



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino
Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino
Secundário da Escola Vocacional de Dança do Centro de Formação
Artística da Sociedade Filarmónica Gualdim Pais

Ana Patrícia Costa Jorge

Orientação:

Professor Doutor João Fernandes

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

setembro 2022



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino
Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino
Secundário da Escola Vocacional de Dança do Centro de Formação
Artística da Sociedade Filarmónica Gualdim Pais

Ana Patrícia Costa Jorge

Orientação:

Professor Doutor João Fernandes

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

setembro 2022

AGRADECIMENTOS

À Escola Superior de Dança que mais uma vez contribui para a evolução pessoal e profissional. A todos os professores do curso MED pela dedicação e ensinamentos.

Ao meu orientador Professor Doutor João Fernandes que me guiou neste caminho sempre com opiniões e diretrizes que me fizeram refletir e implementar as estratégias necessárias para um melhor resultado.

À instituição Sociedade Filarmónica Gualdim Pais, casa que acolheu este estágio, mas é mais para além disso, é a casa onde já tive contacto com muitos e bons colegas e alunos que contribuem a cada ano para um crescente desenvolvimento profissional.

Ao professor Bruno Freitas pelas partilhas de conhecimento, colaboração e dedicação prestada. Aos alunos que fizeram parte deste estágio a sua enorme dedicação.

À minha colega e amiga Marina Vasques pelo ser humano extraordinário que é, que me desafia todos os dias a ultrapassar desafios e a acreditar em mim.

Ao Professor Luís Xarez pelos ensinamentos dados na Pós-graduação de Treino em Dança, que contribui para o meu crescente interesse sobre as temáticas ligadas ao Treino em Dança.

Aos anjos que olham por mim e me guiam nos caminhos que percorro.

À minha mãe, irmão e sobrinha por serem os pilares da minha vida.

A todas as pessoas que de uma forma ou de outra foram um suporte na aventura da maternidade, contribuindo para o bem-estar da minha filha quando eu não conseguia estar presente.

Ao meu companheiro pelo amor, carinho e apoio incondicional.

E à minha filha, Matilde, por ter vindo acrescentar felicidade e força à minha vida!

RESUMO

Este documento constitui o Relatório de estágio onde esquematizamos e analisamos a prática pedagógica desenvolvida no ano letivo 2021/22 no âmbito da 10ª edição do Curso de Mestrado em Ensino de Dança. O estágio foi realizado na Escola Vocacional de Dança do Centro de Formação artística da Sociedade Filarmónica Gualdim Pais (EVDCFASFGP) com os alunos do Ensino Secundário. O estágio a que este relatório diz respeito foi planeado para ser implementado no módulo de Repertório Contemporâneo aliado ao treino físico ambos inseridos na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea.

Teve como temática a interdisciplinaridade entre o Treino físico e o Repertório contemporâneo com vista à melhoria da performance dos alunos na interpretação da peça coreográfica *Nomad* de Sidi Larbi Cherkaoui.

O estágio teve como objetivo geral a implementação de planos de treino físico específicos para o movimento presente na obra coreográfica. Para o desenvolvimento do trabalho recorreu-se a uma pesquisa documental e bibliográfica que permitiu a seleção objetiva dos aspetos que melhor fundamentavam e se adequavam à nossa investigação, assim como a uma definição criteriosa e precisa de todas as estratégias a implementar. Aplicou-se uma metodologia de investigação-ação, suportada por grelhas de observação, diários de bordo, registo vídeo e por questionários.

O aluno de dança para além de artista é um atleta, e nesse sentido terá que ter consciência da importância de um bom treino das suas capacidades físicas. Neste sentido é de extrema importância a interdisciplinaridade entre as duas áreas: Treino Físico e Treino Coreográfico. O estudo do Repertório contemporâneo promove a criatividade, bem como dá liberdade ao aluno de desenvolver as suas capacidades técnicas individuais e por outro lado o treino físico desenvolve as capacidades físicas que dão suporte à linguagem de movimento presente nas obras coreográficas que são interpretadas.

Palavras-chave: Interdisciplinaridade, Técnicas de Dança Contemporânea, Repertório contemporâneo, Treino em Dança, Sidi Larbi Cherkaoui.

ABSTRACT

This document constitutes the Internship Report where we schematize and analyze the pedagogical practice developed in the school year 2021/22 in the context of the 10th edition of the Master's Degree Course in Dance Education. The internship was carried out in the Vocational School of Dance of the Artistic Training Centre of the Sociedade Filarmónica Gualdim Pais (EVDCFASFPG) with students of Secondary Education. The internship to which this report relates was planned to be implemented in the module of Contemporary Repertoire allied to physical training both inserted in the discipline of Contemporary Dance Technique.

The theme was the interdisciplinary between physical training and contemporary repertoire in order to improve the performance of students in the interpretation of the choreographic piece *Nomad* by Sidi Larbi Cherkaoui.

The internship had as a general objective the implementation of specific physical training plans for the movement present in the choreographic work. For the development of the work we used a documentary and bibliographical research that allowed the objective selection of aspects that best substantiated and suited to our research, as well as a careful and precise definition of all the strategies to implement. An action-research methodology was applied, supported by observation grids, logbooks, video records and questionnaires.

The dance student besides being an artist is an athlete, and in that sense he has to be aware of the importance of a good training of his physical capacities. In this sense it is extremely important to have an interdisciplinary approach between the two areas: Physical Training and Choreographic Training. The study of contemporary repertoire promotes creativity, as well as giving freedom to the student to develop their individual technical skills and on the other hand the physical training develops the physical abilities that support the movement language present in the choreographic works that are interpreted.

Keywords: Interdisciplinarity, Contemporary Dance Techniques, Contemporary Repertoire, Training in Dance, Sidi Larbi Cherkaoui.

ÍNDICE GERAL

Agradecimentos.....	3
Resumo.....	4
Abstrat.....	5
Índice de Tabelas.....	6
Índice de figuras.....	7
Índice de gráficos.....	9
Lista de abreviaturas.....	9
Introdução.....	10
Capítulo I- Enquadramento Geral	12
1.Pertinência do estudo	12
2.Ojetivos	13
2.1. Objetivos específicos.....	13
3. Caracterização da instituição de acolhimento.....	13
Capítulo II- Enquadramento teórico	15
1.Técnica de Dança Contemporânea.....	15
1.1. Processo ensino-aprendizagem da técnica dança contemporânea.....	18
2.Repertório Contemporâneo.....	20
2.1. Análise de obras coreográficas	23
2.2. O Coreografo Sidi Larbi Cherkaoui	24
2.3. A obra coreográfica <i>Nomad</i>	26
3.Treino em Dança.....	28
3.1. Treino do jovem bailarino	30
3.2. Princípios do treino	32
3.3. Componentes do treino.....	34
3.4. Perceção subjetiva de esforço	41
3.5. <i>Warm-up e Coll-down</i>	42
Capítulo III – Metodologia de investigação	44
1.Investigação -ação.....	44

2. Abordagem metodológica quantitativa e qualitativa.....	44
3. Técnicas e instrumentos de recolha de dados	45
3.1. Grelhas de Observação	46
3.2. Inquérito por questionário	46
3.3. Registo vídeo	47
3.4. Diários de bordo.....	47
4. Plano de Ação	48
Capítulo IV – Estágio.....	51
1. Observação estruturada	51
1.1. Objetivos	51
1.2. Caracterização da amostra.....	51
1.3. Desenvolvimento e calendarização	53
1.4. Reflexão.....	56
2. Participação acompanhada	59
2.1. Objetivos.....	59
2.2. Desenvolvimento e calendarização	59
2.3. Reflexão.....	62
3. Lecionação Supervisionada	62
3.1. Objetivos.....	62
3.2. Questionário 2: hábitos de treino	63
3.3. Planeamento.....	65
3.4. Estratégias.....	66
4. Treino coreográfico	66
5. Treino Físico.....	68
6. Apresentação dos dados	75
7. Interpretação dos dados	80
Considerações finais	84
Referências Bibliográficas	88
Apêndice A: Grelhas de observação.....	i
Apêndice B: Diários de bordo	xxv
Apêndice C: Pedido autorização de recolha de imagem	xlvi

Apêndice D:Plano de açãoI
Apêndice E:Questionário 1	lii
Apêndice F:Questionário 2.....	lxiii
Apêndice G:Questionário 3	lxxxvi
Apêndice H:Resgisto de PSE	cvi
Apêndice I:Plano de treino físico.....	cxix
Apêndice J: Registo fotográfico da linguagem de movimento presente na obra.....	cxxxii
Apêndice L: Registo vídeo apresentação pública	
Anexo A:Folha de Sala	cxxxiii
Anexo B:Portaria nº229-A/2018 de 14 de agosto	cxli
Anexo C: Ficha de análise das componentes da ação motora	cliii

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1: Capacidades coordenativas.....	38
Tabela 2: Calendarização das fases de estágio	49
Tabela 3: Caracterização da amostra.....	51
Tabela 4: Procedimentos adotados fase Observação estruturada.....	53
Tabela 5: Enquadramento geral da turma- capacidades físicas e coordenativas no desempenho coreográfico.....	54
Tabela 6: Enquadramento da turma 6 ^a ano- capacidades físicas e coordenativas no desempenho coreográfico.....	54
Tabela 7: Enquadramento da turma de 7 ^o ano - capacidades físicas e coordenativas no desempenho coreográfico.	55
Tabela 8: Enquadramento da turma de 8 ^o ano - capacidades físicas e coordenativas no desempenho coreográfico.....	55
Tabela 9: Enquadramento geral da turma: condição física.....	56
Tabela :10 Análise qualitativa das características individuais dos alunos	58
Tabela 11: Procedimentos adotados na fase de Participação acompanhada.....	60
Tabela 12 :Respostas dos alunos acerca da sua autoavaliação da condição física.....	64
Tabela 13 :Análise das ações motoras presentes na obra e distribuição dos papéis	68
Tabela 14 :Treinos físicos	69
Tabela 15 :Plano C Esquema semanal.	73
Tabela 16 :Respostas 1 ^a questão- questionário 3	78
Tabela 17: Respostas à 2 ^a questão- questionário 3	77
Tabela 18: Respostas à 3 ^a questão-questionário 3	77

Tabela 19: Resposta à 4ª questão- questionário.....	78
Tabela 20: Respostas à 6ª questão-questionário 3	79

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura1: Galeria fotográfica obra <i>Nomad</i>	25
Figura2:Interligação entre as componentes do treino em dança.....	39
Figura 3: Escala de Perceção subjetiva de esforço.....	41

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Avaliação da força a nível individual.....	74
Gráfico 2: Avaliação da Velocidade a nível individual	75
Gráfico 3: Avaliação da Flexibilidade a nível individual	75
Gráfico 4: Avaliação da Coordenação a nível individual	75
Gráfico 5: Avaliação da Resistência a nível individual	76
Gráfico 6,7,8 e 9: Gráficos representativos dos resultados gerais obtidos.....	76

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

EVDCFSFGP- Escola dança centro formação artístico da Sociedade Filarmónica Gualdim Pais
PSE- Perceção Subjetiva de esforço

INTRODUÇÃO

Este relatório surge como resultado final onde refletimos sobre a prática pedagógica desenvolvida na Escola Vocacional de dança do Centro de Formação Artística da Sociedade Filarmónica Gualdim Pais (EVDCFASFGP) durante o ano letivo 2021/22 com a turma de Ensino Secundário. Assim a temática que serviu de base ao estágio partiu da questão: *de que forma o treino físico pode contribuir para a melhoria da performance dos alunos na interpretação do Repertório contemporâneo?* Esta questão foi então o ponto de partida para a tomada de consciência dos objetivos do estágio. A prática pedagógica realizou-se com uma turma de Ensino Secundário, com a particularidade de ter os três anos de ensino (6º, 7º e 8º ano do Ensino Especializado de Dança). Neste sentido, a opção pela área metodológica da Dança contemporânea, na vertente de Repertório foi motivada pelo interesse pessoal, pois acredita-se que esta área incentiva a criatividade, bem como dá liberdade ao aluno de desenvolver as suas capacidades técnicas individuais. Aliamos a esta área de ensino o Treino em dança na sequência da frequência da mestranda na Pós-graduação em Treino em Dança da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, que suscitou interesse em desenvolver estudos neste âmbito.

O objetivo principal que suportou o estágio foi a criação e a apresentação de uma nova Versão da peça coreográfica *Nomad* de Sidi Larbi Cherkaoui. Para a concretização dos objetivos a que nos propusemos aliamos as ferramentas de ensino do Repertório com o planeamento e a implementação de hábitos de treino físico específicos para as ações motoras presentes na peça coreográfica *Nomad* de forma a contribuir para a melhoria da performance dos alunos no desempenho coreográfico.

