceito <i>Recovery</i>, algumas alunas demonstraram utilizar o peso dos membros superiores na execução de Port de bras, auxiliando por exemplo saltos como <i>grand jeté en tournant</i>, todavia, a ação das pernas foi frequentemente bloqueada pelo uso de uma tensão muscular excessiva impedindo que o peso dos membros inferiores, por si, exercesse uma função ativa e natural no movimento.</p>
<p>Conceitos não verbalizados pela professora, mas implícitos em toda a movimentação demonstrada e solicitada.</p>		<p>Conceitos não verbalizados pela professora, apesar das correções dadas irem ao encontro do intuito dos conceitos.</p>

Apêndice J – Distribuição dos conceitos por blocos de aulas

Tabela 14 Distribuição dos conceitos por blocos de aulas				
3ª Fase do Estágio: Lecionação Autónoma – Técnica de Dança Clássica				
Blocos	Conceito	Aula	Data	Mês
Bloco 1	Alignment	1	1 de fevereiro, terça-feira	Fevereiro
		2	3 de fevereiro, quinta-feira	
		3	8 de fevereiro, terça-feira	
Bloco 2	Isolation	4	10 de fevereiro, quinta-feira	
		5	15 de fevereiro, terça-feira	
		6	17 de fevereiro, quinta-feira	
Bloco 3	Weight	7	22 de fevereiro, terça-feira	
		8	24 de fevereiro, quinta-feira	
		9	8 de março, terça-feira	
Bloco 4	Suspension	10	10 de março, quinta-feira	Março
		11	15 de março, terça-feira	
		12	17 de março, quinta-feira	
Bloco 5	Succession	13	22 de março, terça-feira	
		14	24 de março, quinta-feira	
		15	29 de março, terça-feira	
3º Período				
Bloco 6	Opposition	16	19 de abril, terça-feira	Abril
		17	21 de abril, quinta-feira	
		18	26 de abril, terça-feira	
Bloco 7	Fall	19	28 de abril, quinta-feira	Maio
		20	3 de maio, terça-feira	
		21	5 de maio, quinta-feira	
Bloco 8	Recovery/Rebound	22	10 de maio, terça-feira	
		23	12 de maio, quinta-feira	
		24	24 de maio, terça-feira	
Bloco 9	Liberdade de escolha individual do conceito	25	26 de maio, quinta-feira	Junho
		26	31 de maio, terça-feira	
		27	2 de junho, quinta-feira	

Apêndice K – Vídeos de dança

Vídeo 1 – Exercício de TDCont

Vídeo 2 – Exercício de TDC

Anexos

Anexo 1 – Dossier de aprendizagens essenciais 5º ano de dança EAED

3º CICLO / SECUNDÁRIO – Curso Oficial de Dança: Articulado – 5º Ano de Dança		
ORGANIZADOR Domínio	Técnica de Dança Clássica	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	
<p>EXPERIMENTAÇÃO E EXECUÇÃO</p> <p>Através de uma abordagem progressiva e abrangente da aprendizagem na aquisição e prática de conhecimentos essenciais na base da técnica de dança clássica considera-se vital a importância do desenvolvimento das seguintes unidades didáticas/temáticas: Postura - Alinhamento corporal; Equilíbrio; Perceção espacial; Qualidade de movimento; Coordenação; Terminologia; aplicadas através do seguinte vocabulário/seqüências de movimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arabesque: allongée / penchée - Ballonnés composes: en avant / en arrière / de côté / à la seconde; - Ballonnés simples: en avant / en arrière / de côté; - Battement Piqué; - Battements lents com rise - Battements tendus e glissés com ação de petit développé e enveloppé; - Brisés: over 2-1 / under; - Circular Port de bras: en dehors / en dedans - Double battements frappes en croix; - Doubles Pirouettes en dedans com movimento de fouetté; - Doubles en dehors e en dedans de 5ª; - Elevar a complexidade de combinações de forma a ganhar mais controlo e estabilidade, usando o vocabulário anteriormente aprendido e com a introdução de mais pirouettes - Entrechat: trois / cinq devant e derrière; - Failli - Fouetté e rotation en l'air; - Grands battements en cloche em attitude; - Grands battements retire; - Grands jetés en tournant; - Grands ronds jambe en dehors / en dedans: meia ponta; 	<p>Promover situações práticas que envolvam, por parte do aluno, individualmente ou em grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar movimentos simultâneos dos membros inferiores, superiores e restantes segmentos corporais (coordenação); • Realizar exercícios para melhorar a amplitude de movimento (flexibilidade); • Aplicar destreza e energia orientada nos exercícios (força e resistência); • Reconhecer e aplicar diferentes qualidades musicais ao movimento; • Desenvolver uma capacidade de utilização do espaço aplicado aos conteúdos programáticos; <p>Promover situações práticas que envolvam, por parte do aluno, individualmente ou em grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar seqüências de movimento com a dinâmica adequada; • Desenrolar as ações com uma determinada pulsação; • Identificar os passos da Dança Clássica; • Conhecer a forma correta da execução dos passos; • Executar uma seqüência de movimentos evidenciando a dinâmica inerente a cada uma delas. <p>Promover estratégias que impliquem por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstrar foco e projeção na execução de um movimento; • Conhecer o repertório clássico através de apresentações públicas de repertório criado especialmente para estas idades. 	<p>Respeitador do outro e da diferença Colaborador (C, D, E, H, J)</p> <p>Indagador Investigador (C, H, J)</p> <p>Participativo Autônomo Responsável Gestor do seu trabalho (D, E, F, J)</p> <p>Questionador Comunicador Responsável (D, E, H)</p> <p>Conhecedor Sabedor Informado Participativo (B, C, D, H)</p> <p>Analtico Comunicador (D, H, J)</p> <p>Respeitador do outro e da diferença Colaborador Gestor do seu trabalho (B, E, H)</p> <p>Organizador Questionador (B, C, D)</p> <p>Culto Sistematizador (B, D, E, H, J)</p> <p>Respeitador do outro e da diferença (C, E)</p>
<p>IDENTIFICAÇÃO E RECONHECIMENTO</p>		
<p>INTERPRETAÇÃO E CRIAÇÃO</p>		