Este estudo está inserido no âmbito da investigação-ação que abrange métodos qualitativos e quantitativos, tendo-se utilizado os seguintes instrumentos de recolha de dados: grelhas de observação para numa primeira fase retirar as características individuais dos alunos da turma e as suas maiores dificuldades técnicas e numa segunda fase para ir acompanhado a evolução técnica, física e interpretativa dos alunos; diário de bordo para uma reflexão constante sobre o processo de toda a prática de estágio; questionários de forma a averiguar a capacidade de interpretação na observação de obras coreográfica e respetiva reflexão crítica, bem como perceber os hábitos de treino e capacidade de autoavaliação da sua condição física e a sua tomada de consciência em relação à sua evolução ao longo do processo.

Estruturalmente, este relatório organiza-se em quatro capítulos: No Capítulo I apresenta-se o Enquadramento geral do estágio, onde se contempla pertinência do estudo, os objetivos e a caracterização da instituição de ensino onde decorreu o estágio. O Capítulo II corresponde ao Enquadramento teórico, onde se procura fundamentar e contextualizar a temática e outros aspetos implícitos à prática de estágio; No Capítulo III, denominado por Metodologia de investigação, aborda-se as técnicas e instrumentos utilizados e o Plano de ação. No Capítulo IV descreve-se e reflete-se sobre cada etapa do Estágio, subdividas em – Observação estruturada, Participação acompanhada, Lecionação supervisionada e colaboração com outras atividades. Neste mesmo Capítulo vão ser apresentados e analisados os dados recolhidos. Por fim será apresentada uma reflexão sobre todo o processo onde avaliamos os resultados e refletimos sobre a temática e a intervenção pedagógica.

CAPÍTULO I: Enquadramento Geral

1. Pertinência do estudo

Este estudo surge da vontade pessoal de fundamentar, definir e organizar as abordagens e processos de trabalhos, na disciplina de Repertório contemporâneo aliando as mais valias do treino em dança. Desta forma este estudo intitula-se: Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino Secundário da EVDCFASFGP.

Desta forma tornou-se pertinente investigar a palavra Interdisciplinaridade que significa intercâmbio de saberes com vista à complementaridade do conhecimento, para melhor explicar os fenómenos sociais na sua totalidade. (<https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/interdisciplinaridade>).

Este intercâmbio entre disciplinas leva a que as investigações realizadas numa qualquer disciplina possam ser fundamentais para outra. Foi então através da ideia de intercâmbio de saberes que o estágio foi desenvolvido entre as duas áreas, o treino do Repertório contemporâneo e o Treino Físico. Através de uma complementaridade de perspetivas, onde se pretendeu que o treino físico fosse ao encontro das necessidades encontradas no Repertório escolhido, e que este último beneficiasse das vantagens do trabalho desenvolvido com os planos de treino.

Existe já em algumas Escolas de Ensino Artístico Especializado em Dança a consciência de implementação de aulas de preparação física de forma genérica. Pareceu-nos que seria importante aliar o treino físico de uma forma mais específica às necessidades de cada turma, aluno e dadas as exigências de uma coreografia. Assim, a escolha do tema surge pela necessidade de melhorar o desempenho do aluno do Ensino Artístico Especializado em Dança, isto é, de melhorar a resposta física e técnica dos alunos num determinado contexto. Escolhemos para a nossa prática de lecionação aliar o treino às necessidade técnicas e físicas presentes na obra *Nomad* de Sidi Larbi Cherkaoui. Assim, com este estudo tivemos como objetivo aferir de que forma um bom planeamento de treino pode ser um aliado na melhoria da performance dos bailarinos numa determinada coreografia.

2. Ojetivos

No sentido de dar resposta às questões propostas foi definido um objetivo geral e seis objetivos específicos.

Assim podemos definir o seguinte Objetivo Geral:

- Aplicar um planeamento de treino físico com a finalidade de melhorar a performance dos alunos na interpretação de uma nova Versão de *Nomad* de Sidi Larbi Cherkaoui;

2.1. Objetivos específicos

- Dar a conhecer aos alunos a obra *Nomad* de Sidi Larbi Cherkaoui
- Aplicar estratégias no processo ensino-aprendizagem do Repertório Contemporâneo;
- Articular o Treino coreográfico com o Treino físico de forma a melhorar o desempenho dos alunos;
- Promover o desenvolvimento e a melhoria das capacidades físicas (força, resistência, flexibilidade, coordenação e velocidade) através da implementação de exercícios específicos planeados através da análise da obra coreográfica;
- Consciencializar os alunos da importância da preparação física para o estudante de dança;
- Apresentar publicamente a peça coreográfica;

3. Caracterização da instituição de acolhimento

A prática pedagógica a que este relatório diz respeito foi realizada na EVDCFASFGP umas das escolas com protocolo estabelecido com a Escola Superior de Dança durante o ano letivo correspondente a este estágio. A instituição de acolhimento localiza-se, portanto, na Região do Centro de Portugal, na cidade de Tomar no distrito de Santarém. Esta instituição foi fundada em 1877. Inicialmente o seu principal objetivo era a manutenção de uma banda filarmónica, mas ao longo de 145 anos de existência veio a aumentar a sua atuação.

Desta forma a Sociedade Filarmónica Gualdim Pais funciona em três vertentes: área social, área desportiva e área cultural e artística.

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino Secundário da EVDCFASFPG

Na área social desenvolve o seu trabalho nas valências de: Creche; Jardim de Infância; Centro de Atividades de Tempos Livres (ATL); Atividades de Enriquecimento Curricular (Agrupamento de Escolas Gualdim Pais com escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico).

Na área desportiva tem ao dispor da comunidade as modalidades de ginástica, judo e natação.

Na área cultural e artística apresenta, a Banda filarmónica, a Escola Vocacional de Música e a Escola Vocacional de Dança com alvará do Ministério da Educação. Integra desde 1996 a rede de Escolas do Ensino artístico especializado, com autorização definitiva de funcionamento nº 4542, desde a data de 28 de julho de 1998. No âmbito do Ensino Artístico Especializado, é criada a Escola Vocacional de Música, em 1996, e a Escola Vocacional de Dança, em 2000.

Os seus objetivos gerais e específicos, descritos no projeto educativo do Centro de Formação Artística, visam a qualificação das aprendizagens dos seus alunos (quer na sua vertente educacional como na sua vertente vocacional) e a sua projeção e inserção na comunidade intensificando a interação com as escolas de ensino regular e com outras escolas de artes;

Há data da redação deste relatório, funcionavam na EVDCFASFPG:

- Curso de Iniciação à Dança em horário extracurricular de carácter Educacional e Vocacional para alunos de Pré-escolar e 1º Ciclo;
- O Curso Básico de Dança de carácter Vocacional em Regime Articulado com as Escolas de Ensino Regular em horário curricular para alunos de 2º e 3º Ciclo que funciona na sede da Sociedade Filarmónica Gualdim Pais e com um polo no agrupamento de escolas de Constância.
- Curso Secundário de Dança, para alunos que completaram o Curso Básico de Dança e que pretendem dar continuidade ao seu percurso nesta área;

A EVDCFASFPG conta com instalações em sede própria. Em termos físicos é constituído por 2 estúdios equipados com caixa de ar, linóleos, espelhos, barras e aparelhos de sonorização e de televisão. Há ainda salas de estudo, salas para disciplinas teóricas, um palco, áreas de convívio social, balneários e um guarda-roupa com uma grande variedade de figurinos e acessórios. No momento de desenvolvimento deste estágio, a direção pedagógica na área da Dança esteve a cargo da professora Paula Lança. A equipa do curso de Dança era formada à altura do estágio por seis professores de Dança e dois professores de Música.

CAPÍTULO II: Enquadramento teórico

1. Técnica de Dança Contemporânea

O Corpo em Dança, quando pretende ser o tal instrumento tecnicamente perfeito, de precisão, eficiente e eficaz de modo a cumprir a sua missão de interação com o público, necessita, de acordo com algumas metodologias de Dança, de dominar uma técnica, de possuir um longo repertório motor e ainda de acordo com abordagens mais recentes, deve ser um Corpo tecnicamente disponível (Batalha, 2004, p.192).

“As técnicas são um conjunto de procedimentos que visam desenvolver no corpo competências para se mover de determinadas formas e com determinados fins” (Fazenda, 2007, p.49). Este conjunto de procedimentos tem como objetivo dar ao corpo um conjunto de habilidades técnicas tornando-o num corpo especializado. Para além desta função essencial Fazenda (2007), fala-nos na configuração cultural do corpo em movimento: “Na dança, a cultura está incorporada nos corpos em movimento que simultaneamente, constroem cultura” (Fazenda, 2007, p.48). É neste sentido que nos parece importante refletir sobre o Corpo em Dança e questionar-nos que intérprete pretendemos formar para a construção da cultura atual. Este Corpo tem ao longo da História da Dança passado por diversas mudanças, desde o Renascimento onde o “(...) corpo era organizado segundo um conjunto de movimentos e linhas e formas harmoniosas, baseada principalmente em movimentos periféricos e no uso de pontas de modo a obter a impressão de leveza e efeito aéreo” (Batalha, 2004, p.199). Depois, no início do século XX surge a Dança moderna, em que há uma rutura com o corpo descrito anteriormente através de uma abordagem mais livre e expressiva, onde segundo Batalha (2004) eram usados os pés descalços, o trabalho de paralelo e o aparecimento das quedas com equilíbrios e desequilíbrios. A mesma autora especifica que o corpo deixa de ser um instrumento e passa de uma imagem idealizada do ser humano para uma imagem individualizada, com ênfase nas habilidades expressivas do indivíduo.

Visto que o estágio a que este relatório diz respeito foi desenvolvido no Ensino Artístico Especializado de Dança, será importante entender o seu funcionamento. Desta forma, a carga horária do Curso Secundário de Dança é legislada na Portaria 229-A/2018 de 14 de agosto, segundo a Matriz Curricular presente do documento (Anexo B). Esta carga horária é distribuída na componente de técnica artística entre Técnica de Dança Clássica e Técnica de Dança Contemporânea. Centrando-nos na Técnica de Dança Contemporânea, cada escola de Ensino Artístico Especializado em Dança faz a abordagem que pretende em termos da metodologia,

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino Secundário da EVDCFASFPGP estilo e linguagem que pretende transmitir. Mas parece-nos mais importante que a terminologia é o tipo de Corpo que a técnica pretende formar, um Corpo que deve encontrar estratégias para uma melhor interpretação e potenciar o desenvolvimento da singularidade de cada aluno.

A Técnica de dança contemporânea é caracterizada por diversos estilos e formas de trabalho, que confere aos corpos em formação uma multiplicidade de ferramentas e de identidades, capazes de formar corpos versáteis, capazes de comunicar. A este respeito, torna-se importante definir o que é o bailarino de Dança contemporânea. Para Silva, citado por Fernandes (2016) define-o como: um corpo versátil, treinado em várias técnicas de dança. O treino do bailarino de Dança contemporânea consiste no trabalho sobre técnicas que lhe permitem desenvolver e aprofundar a sua capacidade de dominar o seu próprio corpo e criar novo vocabulário de movimento. Desta forma a Técnica de dança contemporânea tem procurado diferentes e novas formas de fisicalidade e linguagens, onde o professor em muitos casos tem procurando não implementar uma técnica específica, dentro de um espectro enorme de possibilidades, dando ao aluno um conjunto de ferramentas técnicas, artísticas e interpretativas que o levam a ser versátil e ter uma melhor integração no mercado de trabalho. “Chamemos-lhe o corpo versátil. É um corpo caracterizado pelo domínio de várias técnicas sem que, contudo, adote a estética de uma única” (Fazenda, 2007, p.61).

Vamos juntar ao conceito de Corpo Versátil o conceito de *active-learning*, pois parece-nos o processo mais adequado para atingirmos a singularidade nos bailarinos. Este conceito é referido por Fernandes (2021) como sendo um processo de ensino-aprendizagem da dança onde as ferramentas de composição coreográfica são um apoio à aprendizagem dos conteúdos técnicos, com o objetivo de uma maior autonomia por parte do aluno no processo de ensino-aprendizagem, sentido crítico e um papel mais ativo na construção da obra coreográfica. Estas estratégias assentam em quatro eixos: improvisação, manipulação, colaboração e reflexão em grupo.

A improvisação tem como objetivo promover a autonomia do aluno na exploração pois, estes envolvem-se ativamente no processo:

O uso da improvisação no contexto das técnicas de dança contemporânea pode ter duas valências, nomeadamente como uma ferramenta da composição e, também, como apoio ao desenvolvimento do trabalho técnico. Se, por um lado, se pode enquadrar no desenvolvimento da autonomia criativa, por outro, pode contribuir para aquisição e consolidação de competências ao nível psicomotor. (Fernandes, 2021, p.107).

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino Secundário da EVDCFASFPGP Segundo Neto e Fernandes citado por Fernandes (2021) a improvisação tem como objetivo a descoberta e exploração das diversas possibilidades do movimento promovendo o conhecimento do próprio corpo.

A manipulação segundo o mesmo autor tem “(...) como o objetivo, potenciar uma participação ativa do aluno seja na criação de movimento (solicitada pelo professor) de elementos para um exercício ou pela criação parcial de exercícios com objetivos pré-determinados” (Fernandes, 2021, p.108). Desta forma o professor poderá lançar desafios de manipulação de material coreográfico através da manipulação do espaço, tempo, dinâmicas e velocidades.

No que diz respeito à Colaboração / Reflexão, são conceitos que se interligam com um processo de ensino-aprendizagem mais democrático: “(...) onde tanto alunos como professores interferem na dinâmica da aula, nomeadamente no contributo com conteúdos e onde se promovem momentos de partilha através de um *feedback* que resulta da intervenção direta em aula ou através da visualização dos registos de vídeo da aula” (Fernandes,2021, p.113).

Depois da revisão bibliográfica realizada parece-nos pertinente afirmar que o ensino-aprendizagem da dança deve ser o mais abrangente possível e dar ao aluno competências técnicas, artísticas e criativas. Entendemos então que as aulas de Técnica de dança contemporânea devem abranger estas três áreas dando possibilidade ao aluno de ir ao encontro do Corpo “versátil”, capacitado de diferentes ferramentas e linguagens. “Assim, as técnicas de dança não poderão ser apenas uma procura centrada unicamente na aquisição dos domínios psicomotores, mas também criativos, pois o objetivo central destas é exponenciar o desempenho e a criação do ato performativo” (Fernandes, 2018, p.247).

Para além desta questão o Ensino da dança deve assentar numa prática segura para os alunos, e respeitando a sua anatomia e as etapas do desenvolvimento humano. Ou seja, as Técnicas de dança contemporânea devem assentar na naturalidade do corpo em detrimento do que é artificial e ligado apenas à forma. Será desta forma importante como professor ter em mente o conceito de *Safe Dance Practice* (2015) dos autores Quin, Rafferty e Tomlinson que está inteiramente ligado com o trabalhar em segurança e com eficácia. De facto, trata-se de uma abordagem de prática de dança saudável, onde se pretende que os alunos tenham mais consciência de si mesmos, assegurando disponibilidade física e psicológica para a aquisição de inúmeros conhecimentos técnicos e artísticos. Este conceito caracteriza-se por um conjunto de práticas a ter em conta dentro e fora das aulas de técnicas de dança, por forma a garantir a integridade física e emocional dos alunos, fornecendo estratégias para que estes compreendam

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino Secundário da EVDCFASFGP e respeitem as suas condições e limitações e para que a aquisição de conhecimento seja efetivamente cimentada e consolidante.

Em suma, e usando a visão de Louppe(2012) que fala-nos de um “bailarino produtor” que pode propor verdadeiramente ao seu público percepções trabalhadas e raras, conduzindo-o a um caminho que melhor se descobre e si próprio. O aluno de dança deverá ter um papel ativo na sua aprendizagem e a Técnica de dança contemporânea deve procurar capacitar os alunos de habilidade técnicas, bem como desenvolver as suas capacidades físicas (velocidade, resistência, força, flexibilidade e coordenação) e capacidades artísticas. Estas capacidades devem ser trabalhadas tendo sempre em conta um planeamento assente nos princípios e fases do treino em dança.

1.1. Processo ensino-aprendizagem da técnica dança contemporânea

“A dança é um processo de comunicação de pessoa para pessoa com uma intenção específica de transmitir algo” (Batalha, 2004, p.21). Neste sentido, sendo o Corpo o instrumento de comunicação na Dança é importante que no ensino da mesma se incuta no aluno/bailarino o verdadeiro conhecimento sobre si mesmo e sobre a sua forma de estar na Dança, sendo um contributo importante para a sua educação estética e artística.

De que forma, o professor de dança pode planear as suas aulas para dar ao aluno a diversidade que este necessita para o seu autoconhecimento?

“(…) O ensino da Dança deve visar a interação dos aspetos motor, cognitivo, afetivo e social do aluno, sendo o processo de ensino-aprendizagem, tão ou mais importante que o produto eventualmente a exibir a uma audiência” (Batalha,2004, p.23). Fernandes (2016), defende na mesma linha de pensamento que a área técnica e a área criativa são complementares, na medida em que o Ensino-aprendizagem da dança é gerido entre uma forte componente prática de treino do corpo (através das técnicas de dança) e de uma autonomia no pensamento criativo em função de diferentes experiências, sejam elas nos domínios da criação coreográfica, filosofia, estética ou outras.

O Ensino da dança é um mecanismo para estimular os alunos a conhecer formas expressivas de pensar, perceber e compreender o seu eu e o mundo em seu redor. Neste sentido, e estando o Ensino Artístico Especializado ligado à formação de bailarinos, as aulas de Técnica de dança contemporânea devem aliar as duas áreas para que o intérprete que se está a formar não seja uma mera cópia do professor ou coreógrafo, mas coloque em cada movimento

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino Secundário da EVDCFASFGP uma interpretação artística carregada de emoção. A Dança envolve pensamento, emoção, comunicação, expressão, espaço, tempo, mas a matéria intrínseca e essencial desta arte é o Corpo. Assim, o processo de interpretação “não passa apenas pelo treino em várias técnicas, mas também pelo desenvolvimento de capacidades criativas provindas de áreas como a composição coreográfica e a improvisação” (Fernandes & Garcia, 2015, p.54).

É a partir do Corpo em movimento que o aluno comunica. Fazenda (2007) considera que o material essencial da dança é o movimento no tempo e no espaço. É a partir do estudo do Corpo e das suas possibilidades de movimento que toda a Dança se desenvolve. E baseando-nos em Rodolf Von Laban existem quatro linhas orientadoras no estudo do movimento humano que Fazenda (2007) em Dança Teatral explicita: O espaço, o tempo, o peso e fluência:

Ao realizar um movimento, cada pessoa, tem de acordo com o temperamento, a situação, e o contexto, ou outras variáveis, uma atitude perante cada um dos quatro fatores (...). O fator espaço diz respeito à forma como a pessoas aborda o espaço; o tempo, ao modo como sente o tempo, um tempo interrompido ou ligado; o peso, ao impacto muscular do movimento, ao grau de intensidade ou vigor muscular; a fluência, à qualidade da continuidade de movimento, à liberdade ou à antecipação. (Fazenda,2007, p.7)

Em suma, no Ensino da dança contemporânea há uma pluralidade de estratégias e métodos que diferem de escola para escola e de professor para professor. Mas é unanime segundo os autores supracitados, que seja qual for a metodologia aplicada e a escolha técnica a ser abordada em aula, não devemos descurar área interpretativa onde o aluno tem espaço para estimular e trabalhar a sua individualidade. Desta forma, será importante implementar blocos de aulas de Repertório e Composição a par das Técnicas de Dança, com momentos de análise crítica e estudo coreográfico para levar o aluno a ser um bailarino “pensante”. Neste sentido “cabe assim aos professores tornarem-se não génios do tudo o que envolve a sua área de referência, mas críticos e autocríticos sobre a sua forma de agir e intervir com os alunos” (Fernandes & Garcia ,2015, p.57). Logo, o papel do professor é fundamental para o sucesso dos seus alunos quer a nível de um bom planeamento centrado nas características individuais quer a nível da relação que estabelece com os seus alunos, sendo “(...) capaz de fomentar nos alunos os maiores efeitos educativos traduzidos em interesse e empenhamento artístico,

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino Secundário da EVDCFASFGP comportamento criativo e original, comportamento social e qualidades humanas” (Batalha, 2014, p.136).

2.Repertório Contemporâneo

A aprendizagem da dança na contemporaneidade não se cinge apenas a mecanismos de copy-paste, mas também a relações interdisciplinares e transdisciplinares que permitem a profissionais ou estudantes uma reflexão mais profunda sobre todos os domínios implementados na criação de uma obra artística ou na funcionalidade de uma técnica de dança contemporânea (Fernandes, 2016, p.81).

O Ensino de Repertório Contemporâneo procura “(...) uma aproximação a linguagens de obras coreográficas através da aprendizagem de excertos de peças de coreógrafos de referência na história da dança” (Fernandes,2021, p.110). Na sequência da abordagem anterior da formação de um “corpo versátil” capaz de responder a diferentes exigências e vocabulários, parece-nos que aliar o Repertório contemporâneo à técnica tem vantagens na concretização desse objetivo. Esta perspetiva está inteiramente ligada com a ideia defendida por Xarez (2018), que propõe um equilíbrio entre as abordagens da técnica e da expressão. “A formação do jovem bailarino deve contemplar a aprendizagem de técnicas, sem dúvida, mas também deve ser mesclada com a aprendizagem de obras coreográficas, com oficinas de pendor expressivo e criativo, com a participação frequente em espetáculos” (Xarez, 2018, p.130). Este desenvolvimento artístico a par do desenvolvimento técnico leva ao aluno a uma maior capacidade criativa e à construção de um bailarino capaz de pensar e construir uma intenção/significado para cada movimento, dando assim a sua contribuição para a construção da obra coreográfica. “O bailarino ao apresentar-se em cena interpreta a Dança dando-lhe as suas características, qualidade e significa próprios” (Batalha,2004, p.85).

A integração de áreas mais ligadas à expressividade, como a composição coreográfica, a aprendizagem de Repertório contemporâneo, o *contact-improvisation* ou a improvisação, a par do Ensino da técnica de dança contemporânea, parece-nos trazer vantagens na formação do bailarino para a interiorização de significado e emoção. Desta forma é dando um sentido e uma melhor comunicação com o público, pois o Ensino-aprendizagem da Dança tem que ser mais do que a incorporação de movimento, como ressalva Thomas Ots citado pelos autores Preston-Dunlop e Sanchez- Colberg(2002):

Embodiment of movement involves the whole person, a person conscious of being a living body, living that experience, giving intention to the movement material. It involves perceiving oneself in the space and hearing one's sound, with kinaesthetic awareness of creating and controlling the movement.. (Preston-Dunlop & Sanchez-Colberg, 2002, p.7)

Vamos agora centrar-nos no estudo do Repertório como disciplina que capacita o aluno das vantagens motoras e expressivas faladas anteriormente. Tal como referido no início deste texto, o Repertório funciona como o instrumento que, através do ensino de excertos coreográficos, se propõe promover a capacidade de aplicação dos conhecimentos, previamente adquiridos na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea aliados às estratégias criativas e interpretativas que levam o aluno a incorporar os movimentos, não ficando apenas na cópia daquilo que vê. Isto acontece, pois, as obras coreográficas são criadas num contexto e para os corpos dos bailarinos que as interpretam, logo, “(...) a sua apropriação no contexto educativo, carece inevitavelmente de adaptações” (Fernandes, 2021, p.110). Desta forma será essencial promover a singularidade de cada corpo dentro do processo de Ensino-aprendizagem do Repertório através de estratégias que passam pela observação de trechos coreográficos, análise crítica dos mesmos, criação de significado e improvisações em redor do tema. Fernandes (2021) refere uma abordagem mista em aula, pois, “(...) se por um lado, poderá existir transmissão de movimento (conhecimento) pelo professor também há a necessidade do aluno convocar a sua singularidade e fazer as devidas adaptações em função das suas capacidades” (p.110).