	<ul style="list-style-type: none"> - Introduzir mais uso de meia ponta e controlo através do equilíbrio e conjugação de vocabulário anteriormente aprendido; - Pas de bourrées: courrus / en tournant over e under; - Petit battements: meia ponta / serrés; - Posé pirouettes en dehors; - Ronds jambé jetés: en dehors / en dedans; - Sissonnes doubles: over / under / en avant / en arrière; - Temps de cuise French/Italian over e under; - Temps lié en avant e en arrière para a meia ponta em arabesque ou attitude; - Relevés 1-1 (pontas); - Posés para arabesque e attitude en avant e en arrière (pontas); - Emboîtés (pontas); - Relevés em attitude e arabesque (pontas); - Todos os pas de bourrées (excepto en tournant (pontas)); - Posés passes (pontas); - Em diagonal: Emboîtés relevés en tournant (pontas); - Courus en avant e en arrière (pontas); - Posé assemble soutenu en tournant (pontas); - Single pirouette en dehors e endedans de 5ª e 4ª (pontas); - Em diagonal: chaînes, relevés com meia volta (pontas); - Posés pirouettes en dehors (pontas); - Pirouettes en dehors em 2ª posição (rapazes) - Combinação de petit sauts e pirouettes em 2ª posição (rapazes); - Double tours para ajoelhar (rapazes) 	<p>Sistematizador Gestor do seu trabalho (A, C, D, I) Crítico Organizador Gestor do seu trabalho (A, C, D, H, I, J)</p>
--	--	---

3º CICLO – Curso Oficial de Dança: Articulado – 5º Ano de Dança

Técnica de Dança Contemporânea

Conceitos-chave | Ideias-chave

Alinhamento Corporal | Mobilização da Coluna Vertebral | Gravidade | Locomoção | Capacidades Físicas | Perceção Musical, Temporal e Espacial | Interpretação | Improvisação | Criação | Reportório