Segundo Fernandes (2016) existem ferramentas para desenvolver o Ensino-aprendizagem da dança nas Escolas de Ensino Artístico Especializado em Dança. Estas ferramentas segundo o mesmo autor são: Reconstrução, Reposição, Recriação, Versão e Adaptação. Assim, e baseado no artigo “A Reinterpretação de Obras Coreográficas e a Importância da sua Integração no Ensino de Dança” de Fernandes (2016), iremos analisar os conceitos e definir qual deles foi abordado por nós no decorrer do estágio:

Reconstruir implica o reaproveitamento das partes ou excertos existentes (em registo), mantendo uma proximidade com a peça original: “Reconstruir uma peça implica um vasto trabalho de investigação, recolha e estudo de registos, muitas vezes difíceis de aceder e com informações retalhadas e/ou incompletas” (Fernandes, 2016, p.72). **Reposição** implica a apresentação integral da obra sem qualquer alteração. Em oposição aos dois conceitos

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino Secundário da EVDCFASFGP anteriores, temos o conceito de **Recriar** que não procura uma cópia da peça original: “mas sim retirar dela aquilo que pode ser substancial, para lhe dar uma nova abordagem, não só em termos do conceito, mas também da sua conceção coreográfica (Fernandes, 2016, p.73). No que respeito à **Versão e Adaptação**, há a criação de uma nova obra, em que na primeira se pressupõe a utilização da estrutura (coreográfica) base, não se alterando a forma de Arte e na Adaptação altera-se a forma de arte, mas mantêm-se o contexto da obra original. Logo, se por um lado os dois primeiros conceitos parece-nos ser os mais formais, os conceitos descritos posteriormente são abordagens mais ricas que contribuem para a cultura, mas também para o desenvolvimento artístico dos intervenientes e respeitando a singularidade dos intérpretes. Parece-nos que o importante está no processo e não tanto no resultado final. Ou seja, durante o processo devem ser sempre utilizadas diferentes ferramentas para dar ao aluno o maior número de elementos para a sua interpretação, tornando-a verdadeira:

Por isso se torna importante que em disciplinas de aprendizagem de repertório, os alunos desenvolvam competências que vão além da incorporação e execução do movimento, mas também o conhecimento daquilo que é expresso através da linguagem, do estilo e do género no contexto onde e quando a peça foi criada, usando a sua singularidade e individualidade como mais valia para cada peça. (Fernandes, 2016, p.77)

É a partir desta visão que a intervenção pedagógica a que este relatório diz respeito se desenrolou. Se por um lado foi através do ensino de excertos coreográficos presentes na obra que o trabalho foi sendo desenvolvido por outro lado esse processo de ensino-aprendizagem do movimento presente nos excertos, não descurou o foco no trabalho criativo e interpretativo, procurando a individualidade e expressividade que cada aluno dava ao movimento.

Em suma, a intervenção pedagógica no referente estágio passou pela criação de uma nova Versão de *Nomad*, isto porque, houve a integração da linguagem de movimento presente na obra, mas foram feitas as devidas adaptações aos corpos dos intérpretes intervenientes no processo. Ou seja, a linguagem e o tema da obra foi sendo analisado e experienciado segundo as características individuais dos intérpretes “(...) permitindo também que as especificidades e singularidades dos intérpretes possam ser evidenciadas, mesmo que se possam “afastar” em termos da execução motora dos protagonistas originais” (Fernandes, 2016, p.82). Durante o processo foram usadas ferramentas de experimentação e composição que promoveram uma maior liberdade e riqueza ao processo.

2.1. Análise de obras coreográficas

Para este projeto pretendíamos por um lado aliar o Treino em dança ao Repertório contemporâneo, mas também integrar uma observação e análise de movimento da obra coreográfica que qualquer treino coreográfico deve conter. Com esta análise pretendíamos por um lado retirar um estilo à obra coreográfica que segundo Foster citado por Louppe(2012) é o vocabulário da dança que lhe confere uma identidade cultural e individual. Para a análise deste vocabulário de dança que Foster (1986) nos fala foi necessário pesquisar ferramentas que nos auxiliassem neste caminho. Para isso faremos uma breve abordagem na esquematização de Laban e na sistematização de Batalha e Xarez.

“Laban marcou pelo seu sistema de classificação de movimento, que o classifica a partir de quatro categorias: “peso (firme e leve); espaço (direto e flexível); tempo (súbito e sustentado); e esforço (deslizar, lançar, empurrar, oscilar, pressionar, puxar e bater)” (Batalha & Xarez, 1999,p.99).

Fazenda (2007) explica o sistema de classificação de movimento de Laban da seguinte forma: o fator espaço diz respeito à forma como a pessoa aborda o espaço (direto ou indireto); o tempo ao modo como sente o tempo (interrompido ou ligado); o peso, esta ligado ao impacto muscular no movimento; e a fluência à qualidade contínua de movimento livre ou controlada;

Para Louppe (2012):

(..) a minha relação com o espaço será direta ou indireta; com o tempo, repentina ou contínua; com o fluxo, livre ou tensa; e o peso, como qualidade será categorizado como leve ou pesado (...). São ainda observáveis outras posições estilísticas, não menos indispensáveis para o intérprete em dança- o estilo no tratamento do espaço: quando o corpo converge numa direção única, esta relação é direta e, quando o espaço é abordado através de várias orientações simultâneas é indireta. (Louppe,2012, p.142)

Como referido anteriormente o outro sistema que analisaremos é defendido por Batalha e Xarez(1999) através de uma sistematização que centra a análise na observação de obras coreográficas com incidência nas ações observáveis o que permite segundo os mesmos autores cumprir com mais facilidade a aquisição e desenvolvimento do conhecimento. As unidades

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino Secundário da EVDCFASFGP observáveis no comportamento motor são frases de movimento compostas por ações motoras com diferentes direções, dinâmicas e níveis. “As ações motoras em Dança, são conjuntos de movimentos dotados de finalidade precisa e, portanto, de significado, quer o seu objetivo seja de natureza mais prático, ou mais simbólico” (Batalha & Xarez, 1999, p.10). No que diz respeito às ações motoras iremos então utilizar neste estudo a análise do comportamento motor através das grelhas de classificação criadas por Batalha e Xarez (1999): ações não locomotoras: Posturas, Equilíbrios, Gestos e Voltas; e ações locomotoras: Passos; Deslocamentos, Saltos e Quedas (Anexo C).

Foi portanto, a partir da análise do tipo da ação motora, a sua velocidade, complexidade e especificidade com base na tabela de Xarez(1999) presente no Anexo C que foram planeados os diferentes planos de treino com vista na melhoria do desempenho dos alunos na interpretação da peça coreográfica.

2.2. O Coreógrafo Sidi Larbi Cherkaoui

Sidi Larbi Cherkaoui é um coreógrafo belga-marroquino nascido em 1976. Cherkaoui iniciou a sua carreira em programas da televisão Belga. Incentivado pela sua professora de Dança Clássica foi para a cidade de Nova Iorque onde teve aulas na *Brodway Dance Center*.

Estudou na *P.A.R.T.S*, a escola situada em Bruxelas dirigida por Anne Teresa De Keersmaecker onde conheceu William Forsythe, Pina Bausch e Trisha Brown. Teve aulas de teatro, sociologia e história da dança. Paralelamente à sua formação contemporânea trabalhou em companhias de *hip hop* e grupos de *jazz* moderno na Bélgica. Cherkaoui terminou os seus estudos na *P.A.R.T.S* para fazer parte da companhia de dança *Les Ballets C. de la B*. Como intérprete na obra *Platel's word lerps op Bach* (1997-1998) fez uma digressão mundial. Mais tarde tornou-se coreógrafo da mesma companhia, onde apresentou trabalhos influenciados pela dança-teatro. *Rien de Rien* foi a sua primeira coreografia. Daí para a frente recebeu diversos prémios, incluindo dois prémios *Olivier*, três prémios *Ballet Tanz* e prémios *Kaiorse*, e desta forma o seu trabalho foi tendo reconhecimento mundial:

Having outline important developments in Cherkaoui's early life and the beginnings of this choreographic career, it becomes clear that, despite his unusual entry via television and variety shows into the dance world, his work-created from the start in a

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino Secundário da EVDCFASFPGP
transnational collaborative net-work began to receive recognition at home and abroad. (Uyherhoeven,2009, p.20)

Em 2004 foi convidado pelo festival *d'Avignon* para a criação de *Tempus Fugit* que foi co-produzido pela *Tanztheater Wuppertal* de Pina Bausch.

Em 2005 começou a explorar os temas viagem, distância e choque cultural nas suas coreografias.

A fazer 10 anos como coreógrafo Cherkaoui fundou a sua própria companhia de dança, *Eastman*. Na primavera de 2010, fez uma parceria com os coreógrafos Damien Jalet e Antony Gormley para fazer *Babel(words)*, que ganhou um prémio *Olivier*. Paralelamente à sua companhia contemporânea, continuou a ter projetos dentro da cultura pop, com a colaboração com nomes como: *Sigur Rós*, Michael Jackson, *Cirque du soleil* e com Beyoncé.

Nesse mesmo ano criou *Play* um dueto com a dançarina de Kuchipudi Shantala Shivalingappa e *Bound*, um dueto para Shanell Winlock e Gregory Maqoma.

Entre 2011 e 2014 criou: *TeZuka e Labyrinth* (para o Ballet Nacional Holandês); *Puzzle*, que ganhou o segundo *Olivier*; *4D e 生长genesis* com a sua companhia; *Boléro* co-criado com Damien Jalet e Marina Abramović, para o Paris Opera Ballet; *Noetic*; *Mercy* ; *Shell Shock*;

Desde 2015, Cherkaoui assumiu o cargo de diretor artístico do *Royal Ballet Flanders*, onde criou *Fall* (2015), *Exhibition* (2016) e *Requiem* (2017). Ele acumula essa função com o seu título de diretor artístico da *Eastman* (2020).

Entre 2017 e 2021 coreografou várias longas-metragens, incluindo *Girl*, de Lukas Dhont, e *Radioactive*, *Cyrano*, e *Rebel*.

Em 2019, Cherkaoui estreou-se na *Broadway* como coreógrafo do musical de Alanis Morissette *Jagged Little Pill*, dirigido por Diane Paulu. Com esta produção, foi indicado ao prémio *Tony Award* na categoria Melhor Coreografia. Ele é o primeiro coreógrafo belga a ser indicado nesta categoria. No mesmo ano deu continuidade a *Nomad*, peça que teve início em 2017 a convite do diretor artístico do *420PEOPLE* que foi apresentada no festival de dança tcheco *Tanec Praha* em 2017 com os bailarinos da companhia *Eastman e da 420PEOPLE*.

A partir da temporada 2022-2023, Sidi Larbi Cherkaoui dirigirá o *Ballet do Grand Théâtre de Genève*. Ele também é artista associado em *Sadler's Wells e Théâtre National de Bretagne*.

2.3. A obra coreográfica *Nomad*

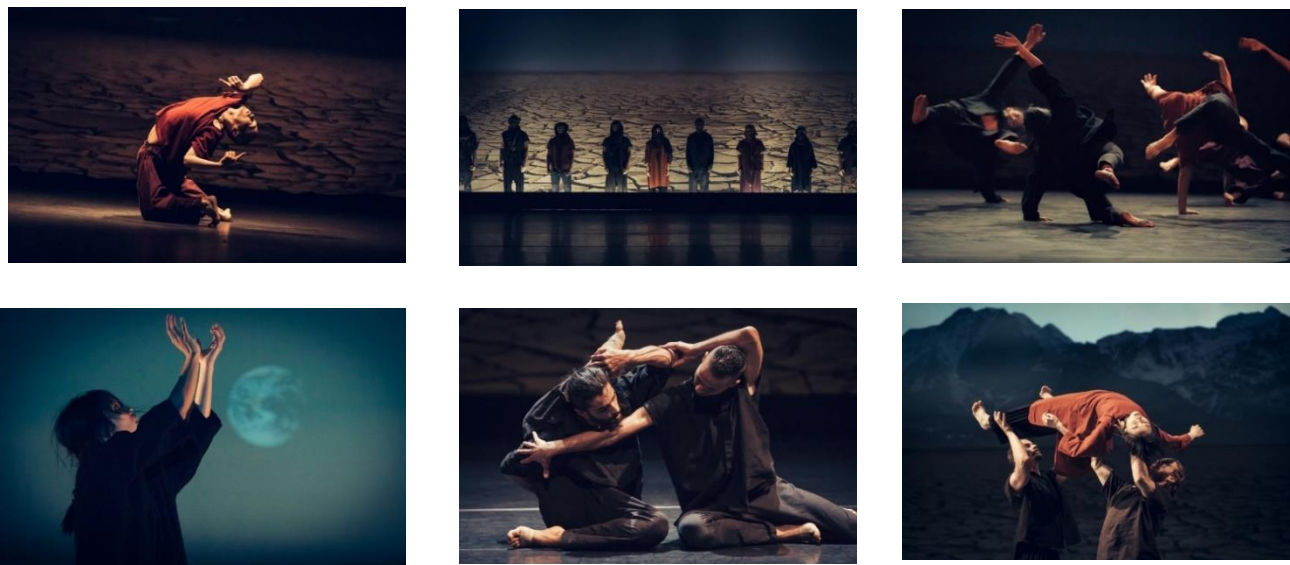


Figura 1: Registo fotográfico obra *Nomad* de Sidi Larbi Cherkaoui
Fonte: <https://www.east-man.be/>

A maior preocupação no início do processo no que diz respeito à escolha da peça coreográfica a ser trabalhada no estágio foi o facto de perceber que Reportório seria melhor para a concretização dos objetivos do estágio. Desta forma se por um lado o gosto pessoal teve uma grande influência na escolha por outro lado esta teria que recair numa peça adequada à faixa etária e ao nível técnico dos alunos, mas que pudesse de alguma forma ser adaptada às suas características individuais. Desta forma a peça escolhida tinha uma grande vertente física e técnica para que o complemento do treino físico fizesse sentido e não tanto com um cariz apenas performativo. A escolha recaiu então na obra *Nomad* de Sidi Larbi Cherkaoui, uma peça muito física que pede corpos flexíveis e ágeis.

A obra *Nomad* foi iniciada no ano 2017 numa parceria da companhia *Eastman e da 420PEOPLE*. *Nomad* é uma obra que tem como elemento central o Deserto. Uma peça caracterizada por movimentos gestuais das mãos, movimentos circulares, virtuosismo, fluidez e corpos flexíveis visíveis no contorcionismo que apresentam. Segundo Uyherhoeven(2009) Cherkaoui dá liberdade aos seus bailarinos para introduzirem as suas vivências e especificidades culturais nas suas criações coreográficas. Em *Nomad* é visível esta multiculturalidade, nas diferentes nacionalidades dos bailarinos que habitam corpos fortes, versáteis e flexíveis. É uma obra intensa tanto visual como musicalmente. É caracterizada pelos sons do Oriente e trechos sonoros rápidos e estonteantes que os corpos seguem de forma

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino Secundário da EVDCFASFGP frenética. Inicialmente, a obra musical que acompanha os movimentos dos bailarinos é rítmica com percussão e os sons orientais que soam com muita força, e ao longo da peça a música vai se tornando muito mais suave e suspensa. A obra é pontuada por elementos naturais como o som da chuva, tempestade e vento. Nesta peça o Corpo é trabalho na sua totalidade numa procura da tridimensionalidade, com grande contacto com o chão e com os outros corpos. O corpo movimenta-se em todas as direções e níveis, explorando todo o espaço envolvente, materializando-se em solos, duetos, trios, quartetos e sequências de grupo. Estes corpos contam a história de um grupo de pessoas que coabitam num lugar e fala então da relação que estes estabelecem entre si, num misto de solidariedade e hostilidade.

De seguida vamos fazer uma análise das partes da peça que foram trabalhadas no estágio:

A peça é interpretada por 10 bailarinos e um cantor (em palco) e tem a duração aproximada de 1 hora e 7 minutos. No que diz respeito ao estágio tínhamos como objetivo trabalhar a primeira parte coreográfica até aos 44'20''. Não conseguimos, no entanto, concretizar o último bloco, ficando o trabalho até aos minutos 41'50''.

A peça inicia com todos os bailarinos em palco em pausa. Passados alguns segundos estes iniciam uma marcha lenta em frente, até que param e os seus braços ganham vida simulando eventualmente as sombras dos ramos de árvores. O movimento é contínuo, fluído e lento, até se juntarem numa fila e voltarem a dispersar para darem lugar a um dueto que contrasta entre o *stacatto* e o contínuo. De seguida o grupo desenha um meio círculo à volta dos dois bailarinos em destaque e desenharam uma sequência de movimento com ênfase na gestualidade e trabalho fluído no chão. Voltam a dispersar dando de novo destaque aos dois corpos que vão desempenhar um dueto com contacto, de grande exigência física, nomeadamente flexibilidade, num contraste de dinâmica forte, leve e subtil. A fluidez dos gestos levam a posturas desconcertantes desenhando as suas silhuetas formas animais. No final deste desconcertante dueto entra uma bailarina de olhos fechados num solo expressivo com ênfase nos braços. A bailarina descobre dois corpos onde irá ser suportada, empurrada e manipulada, num trio fluído e leve. Este trio passa a quarteto, e termina junto dos outros bailarinos que se preparam para uma viagem dentro de uma tempestade de areia. Inicia então um bloco coreográfico de grupo, que acontece predominantemente nos níveis baixo e médio, através de transferências de peso rápidas e fluídas, quase que deslizantes, por vários pontos de apoio com grande ênfase mais uma vez na gestualidade. Este bloco de grupo dá lugar a um solo dinâmico e gestual. O bloco entre os 13'05'' e os 25'48'' não foi realizado. Este tem como foco

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino Secundário da EVDCFASFGP na obra original a voz e em elementos cénicos grandiosos que não estavam ao nosso alcance no desenrolar do estágio. Desta forma seguimos com mais um solo de energia forte e dominante onde há um destaque no movimento que se quebra e dá lugar a deslocações rápidas e instáveis. Este solo acaba com o início de um bloco dinâmico, direto e rápido onde há corridas, gestualidade, rapidez e mudança constante de bailarinos sempre no nível médio. Segue-se três duetos caracterizados pela envolvimento dos corpos de forma suave como só de um se tratasse com destaque: *lifts*, suportes, empurrar/ puxar. Por uma questão de gestão de tempo não nos foi possível concretizar o trabalho de grupo que se seguia aos duetos entre 32`21`` e 38`32``. Desta forma segue-se um solo feminino com os restantes bailarinos no chão. Solo com foco na gestualidade, amplitude movimento, transferências de peso suaves e quedas e recuperações do chão. A esta intérprete junta-se uma outra para um dueto sem contacto apenas com foco na atenção entre as duas. De seguida junta-se o terceiro elemento para um trio numa formação de círculo como se de um ritual tribal se tratasse com características fluídas e rápidas e uso do peso da cabeça e braços. De seguida todos os bailarinos se levantam com foco na gestualidade e uso do peso das extremidades para gerar movimento. Seguiu-se todo um bloco de movimentação intensa até aos 44`20`, mas mais uma vez por uma gestão de tempo tivemos que adaptar e aproveitamos o último movimento para que os bailarinos saíssem de palco como se estivessem a ser puxados.

Nomad, como uma viagem no deserto, convida à liberdade que este lugar sugere, mas também à parte inquietante do desconhecido que revela.

3. Treino em Dança

O treino deve contribuir para a melhoria constante das prestações motoras, sabendo que estas têm forte componente artística, mas também um conjunto de fatores de natureza técnica, física, metabólica e psicológica que podem ser trabalhados, isto é treinados, para que a superação e a melhoria constante sejam alcançadas (Xarez, 2018, p.10).

Para o autor Rama (2016), o treino tem como objetivo promover adaptações orgânicas e funcionais que permitam a melhoria do desempenho dos atletas no treino e na competição. Tendo o bailarino para além da sua vertente artística como instrumento de trabalho o Corpo, logo pode ser considerado um atleta. Assim, quando falamos em Treino em dança falamos em “(...) todos os processos que envolvem a preparação do bailarino para a *performance* artística” (Xarez, 2018, p.9). Partindo desta premissa que o treino está ao serviço do bailarino para um melhor desempenho na sua atividade é importante percebermos quais são os fatores que o

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino Secundário da EVDCFASFGP podem ajudar a melhorar. A este respeito, é importante referir que cada aula de Técnica de Dança, bem como cada coreografia pressupõe um processo de treino, que está diretamente ligado com uma progressão associada à sua estrutura.

Vamos juntar agora um conceito já referido anteriormente que importa perceber: *Safe Dance Practice*. Este conceito está inteiramente ligado com o trabalhar em segurança e eficácia. De facto, trata-se de uma abordagem de prática de dança saudável, onde se pretende que os alunos tenham mais consciência de si mesmos, assegurando disponibilidade física e psicológica para a aquisição de inúmeros conhecimentos técnicos e artísticos. Os autores Quin et al. (2015) apresentam-nos um esquema que resume o conjunto de práticas e nos ajudam a perceber como implementar um ambiente seguro onde podemos conciliar a alta performance com a manutenção da saúde dos bailarinos, a redução dos riscos associados à prática, prolongar as carreiras e melhorar a performance. “*Effective session planning , progression and sequencing in relation to physical demands , expectation ana capabilities*”(Quin et al. , 2015, p.xviii). Assim, ligam 3 conceitos que devem ser tidos em conta na prática da dança: o meio envolvente, os aspetos psicológicos, e os aspetos físicos. No que diz respeito ao primeiro ponto, deve adequar o chão a temperatura da sala, a ventilação a roupa e o calçado à prática que está a ser exigida. No que concerne aos aspetos psicológicos, deve criar-se um ambiente positivo entre os participantes e o professor/ coreógrafo; dar importância ao *feedback* e estar atento a estados depressivos e de ansiedade. Por fim no que diz respeito aos aspetos físicos, deve ter se em conta a anatomia de cada participante e as suas limitações adequando treino físico para minimizar desequilíbrios musculares, problemas de força e problemas de alinhamento postural; adequação do *warm-up* e *coll-down*; ter em conta o conceito de descanso e recuperação; e não banalizar os aspetos do treino metabólico (sono, alimentação e hidratação);

Para além destes aspetos é importante que o bailarino adquira uma capacidade de compreensão do corpo nas suas mais diversas particularidades motoras. Desta forma o estudante de Dança ou bailarino será capaz de entender as suas possibilidades e limitações, perceber o funcionamento de músculos, articulações, tendões, para que, quando executem determinado movimento compreendam efetivamente o que ele é, e não o façam apenas como uma cópia, do professor ou coreógrafo.

Em suma, o Treino em dança tem como finalidade a melhoria contínua do rendimento e do desempenho do bailarino, a prevenção de lesões e o conseqüente alongamento das carreiras.

3.1. Treino do jovem bailarino

“A construção da identidade pessoal é considerada a tarefa mais importante da adolescência, o passo crucial da transformação do adolescente em adulto produtivo e maduro” (Schoen-Ferreira et al., 2003, p.107).

Como já referido anteriormente o estágio a que este relatório diz respeito foi desenvolvido com uma turma do Ensino secundário, estando os jovens a passar pela chamada Adolescência. “A adolescência pode ser comparada a uma libertação emocional, durante a qual o egoísmo inflexível da infância tem se amalgamado com impulsos e ideais altruístas para lançar os fundamentos de uma personalidade madura” (Wall,1968,p.205).

O jovem ao construir a sua identidade poderá por si fazer as suas escolhas, não necessitado das opiniões dos outros, o que o tornará mais autónomo e seguro de si mesmo. Partindo desta premissa vemos no Ensino da dança, um elo de promoção da comunicação, da construção de identidade, paralelamente ao desenvolvimento da imaginação, da criatividade e das suas aptidões intelectuais e motoras.

Através da Dança, e nas áreas mais expressivas, como a composição, a expressão criativa, o repertório, o aluno pode explorar situações imaginárias através do movimento sem existir a pressão do “certo ou errado”, possibilitando o desenvolvimento das relações com o outro, no despertar de emoções. Assim, as experiências, os meios e as pessoas com que o jovem tem contacto vão influenciar no adulto que este se tornará. “O alargamento da experiência social e a expansão das fronteiras da mente impulsionam o indivíduo para a frente, encorajando experiências em que possa pôr à prova a sua nova personalidade numa grande diversidade de papéis” (Wall,1968, p.67).

O jovem nesta fase sente a necessidade de se descobrir a si próprio por oposição ou aproximação com o outro, existindo situações de conflito em que as tomadas de decisões são cruciais. Esta procura de um papel social na sociedade provoca uma confusão de identidade, onde o jovem pode sentir-se vazio, isolado e ansioso, e onde se impõem “(...) um processo criativo e uma relação de ligação e de comunicação entre o interno e o externo, entre o conhecido e o ainda desconhecido, entre o desejado e o temido” (Cunha & Marques, 2009, p.247).

Para além de todo o processo descrito anteriormente de mudanças cognitivas, comportamentais e de descoberta do “eu” também existem um conjunto de mudanças físicas que importam ser abordadas para uma melhor e mais eficaz intervenção na formação dos bailarinos. Existem fatores que influenciam o treino do jovem como a idade, o género, a

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino Secundário da EVDCFASFGP maturidade, nível de desenvolvimento das capacidades físicas e técnicas.

Será importante salvaguardar que todo o treino deve ser prescrito tendo em conta as características morfológicas e funcionais de cada uma das fases do desenvolvimento do jovem. Desta forma o treinador/ professor deverá respeitar a individualidade de cada aluno, pois o desenvolvimento do ser humano não é linear. Pode existir um fosso de vários anos entre a idade cronológica (definida no documento de identificação pessoal como o cartão de cidadão), e a idade biológica, também designada por Xarez (2018), como idade maturacional (que pode ser avaliada por especialistas através de exames radiológicos e outros indicadores do desenvolvimento biológico). Sendo que esta deverá ser tida em conta quando se fala em treino do jovem bailarino:

Children of the same chronological age can differ by several years in their level of biological maturation. Growth, development and rate of maturation is the result of a complex interaction of genes, hormones, nutrients and the environments (physical and psychosocial) in which the individual lives. This combination of factors regulates the child's physical growth, neuromuscular development, sexual maturation, mental, cognitive and emotional development, and general physical metamorphosis during the first two decades of life. (Balyi et al., 2016,p.28)

A literatura fala em períodos sensíveis que são “janelas de oportunidades” para o treino das capacidades físicas: “*A sensitive period is a broad timeframe or window of opportunity when the learning of a specific skill or the development of a specific physical capacity is particularly effective*” (Balyi et al.,2016, p.31).