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS
EXPERIMENTAÇÃO E EXECUÇÃO TÉCNICA	<p>Postura – alinhamento corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entender e aplicar o correto alinhamento da coluna vertebral, cintura pélvica e escapular tanto na vertical como na horizontal; - Entender e aplicar o alinhamento dos membros inferiores em paralelo, estático ou em movimento; <p>Mobilização da coluna vertebral</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Enrolar” e “desenrolar” a coluna, vértebra por vértebra, na vertical e na horizontal; - Entender e aplicar o conceito de <i>curve</i>, <i>tilt</i>, <i>arch</i>, <i>flatback</i>, <i>twist</i> e <i>spiral</i> em sequências complexas (tendus, pliés, bounces, triplets, lunges com articulação de tronco); <p>Gravidade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entender e aplicar noções de <i>relaxe</i>: peso e direcionamento da energia, em sequências complexas; - Entender e aplicar noções de <i>floorwork</i> (rolamentos, <i>spirals on the floor</i>, contração e expansão do movimento a partir do core e distribuição do peso e da energia) em sequências complexas - Entender e aplicar o conceito de <i>Bounce</i> e <i>Rebound</i>; - Entender e aplicar o conceito de queda e suspensão; - Entender a transferência de peso dos pés para as mãos ou membros superiores, e ser capaz de efetuar inversões com apoio ou através de impulso. - Conjuguar as diferentes aprendizagens na execução de sequências gradualmente mais complexas; <p>Locomoção</p> <ul style="list-style-type: none"> - Efetuar transferências de peso e locomoção em diversos apoios, para diferentes direções e com diferentes dinâmicas; 	<p>Promover situações práticas que envolvam, por parte do aluno, individualmente ou em grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A manutenção de um bom alinhamento corporal, na vertical ou na horizontal; • A manutenção de um bom alinhamento dos membros inferiores, estaticamente ou em movimento; • Locomoção em vários apoios e com diferentes dinâmicas; • Conhecimento das noções de trabalho de chão; • Distribuição correta do peso do corpo; • Contração e expansão do corpo a partir do core para as extremidades e vice-versa; • Execução de sequências complexas de mobilização da coluna vertebral, em articulação com exercícios técnicos; • Demonstração, aprendizagem e memorização de sequências de movimentos complexas; • Realização de movimentos simultâneos dos membros inferiores, superiores e restantes segmentos corporais (coordenação); • Isolamento de diferentes partes do corpo; • Utilização do <i>momentum</i> para a fluência entre movimentos; • Execução de sequências de movimentos com a dinâmica e energia apropriadas; • Clareza do movimento; • Controlo do corpo em movimento; • Controlo da receção nas quedas, saltos e movimentos de impulsão vertical e horizontal; • Execução dos movimentos de acordo com a estrutura rítmica requerida; • Execução dos movimentos de acordo com a estrutura espacial requerida; 	<p>Conhecedor Sabedor Culto Informado (A, B, G, H, I, J)</p> <p>Respeitador do outro e da diferença Colaborador (C, D, E, H, J)</p> <p>Indagador Investigador (C, H, J)</p> <p>Participativo Autônomo Responsável Gestor do seu trabalho (D, E, F, J)</p> <p>Questionador Comunicador Responsável (D, E, H)</p>

	<p>- Entender a diferença entre passo, slide e salto na horizontal e na vertical;</p> <p>Capacidades físicas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver as capacidades físicas: Coordenação, Flexibilidade, Força, Resistência; - Memorizar de seqüências de movimento complexas; - Realizar as seqüências conferindo fluidez, organicidade e plasticidade ao movimento; - Realizar as seqüências, executando de forma correta as passagens do corpo pelo chão com destreza, agilidade e resistência; - Realizar as seqüências com clareza e precisão técnica; <p>Percepção Temporal, Musical e Espacial</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicar a noção de tempo; - Aplicar a noção de Musicalidade e fraseamento; - Aplicar a noção de espaço; 	<ul style="list-style-type: none"> • Orientação de forma estruturada em relação ao espaço; • Desenvolvimento da literacia musical, através do uso de variados estilos musicais; 	
<p>IDENTIFICAÇÃO E RECONHECIMENTO</p>	<p>Percepção temporal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar e manipular as diferentes dinâmicas. <p>Terminologia e execução</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dominar a terminologia dos elementos básicos da Técnica de Dança Contemporânea - Conhecer as diversas Técnicas de Dança Moderna que originaram a Dança Contemporânea: Graham, Limón e Cunningham <p>Trabalho de Coreógrafos/Companhias Contemporâneas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar os diferentes estilos e princípios de movimento inerentes às diferentes técnicas - Identificar as linguagens de diferentes coreógrafos e Companhias; 	<p>Promover situações práticas que envolvam, por parte do aluno, individualmente ou em grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento da capacidade de audição e fraseamento do movimento de acordo com a dinâmica da música • Conhecimento da terminologia de diferentes Técnicas de Dança Moderna e Contemporânea • Entendimento da forma correta da execução dos passos lecionados. • A visualização, participação e comentário em espetáculos, performances, videodanças; 	<p>Conhecedor Sabedor Informado Participativo (B, C, D, H)</p> <p>Analfítico Comunicador (D, H, J)</p> <p>Respeitador do outro e da diferença Colaborador Gestor do seu trabalho (B, E, H)</p> <p>Organizador Questionador (B, C, D)</p> <p>Culto Sistematizador (B, D, E, H, J)</p>
<p>INTERPRETAÇÃO E CRIAÇÃO</p>	<p>Interpretação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver as capacidades artísticas/interpretativas; <p>Improvisação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Improvisar, tendo como base diversos estímulos (qualidades de movimento, dinâmicas, emoções, sensações, imagética, situações reais/abstratas), a solo ou em grupo; 	<p>Promover estratégias que impliquem por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apresentar projeção no olhar e no movimento; • Interpretar diversas peças, sejam elas pequenas frases coreográficas, exercícios ou coreografias; • Interpretar linguagens de expressão diversas, demonstrando capacidade de adaptação e versatilidade; 	<p>Respeitador do outro e da diferença (C, E)</p> <p>Sistematizador Gestor do seu trabalho (A, C, D, I)</p>