As capacidades físicas podem ser trabalhadas em qualquer idade, mas se o treinador ou professor tiver em conta os períodos sensíveis vão ter melhores respostas dos corpos dos alunos. Apesar de cada jovem ser um ser único, os professores e treinadores podem guiar-se pela literatura para estarem atentos aos fatores de desenvolvimento dos jovens bailarinos. Há fatores no desenvolvimento humano que são observáveis, como a existência de picos de crescimento. Segundo Barreiros (2016) na sua proposta de sistematização das fases de desenvolvimento o período pubertário vem depois do pico de velocidade em altura. Nesta fase há uma diminuição da intensidade de crescimento, um aumento do peso e massa muscular e conseqüente aumento de força.

Podemos concluir que os programas de treino para jovens bailarinos quer para terem ganhos de performance quer como prevenção de lesões devem ser planeados tendo sempre em conta as alterações que os corpos em crescimento estão sujeitos, e individualizando sempre o planeamento de treino.

3.2. Princípios do treino

Os princípios do treino dizem respeito a um conjunto de premissas que devem ser seguidas na organização e planeamento de uma temporada quer numa companhia de dança, quer numa escola, que visam a obtenção de resultados no que diz respeito à melhoria do desempenho do bailarino. “Os princípios essenciais que devem orientar os processos de treino são a continuidade, a progressão, a individualização, a especificidade, a reversibilidade e a periodização” (Xarez, 2018, p.18).

A melhoria física obtém-se através de uma **continuidade** dos processos de treino que devem ser implementados de forma gradual. Da mesma forma que a implementação gradual e contínua de processos de treino dão resultados positivos, o contrário, ou seja, também é verdade e diz respeito ao princípio da **reversibilidade**: os ganhos adquiridos com o treino serão perdidos se este for interrompido. O princípio da **individualização** diz respeito ao facto de cada bailarino ser um ser único, com características individuais. O treino deve ser específico e de acordo com as necessidades de cada um. A preparação de uma qualquer performance tem de respeitar o princípio da **especificidade**, ou seja, as diferentes linguagens de movimento tem exigências físicas diferentes e devem ser respeitadas quando se planeia o treino. Por fim, segundo Cunha(2016) o princípio da **periodização** diz respeito ao planeamento gradual de cargas que são um conjunto de estímulos aplicados ao atleta durante os treino, ao planeamento do volume que representa o aspeto quantitativo da carga de treino e aos níveis de intensidade de treino que diz respeito ao esforço efetuado para responder a uma carga de treino.

Vamos de seguida juntar outro conceito importante o princípio *Overload*, (princípio da sobrecarga). Clarkson e Skrinar (1988) explicam que este conceito sustenta que o corpo deve ser desafiado acima de um certo limite para fornecer estímulo suficiente para produzir uma melhoria: “(...)because the system is continuously adapting, the movements constituting sufficient overload will have to be gradually increased for improvement to continue”(Clarkson & Skrinar,1988,p.50). Os autores Quin et al.(2015), afirmam que apesar de o princípio da sobrecarga possa parecer cansativo, este vai criar uma adaptação positiva ao treino quando combinada com uma recuperação efetiva. Xarez (2018) defende a mesma ideia pois afirma que

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino Secundário da EVDCFASFGP

todo o planeamento de treino terá que ter em conta a capacidade funcional de cada corpo que têm oscilações e é preciso equilibrar bem o rácio esforço/ recuperação. Desta forma é fundamental intercalar períodos de esforço e recuperação, pois segundo Quin et al.(2015), não havendo equilíbrio entre o treino e uma recuperação adequada, os bailarinos não serão capazes de realizar as tarefas no seu melhor desempenho físico devido ao cansaço ou exaustão, levando muitas vezes à ocorrência de lesões.

Assim, será crucial respeitar estes princípios para que os resultados sejam os melhores possíveis e para que possamos evitar lesões vindas de cargas excessivas. “Planear é, no fundo, antecipar o futuro e programar as atividades de acordo com os objetivos concretos e os constrangimentos existentes” (Xarez, 2018, p.153).

Ainda dentro da temática do planeamento de treino o mesmo autor referênciava três tipos de planeamento: Macro ciclos, Mesociclos e Microciclo. Os ciclos mais longos intitulados de Macro ciclos a gestão do tempo é ao nível do ano letivo ou temporadas ao longo do ano, e é fundamental para planear este ciclo saber *à priori* onde se localizam no calendário os picos de performance. Estes ciclos são subdivididos em período preparatório, performativo e de transição. Sendo assim o período performativo é colocado no centro da planeamento e todo o trabalho é desenvolvido para que nesse período os bailarinos possam estar no seu melhor. Como descrito por Xarez(2018) o ciclo Meso trata-se da programação mensal de uma temporada e este tem um papel fundamental na especificação do trabalho a realizar. É a nível meso que as variáveis intensidade e volume de trabalho são manipuladas para obtenção de melhores resultados, pois segundo o mesmo autor uma prática baseada na dinâmica de cargas tem provado obter melhores resultados do que a aplicação de cargas constantes. Os ciclos mais curtos são designados por microciclos e correspondem ao trabalho de uma a duas semanas e estabelece-se a relação entre prática e descanso. No planeamento do treino as variáveis são conjugadas e orientadas consoante as necessidades do bailarino bem como da carga performativa, ligado aos exames, competições, atuações ou audições.

Na intervenção pedagógica a que este relatório diz respeito foram implementados planos de treino de forma gradual e contínua aumentando progressivamente o volume de treino e as cargas através de maior intensidade e duração do treino. Planeando assim ciclos de treino com uma boa gestão do esforço, intercalando treino e períodos de repouso, para que a recuperação seja efetiva. “O treino consiste na adaptação da carga, seja ela um simples exercício ou uma coreografia complexa, às capacidades individuais e à condição que cada um apresenta em cada momento” (Xarez,2018, p.158).

Os planos de treino foram programados tendo em conta a linguagem de movimento da coreografia em estudo, ou seja, foram estudados os *skills* técnicos e a singularidade de movimento para que o treino fosse o mais específico possível, e logo mais eficaz. “A seleção dos exercícios e a sua realização adequada ao objetivo desejado constitui uns dos aspetos mais importantes para o sucesso dos programas de treino (Rama, 2016, p.20).

O princípio da individualização parece-nos o princípio mais difícil de colocar em prática numa aula de dança, tratando-se de uma aula de grupo. Dentro da mesma turma há corpos muito diferentes, com necessidades diferentes e muitas vezes seria necessário a implementação de aulas diferentes para dar as melhores ferramentas para cada aluno. O autor Xarez (2018), na obra *Treino em Dança* defende a mesma visão e diz-nos que as aulas coletivas não podem desaparecer muito por razões económicas, mas a prescrição coletiva faz cada vez menos sentido. A necessidade de individualização nem sempre é fácil de implementar quer por razões económicas como nos refere o autor, quer pela falta de tempo ou por falta de meios humanos, mas será algo muito importante para que cada aluno consiga atingir o seu melhor.

A intervenção pedagógica passou pela distribuição dos papéis a desempenhar pelos alunos consoante as suas características individuais, quer técnicas quer físicas. Desta forma houve uma individualização dos planos de treino que foram o suporte ao desempenho dos alunos na interpretação da peça coreográfica.

Em suma, “o planeamento deve ser responsável por uma harmonização de todas as componentes (técnica, física, coreográfica, biológica e psicológica) que fazem parte da preparação dos bailarinos” (Xarez,2018, p.159).

3.3. Componentes do treino

“Apesar da enorme importância da técnica para o desempenho de alto nível em dança, o treino em dança não se pode resumir ao treino técnico” (Xarez,2018, p.11). É neste sentido que o mesmo autor encontra a par do treino técnico mais quatro componentes: treino físico, treino psicológico, treino biológico e metabólico e treino coreográfico;

3.3.1.O treino técnico

O treino técnico “reúne o conjunto de meios que permitem o domínio da execução das habilidades motoras específicas e próprias de cada forma de dança” (Xarez, 2018, p.11). A

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino Secundário da EVDCFASFGP

noção de técnica, seja em dança ou em outra atividade humana, assenta primordialmente no conceito de eficiência, um modo hábil de realizar uma determinada tarefa. O treino da técnica está inteiramente relacionado com o treino do corpo, mas também com a aquisição de competências artísticas. Não se pode então desassociar o treino das técnicas da vertente artística da dança, pois a técnica é apenas um meio, poderoso, mas apenas um meio, ao serviço da expressão.

3.3.2.O treino físico

O treino físico consiste num conjunto de estratégias que visam a melhoria da condição física através do desenvolvimento das qualidades físicas.

As capacidades físicas normalmente não se expressam, de forma pura, mas sim em combinações complexas onde uma ou outra poderá assumir em cada situação concreta a prevalência ou influência decisiva. “Embora apresentadas em separado, as capacidades físicas e coordenativas atuam coordenadamente” (Rama, 2016, p.33).

Segundo Xarez(2018) as componentes da condição física são a força, flexibilidade, velocidade, resistência e a coordenação motora. Dentro da coordenação motora o mesmo autor subdivide em seis capacidades coordenativas: ritmo, orientação, equilíbrio, diferenciação, reação e combinação.

A força é uma das capacidades físicas (a par da flexibilidade, velocidade e resistência) que estão relacionadas com os processos energéticos e metabólicos dos músculos, sendo que:

Strength is generally defined as the peak force or maximum torque produced during a maximum voluntary effort of a muscle. The force produced is the integrated result of conditions within the neural, muscular, and endocrine systems, all relating closely to external factors such as age, sex, and environment. It is well accepted that muscular strength and activity are vital components of movement and increasing strength improves capability by making tasks easier to perform and hopefully less damaging to the body as a whole.(Phillips, 1999, p.66)

Para elaboração de um treino de força é necessário definir o tipo de força que se pretende trabalhar (máxima ou rápida, resistência ou reativa), e o método utilizado (pliométria, isometria,

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino Secundário da EVDCFASFGP ações dinâmicas, ação concêntrica ou excêntrica), o ângulo em que serão realizados os movimentos, o número de séries, repetições, intervalo entre as séries, frequência e intensidade.

Com base no autor Xarez (2018) a força máxima é a capacidade de produzir o máximo valor de força num tempo reduzido (ex. um *Lift*); a resistência muscular ou força de resistência é a capacidade de manter o valor de força num tempo prolongado (manutenção de uma pose); e a força reativa é a capacidade de produzir o máximo valor de força concêntrica após uma contração excêntrica(salto);

Em termos de metodologia utilizada para o trabalho de força temos segundo o mesmo autor o treino pliométrico que diz respeito ao treino da força baseado no ciclo alongamento-encurtamento; o treino isométrico que é a capacidade de produzir força estática; o treino concêntrico quando a resistência a vencer é inferior à tensão a desenvolver e o treino excêntrico quando a resistência é superior à tensão a desenvolver.

Em relação ao treino de força para jovens, Phillips (1999) destaca que o período da adolescência é marcado por mudanças anatómicas e fisiológicas, as quais têm grande influência no desenvolvimento da força. O surto de crescimento, para além de aumentar o tamanho do corpo, traz também outras mudanças na propriocepção e na biomecânica que, por sua vez, impactam o desempenho do bailarino. A prescrição do treino de força para o jovem bailarino deve observar os princípios fundamentais do treino, bem como, as diretrizes específicas relacionadas à faixa etária. As alterações endócrinas, também são marcantes nessa faixa etária, favorecendo o desenvolvimento da força e resistência muscular.

A **velocidade** “(...) representa a capacidade de um atleta para realizar ações no menor espaço de tempo possível com o máximo de eficácia” (Rama, 2016, p.69). O mesmo autor dá orientações no sentido em que o treino de velocidade para crianças e jovens deve ser feito a alta intensidade, de curta duração, sem cargas adicionais e respeitar o princípio da especificidade, utilizando situações o mais semelhantes à competição possível.

Flexibilidade segundo Xarez (2018) é a capacidade de realizar ações motoras com maior ou menor amplitude articular. Segundo o mesmo autor a flexibilidade tem como característica a especificidade na medida em que um bailarino pode ter maior amplitude numa articulação relativamente a outra, que está dependente de fatores anatómicos. Para Rama (2016) este conceito está ligado à grande amplitude que um movimento pode alcançar. O mesmo autor refere outro conceito que interessa ser falado no contexto deste estágio que diz respeito ao conceito de mobilidade. No seu ponto de vista esta é uma: “(...) qualidade que com base na mobilidade articular extensibilidade e elasticidade muscular permite o máximo percurso das

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino Secundário da EVDCFASFGP
diversas articulações em posições diversas, permitindo ao sujeito realizar ações que requerem grande agilidade e destreza” (Rama, 2016, p.75).

O treino da flexibilidade pode ser realizado de forma ativa e passiva. Segundo vários autores, como Xarez (2018), Rama (2016), Clarkson e Skrinar(1988), a flexibilidade ativa é a situação em que a amplitude articular se obtêm através de um conjunto de contrações musculares voluntárias, e a flexibilidade passiva é obtida por força da gravidade aliada ao peso do corpo. Pode ainda ser definida com a existência ou não de movimento caracterizando-se assim por estática e dinâmica. Os métodos estáticos de treino de flexibilidade baseiam-se “(...) na manutenção do alongamento durante um certo tempo, associado à noção de contração isométrica, controlada e suave” (Rama, 2016, p.80). Os métodos dinâmicos pressupõem a realização de movimentos ritmados “balanços” / “insistências”.

O trabalho de flexibilidade e de força devem ser realizados de forma complementar pois:

(..)por um lado, se o treino da força não tiver em conta a amplitude articular, poderá provocar algum encurtamento muscular, mas por outro lado, uma melhoria da força realizada em condições de amplitude articular máxima pode contribuir para a melhoria da flexibilidade ao nível da articulação em causa. (Xarez, 2018, p.98)

O conceito de **resistência** por Rama (2016) entende-se como a capacidade de manter o equilíbrio funcional e emocional adequados, na realização de um esforço e intensidade e duração de magnitudes suficientes para desencadear uma perda de rendimento. O mesmo autor cita Alves (1996) que afirma que o treino da resistência adia a instalação de fadiga, possibilitando a otimização dos processos de recuperação após o treino. Para Cunha (2016) a resistência é a capacidade de suportar as exigências físicas, técnicas e táticas, durante toda a competição.

A **coordenação motora** “(...) está associada às noções sistémicas de integração e de regulação, e de ajustamento de parâmetros predefinidos, do controlo motor visando mais eficácia nos resultados e uma melhor eficiência nos processos” (Xarez, 2018, p.107).

Capacidades coordenativas conceitos e aplicações (Rama, 2016, p.32)	
Orientação espacial	Determina a posição do movimento do corpo no espaço e no tempo;
Diferenciação cinestésias	Controla as informações provenientes da musculatura, permitindo discriminar e adequar o movimento com economia e precisão;
Equilíbrio	Conservar e manter o equilíbrio do corpo durante o movimento;
Ritmo	Realização de ações cadenciadas, com fluência e eficácia economizando energia;
Reação	Reação rápida e eficaz em função dos estímulos;

Tabela 1: Capacidades coordenativas
Fonte:(Rama,2016,p.32)

Logo, a coordenação motora está relacionada com o processamento de informação que permite a integração e regulação do controlo motor, otimizando o rendimento com economia do dispêndio energético, tornando os movimentos mais eficazes e eficientes. Através da regulação do sistema nervoso central é possível a aprendizagem motora, a melhoria da regulação do movimento e a adaptação das ações motoras para diferentes situações. A relação entre força e coordenação é bastante estreita influenciando-se mutuamente, nem sempre de forma positiva (pelo menos não no imediato):

A coordenação motora está muito dependente do desenvolvimento da força, da flexibilidade e da resistência. Qualquer alteração dos valores de uma destas componentes vai obrigar a uma adaptação dos sistemas de controlo a essas mudanças para que o conjunto da resposta permaneça coordenada, ou seja, resulte harmoniosa, plástica, como aproveitamento eficaz do potencial motor de cada uma. (Xarez, 2018, p.118).

Para que o movimento seja coordenado é necessário que existam níveis adequados de força, de velocidade e amplitude articular. Assim, “como se compreende, um aumento da força em sistemas complexos muito eficientes e perante tarefas de elevado nível de controlo vai exigir algum tempo de adaptação e de ajuste de alguns parâmetros que alteraram a sua magnitude” (Xarez, 2018, p.89).

Em suma, os programas de fortalecimento muscular podem e devem ser prescritos aos jovens bailarinos quer para terem ganhos no seu desempenho, quer como prevenção de lesões,

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino Secundário da EVDCFASFGP mas tendo sempre em conta as alterações que os corpos em crescimento estão sujeitos, e individualizando sempre o planeamento de treino.

Com base em tudo o que descrevemos em cima, propusemos neste estágio fazer uma análise da obra coreográfica averiguando a linguagem de movimento/ ações motoras existentes na obra coreográfica e identificar o tipo de treino necessário para as melhorar segundo sempre as características dos alunos.

3.3.3.O treino psicológico

O Treino psicológico diz respeito à implementação de um ambiente seguro a nível emocional, no controlo da ansiedade e no desenvolvimento da motivação que tornam a performance artística mais eficiente e saudável. A este respeito tivemos sempre em atenção os sinais que os alunos iam dando em aula, tentando sempre gerir e criar um ambiente saudável e harmonioso onde o trabalho pudesse ser desenvolvido. Por outro lado, através dos questionários aos alunos, fomos tentando perceber qual o envolvimento psicológico do aluno no processo de trabalho quer físico quer interpretativo.

3.3.4.O treino biológico ou metabólico

O treino biológico ou metabólico diz respeito à atenção dada à nutrição, sono e aos processos de recuperação que visam tornar o organismo mais disponível para as cargas físicas e psicológicas a que o bailarino está sujeito. No que a esta componente diz respeito só nos conseguimos debruçar no processo de recuperação entre as cargas físicas, pois não tínhamos como objetivo aprofundar a área da nutrição.

3.3.5.O treino coreográfico

O treino Coreográfico “(...) corresponde ao conjunto de atividades, normalmente designadas por ensaios, que visam a preparação de uma coreografia ou a aprendizagem de repertório coreográfico” (Xarez,2018, p.11).

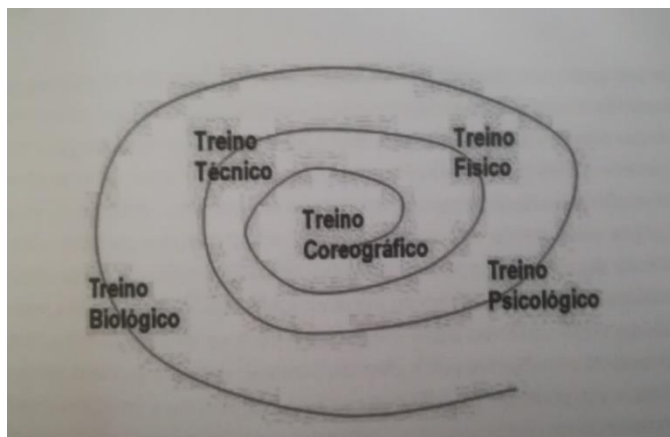


Figura 2: Interligação entre as componentes do treino em dança
Fonte: (Xarez,2018,p.9)

A imagem apresentada anteriormente diz respeito a uma proposta do autor Xarez (2018), que propõe uma relação entre as componentes em forma de espiral que assenta na ideia de que uma componente deve comandar as outras componentes, sem retirar importância às restantes. Desta forma, no estágio propusemos o treino coreográfico no centro da nossa espiral e colocamos o treino físico como um aliado na melhoria do desempenho dos alunos. Por ser uma prática pedagógica com um tempo limite não tivemos tempo para nos focarmos nas demais componentes como gostaríamos, mas temos consciência que estas são de extrema importância e pretendemos ter sempre em mente na nossa prática pedagógica de futuro a seguinte visão:

Para realizar determinada performance, o bailarino terá de afinar a técnica treinando os *skills* que vão ser usados naquele espetáculo concreto, realizar o treino físico específico a nível da força, flexibilidade ou resistência para as situações criadas naquela ocasião pelo coreografo e preparar-se mentalmente para os papéis que vai desempenhar. (Xarez, 2018,p.12).

3.4. Perceção subjetiva de esforço

A escala Perceção subjetiva de esforço é uma ferramenta onde o praticante classifica a sua intensidade de esforço, tensão, desconforto e/ou fadiga durante a prática de exercícios físico. A sua aplicação é bastante grande, tendo como ponto principal a mensuração do esforço físico:

A PSE é um método de modulação da intensidade de esforço que pode ser relacionado a diferentes variáveis de treinamento de força, sobretudo à carga. Independente do sexo, homens e mulheres apresentam boa capacidade de distinção de diferentes cargas através da PSE. (Tiggemann et al., 2010,p.308)

Este método teve como pioneiro o pesquisador sueco Gunnar Borg por volta de 1950. Este método apresenta inúmeras vantagens pois é fácil de usar e é segundo diversos autores e estudos bastante confiável:

(...)that this very simple method may be a useful technique for quantitating training load in a wide variety of athletic applications. In this regard, the present data suggest that the session RPE method may provide a mechanism for quantitating the exercise intensity component and allow calculation of a single number representative of the combined intensity and duration of training sessions. (Foster et al.,2001,p.114)

Desta forma, a escala de Perceção Subjetiva de esforço serve para que o praticante possa ir controlando a intensidade, evitando a sobrecarga e esta serve de base para um planeamento mais consciente. Se as respostas forem no sentido de muito esforço deverá diminuir-se a velocidade e intensidade de esforço. Se identificar que a atividade está relativamente fácil, é sinal que pode acelerar ou intensificar o esforço para obter resultados positivos.

Em suma, as escalas de Perceção de esforço são úteis para manter a prática de exercícios sempre dentro de uma margem segura para os atletas, nem demasiado fácil nem demasiado difícil, ou seja, encontrar um equilíbrio. Assim, evita-se que ele se sobrecarregue e passe dos limites, o que aumenta o risco de lesões. De seguida apresentamos a escala usada durante a prática pedagógica, retirada do artigo *A new approach to monitoring exercise training de Foster et al (2001)*:

Modification of the Category Ratio Rating of Perceived Exertion Scale

Rating	Descriptor
0	Rest
1	Very, Very Easy
2	Easy
3	Moderate
4	Somewhat Hard
5	Hard
6	.
7	Very Hard
8	.
9	.
10	Maximal

Figura 3: Escala de Percepção subjetiva de esforço (PSE)

Fonte: (Foster, C et al, 2001, p.111)

3.5. Warm-up e Coll-down

O aquecimento ou *warm-up* “consiste no conjunto de atividades preliminares a uma aula, ensaio ou um espetáculo de dança, que visam preparar o organismo, do ponto de vista físico e psicológico, par o evento que vem imediatamente a seguir” (Xarez,2018, p.27).Segundo o mesmo autor o aquecimento deve ser feito para que haja uma elevação da temperatura corporal, pois permite uma melhor eficiência dos sistema cardiovascular, muscular e nervoso, desta forma, havendo um corpo preparado há também um menor risco de lesões.

O que deve ser realizado no aquecimento?

“That doing 5 to 7 minutes of gradually increasing cardiorespiratory activity, folowed by either dynamic stretching or a combination of both dynamic and static stretching,significatly improved performance variables”(Quin et al., 2015,p.57).

Xarez(2018) subdivide o aquecimento em três partes: uma primeira parte dedicada ao aquecimento cardiorrespiratório, uma segunda parte com foco na flexibilidade dinâmica a última parte devem ser trabalhadas habilidades mais específicas que serão abordadas na atividade principal.

No que diz respeito ao retorno à calma ou *cool-down* tem como principal “promover uma recuperação ativa e o retorno aos níveis metabólicos prévios ao exercício, característicos

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino Secundário da EVDCFASFPGP da situação de repouso (Xarez, 2018,p.34). Para Quin et al.(2015), o retorno à calma tem como principais benefícios: a restauração do funcionamento cardiorrespiratório, neuromuscular e metabólico; Reduz a dores nas articulações e dores musculares após treino; reduz o *stress* mental e diminui a probabilidade de lesão.

O que deve ser realizado no retorno à calma?

Xarez (2018) subdivide o retorno à calma em três partes: uma primeira parte em que se pretende baixar gradualmente o ritmo da atividade, uma segunda parte centrada nos alongamentos dos principais músculos utilizados e por fim uma parte dedicada aos exercícios de relaxamento.

CAPÍTULO III: Metodologia de investigação

1. Investigação -ação

A intervenção pedagógica a que este relatório diz respeito foi acompanhada por uma metodologia de investigação e pelos respetivos instrumentos de recolha de dados. A metodologia utilizada foi a de investigação-ação. “Uma investigação será, portanto, uma ação de procurar aquilo que não se conhece, uma pesquisa em que se procura descobrir algo que ainda não é conhecido” (Sousa, 2005, p.12). Esta procura foi realizada através da definição de uma estratégia metodológica acompanhada de planeamento e da escolha dos respetivos instrumentos de recolha de dados. Esta foi desenvolvida em forma de espiral onde a ação, observação e reflexão foram as componentes necessárias para a evolução deste projeto. Partindo da premissa que uma investigação parte da necessidade de o investigador inovar ou aumentar o seu conhecimento, pretendeu-se então com a ajuda dos métodos de recolha de dados obter informações relevantes sobre os intervenientes no estudo através da “observação de comportamentos e atitude constatadas no recorrer da ação pedagógica e lidando com os problemas concretos localizados na situação imediata” (Sousa, 2005, p.96).