	<p>Criação</p> <ul style="list-style-type: none">- Criar e interpretar pequenas coreografias, baseadas em diferentes estímulos (visuais, sonoros, objetos, etc);- Decidir acerca de diferentes aspetos relativos à criação, como figurinos, música, uso de objetos, cenário, formato de apresentação (espetáculo ao vivo ou através de suporte de vídeo, etc); <p>Repertório</p> <ul style="list-style-type: none">- Conhecer o repertório de artistas/ companhias de Dança Contemporânea (Séc. XX/XXI)- Aprender e interpretar excertos de peças de repertório sugeridas pelo professor, a solo ou em grupo.	<ul style="list-style-type: none">• Demonstrar presença e confiança em todos os momentos de apresentação pública• Capacidade de trabalho autónomo e em grupo;• Ser capaz de improvisar, partindo de estímulos dados pelo professor ou criados pelo próprio, receber feedback e aplicá-lo na sua prática;• Ser capaz de dar feedback de uma forma construtiva e fundamentada aos seus colegas;• Ser capaz de criar movimento através de diversos estímulos, analisá-lo e organizá-lo numa composição/coreografia;• Ser autónomo no processo de criação e em todos os aspetos inerentes (música, figurino, cenário, formato de apresentação...);• Ser autónomo no processo de aprendizagem de Repertório;• Interpretar de forma mais fiel possível o repertório estudado;• Pesquisar sobre os Artistas/Companhias de Dança Contemporânea e entender mais profundamente o trabalho desenvolvido;	<p>Crítico Organizador Gestor do seu trabalho (A, C, D, H, I, J)</p>
--	---	---	--

Anexo 2 – Small Dance

All you have to do is stand up and then relax and at a certain point realize that you've relaxed everything that you can relax but you're you still standing, and in that standing is quite a lot of minute movement the skeleton holding you upright even though you're mentally relaxing. Now, in that very fact of you ordering yourself to relax and yet continuing to stand-finding that limit to which you could no further relax without falling down - you're put in touch with a basic sustaining effort that goes on constantly in the body, that you don't have to be aware of. It's background movement static that blot with more interest you outing activities, yet it's always there sustaining you. We're trying to get in touch with these kinds of primal forces in the body and make them readily apparent. Call it the "Small Dance," a name chosen largely because it's quite descriptive of the situation and because while you're doing the stand and feeling the "Small Dance" you're aware that you're not doing it, so, in a way, you're watching yourself perform, watching your body perform its function. Your mind not figuring anything out and not searching for any answers or being used as an active instrument but is being used as a lens to focus on certain perceptions. Steve Paxton (citado por Pallant, 2006, p. 152)

Anexo 3 – Trust circle

In a circle, shoulder to shoulder, facing in; one person in the center, eyes closed, feet rooted to the ground and body kept in one unit (not bending at the waist, hips, or knees). Center person tilts to the front, side, and back; people on the perimeter support him, shifting him around and across the circle. As trust builds, allow the person to tilt further before catching him.

Note: Although everyone is responsible for the falling person, distribute the stronger people evenly around the circle for safety in catching him. When he begins to get very low it may need four people at a time to keep him moving safely. (Self as Part of the Group; Kinesthesia) (Blom & Chaplin,2000, p.183)

Anexo 4 – Vocabulário Encadeamento – Vocacional Grade Intermediate RAD

Free enchaînement vocabulary	
Focal Step:	Pas de basque sauté en avant and en arrière
Linking Steps:	Pas de bourrées devant, derrière, dessus and dessous Coupé chassé pas de bourrées Changement, changement battu, entrechat quatre or relevé in 5th position
Focal Step:	Assemblés - Assemblés battu dessus Assemblés devant, derrière, dessus and dessous Assemblés porté de côté dessus
Linking Steps:	Glissades devant, derrière, dessus and dessous Changement, changement battu, entrechat quatre or relevé in 5th position
Focal Step:	Sissonnes - Sissonnes fermées de côté devant, derrière, dessus and dessous Sissonnes fermées, ouvertes en avant and en arrière
Linking Steps:	Pas de bourrées devant, derrière, dessus and dessous Coupé chassé pas de bourrées

(Royal Academy of Dance, 2010)

Anexo 5 – Documentos Audiovisuais

Música Resilience - Newman, T. (2004). Lemony Snicket's: A Series of Unfortunate Events (CD). SONY BMG Music Entertainment

<https://open.spotify.com/track/3RjpWcqqxXuRK2fhg6fCkr?si=f0e34ef5828c48c9>

Música Fly - Einaudi, L. (2006). Divenire (Deluxe Edition) (CD). Decca Music Group Limited

<https://open.spotify.com/track/3yuCAw61jqfyv2KzMoVdXA?si=d626d2d124ae4c1b>