Deste modo, pretendeu-se com a aplicação desta metodologia perceber se o treino físico contribuiria para a melhoria da performance dos alunos presentes neste estudo através da recolha de dados sobre os mesmos, relativamente aos seus hábitos de treino físicos e às suas capacidades físicas e coordenativas.

2. Abordagem metodológica quantitativa e qualitativa

Definimos para esta investigação combinar as metodologias quantitativas e qualitativas. A investigação quantitativa segundo Coutinho (2014) é uma pesquisa que se centra "(...)na análise de factos e fenómenos observáveis e na medição / avaliação em variáveis comportamentais e/ou sócio efetivas passíveis de serem medidas, comparadas e /ou relacionadas no decurso do processo de investigação empírica" (p.30). Para a mesma autora o investigador neste método assume um papel neutro e distanciado. A investigação quantitativa caracteriza-se por utilização de medidas numéricas, verificação das hipóteses mediante a análise

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino Secundário da EVDCFASFGP estatística dos dados recolhidos e há uma generalização dos resultados obtidos a partir da amostra.

Já na perspetiva qualitativa o objeto de estudo na investigação não são os comportamentos, mas as intenções e situações, ou seja, não há uma generalização dos factos, mas sim uma particularização. Segundo Coutinho (2014) para a obtenção e análise dos dados utilizam-se técnicas de observação.

Segundo Bell (2014):

Os investigadores quantitativos recolhem os factos e estudam a relação entre eles” enquanto que os investigadores qualitativos “estão mais interessados em compreender as perceções individuais do mundo. Procuram compreensão, em vez de análise estatística. (...). Contudo, há momentos em que os investigadores qualitativos recorrem a técnicas quantitativas, e vice-versa. (p.20).

O mesmo autor explica que cada abordagem tem os seus pontos fortes e fracos, sendo cada uma delas particularmente indicada para um determinado contexto. Neste sentido pareceu-nos haver vantagens na utilização dos dois métodos, pois estes complementam-se, proporcionando uma investigação mais rica.

Roldão (2015) diz-nos que a evolução da investigação educacional está a levar-nos para cada vez mais estudos de natureza mista, ou seja, dentro dos estudos de caso de cariz qualitativo há a incorporação de instrumentos de recolha quantitativos dando como exemplo o questionário.

3. Técnicas e instrumentos de recolha de dados

“Técnicas de recolha de dados são os meios técnicos que se utilizam para registar as observações ou facilitar o tratamento experimental” (Sousa, 2005, p.181).

Foram aplicados neste estágio o questionário, os diários de bordo, as grelhas de observação e o registo vídeo:

Os questionários foram aplicados aos alunos com a finalidade de diagnosticar e analisar de uma forma sucinta, proporcionando a reflexão sobre a perspetiva dos alunos acerca dos temas abordados e questionados; os diários de bordo foram fundamentais para estabelecer os objetivos, plano e reflexões sobre a intervenção pedagógica; As grelhas de observação para

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino Secundário da EVDCFASFPGP
registro de todas as dificuldades e características individuais de cada aluno bem como a avaliação e evolução dos alunos no processo; O registro vídeo foi fundamental para podermos analisar, refletir e planear e por fim para podermos estabelecer uma comparação entre as diversas fases da prática pedagógica e averiguar os resultados obtidos.

3.1. Grelhas de Observação

Grelhas de observação constituíram o instrumento de recolha de dados que acompanhou a totalidade do estágio, estando divididas em dois tipos de grelhas diferentes e estão disponíveis no Apêndice A. Estas permitiram à estagiária perceber o nível técnico em que os alunos se encontravam, bem como perceber as principais dificuldades a nível físico e interpretativo, bem como perceber a sua evolução ao longo do processo.

As grelhas de observação foram implementadas de duas formas:

1. Observação das capacidades físicas e coordenativas bem como a componente interpretativa dos alunos no desempenho da peça coreográfica;
2. Observação das dificuldades a nível da condição física dos alunos do desempenho da seção da aula destinada ao treino físico.

3.2. Inquérito por questionário

“Os questionários são utilizados em investigação para se obterem informações diretamente provenientes dos sujeitos, que depois se convertem em dados suscetíveis de serem analisados” (Sousa, 2005, p.204).

Foram aplicados três questionários ao longo do estágio, com objetivos exatos. O primeiro questionário (Apêndice E) surgiu na fase de Participação acompanhada com o objetivo de recolher informação acerca da capacidade de análise crítica dos alunos na observação de peças coreográficas. Desta forma foi dado aos alunos um questionário depois do visionamento de um excerto da obra, sem que estes tivessem *à priori* acesso a uma sinopse ou tema da peça (apenas sabiam o título da obra). Colocaram-se 6 questões de resposta aberta para não limitar a criatividade e análise individual dos alunos. O segundo questionário (Apêndice F) foi realizado no início da fase de Lecionação supervisionada com o objetivo de perceber os hábitos de treino dos alunos, e entender a sua visão acerca da importância do mesmo para o desempenho dos

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino Secundário da EVDCFASFGP bailarinos. Colocaram-se 5 questões de resposta fechada. O terceiro questionário (Apêndice G) foi implementado no fim da Lecionação supervisionada com a intenção de recolher dados acerca da opinião dos alunos sobre os efeitos que o treino físico possa ter vindo a ter no seu desempenho coreográfico.

3.3. Registo vídeo

Foi utilizado um instrumento de recolha de dados complementar aos dois principais instrumentos referidos anteriormente: o registo vídeo das execuções da coreografia em aula e da apresentação pública realizada pelos alunos no decurso do estágio. Este instrumento permitiu a observação posterior da estagiária-investigadora bem como a observação por parte dos alunos, tendo funcionado simultaneamente como instrumento de recolha de dados e como instrumento pedagógico. Em aula este instrumento foi utilizado para os alunos se autoavaliarem e autocorrigirem. Enquanto instrumento de recolha de dados, ofereceu ainda a possibilidade de uma análise posterior e comparativa entre os momentos de execução em aula e a sua evolução na apresentação pública.

Segundo Frederiksen citado por Sousa (2005) o registo vídeo tem três grandes vantagens: proporciona exemplos de ações educativas, onde posteriormente se pode observar a intervenção pedagógica do professor e as atitudes do aluno; proporciona arquivos para posterior análise; regista tudo o que acontece durante a observação podendo ser posteriormente revistos e analisados pelo investigador.

3.4. Diários de bordo

Os diários de bordo foram uma ferramenta presente em todo o estágio, onde a Estagiária registava, analisava e refletia diariamente sobre cada aula.

4. Plano de Ação

Vamos neste ponto analisar as fases do estágio: Observação Estruturada, Participação acompanhada e Lecionação supervisionada e Colaboração com outras atividades. A aplicação desde Estágio decorreu durante todo o ano letivo de 2021 / 2022, tendo sido iniciado a de 9 de novembro de 2021 e finalizado a 2 de julho de 2022 com a apresentação pública da peça coreográfica em estudo.

A prática do mesmo englobou um total de 83,5 horas que se distribuíram em quatro fases, de acordo com o que se encontra estipulado em Regulamento do Curso de Mestrado em Ensino da Dança:

- Fase da Prática de **Observação Estruturada**, o objetivo principal foi observar e refletir sobre as características específicas da turma, compreender quais as suas competências, qualidades, e dificuldades bem como perceber as metodologias e didáticas aplicadas no processo de ensino-aprendizagem por parte do professor.

Entre a prática de Observação estruturada e a Fase de participação acompanhada houve cerca de um mês (incluindo a interrupção letiva de natal) para reflexão e planificação. Foi importante esta fase para refletir sobre as características individuais dos alunos e para a análise da obra coreográfica. Foi através da análise da obra que por um lado foram escolhidos os momentos que serviram de base para a construção do treino físico, bem como identificar quais as partes coreográficas que cada aluno desempenharia.

- Fase da **Participação acompanhada** pretendeu-se numa primeira fase dar a conhecer aos alunos a obra *Nomad* de Sidi Larbi Cherkaoui. O objetivo principal foi a identificação do âmbito da peça, a sua contextualização e características de movimento. Desta forma foi possível identificar as principais dificuldades dos alunos podendo desta forma estruturar os planos de treino de uma forma específica e individualizada.
- Fase de **Lecionação supervisionada**, pretendeu-se numa primeira fase distribuir as diferentes secções da obra por cada aluno ou grupo de alunos e implementar o primeiro plano de treino (Plano A) para a melhoria da condição física geral dos bailarinos. De seguida identificar os principais problemas, dificuldades técnicas para podermos planear a nossa intervenção no que ao treino diz respeito. Numa terceira fase implementou-se os planos de treino individualizados com vista a melhoria da performance dos alunos.

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino Secundário da EVDCFASFGP

- A fase de **Colaboração com outras atividades** foi sendo desenvolvida ao longo de todo o ano letivo passando por o desempenho das seguintes funções: Júri nas provas de avaliação; colaborar nos ensaios de audições e espetáculos e colaboração na produção de espetáculos e festival da instituição.

O quadro seguinte apresenta a calendarização das quatro fases do estágio, nomeadamente: Observação Estruturada, Participação Acompanhada, Lecionação Supervisionada e Colaboração em outras atividades:

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da performance dos alunos do Ensino Secundário da EVDCFASFPGP

Fases de estágio	Datas	Total de horas	Instrumento de recolha de dados
Fase Observação Estruturada <u>Total: 9 horas</u>	9/11/22 16/11/22 23/11/22 7/12/22	135 minutos x 4 sessões	Grelhas de observação Diários de bordo
Reflexão e Planificação	7/12/22 a 11/1/2: Reflexão e planificação tendo em conta a observação da obra coreográfica <i>Nomad</i> e as características observáveis na amostra para definição dos papéis a atribuir a cada aluno bem como o planeamento de treino físico;		
Fase de Participação acompanhada <u>Total: 9 horas</u>	11/1/22 18/1/22 21/1/22 8/2/2022	135 minutos x 4 sessões	Grelhas de observação Diário de Bordo Questionário 1
Fase de Lecionação Supervisionada <u>TOTAL: 40,5 horas</u>	de 15 /02/2022 a 14/6/2022	135 minutos x 16 sessões	Grelhas de observação Diário de Bordo Questionário 2 Questionário 3 Registo vídeo
	21/6/2022- 02/07/2022- Ensaios	90 minutos x 3 sessões Total: 4,5 horas	
Colaboração com outras atividades <u>TOTAL: 25h</u>	30/11/22- Júri de prova	3h	
	25/01/22- Ensaios Programa Territórios V da CNB	2h	
	29/04/22 – Produção do espetáculo de comemoração do Dia Mundial da Dança	3h	
	2/07/22- Produção de espetáculo "Dança com todos"	5h	
	11/07 a17/07/2022 - Produção festival <i>tomar.a.danca</i>	12h	

Tabela 2: Calendarização das fases de estágio

CAPÍTULO IV: Estágio

O estágio decorreu ao longo dos 2 semestres letivos no ano letivo 2021/22. Sendo que a Observação estruturada e a Participação acompanhada foram realizadas no 1º semestre letivo (novembro a fevereiro). A Lecionação supervisionada decorreu desde o início do 2º semestre (fevereiro) até ao seu final do mesmo. Depois do fim oficial do ano letivo a 14 junho, seguiu-se horas de ensaios para a apresentação pública. No que diz respeito à Colaboração com outras atividades pedagógicas, estas foram sendo realizadas ao longo de todo o ano letivo. O tempo reservado para outras atividades pedagógicas foi realizado através da colaboração da estagiária: nos testes e exames da escola como júri, no apoio às gravações dos alunos para o *programa Território da Companhia Nacional de Bailado*; como membro da produção do espetáculo de comemoração do Dia Mundial da Dança e do espetáculo de encerramento do ano letivo no dia 2 de julho e por fim no festival de dança *tomar.a.dança*.

1. Observação estruturada

“A observação estruturada parte da formulação do problema e esta é “previamente organizada de modo a que a recolha de dados seja objetiva e concreta” (Sousa, 2005, p.113).

1.1. Objetivos

- Caracterizar a turma ao nível técnico/ condição física;
- Caracterizar a turma no que diz respeito ao comportamento/ambiente em aula;
- Caracterizar a turma no que diz respeito à motivação dos alunos para a disciplina;
- Caraterizar a relação professor-aluno;
- Aferir as capacidades físicas e coordenativas dos alunos no desempenho coreográfico;
- Observar e identificar as principais dificuldades a nível da condição física dos alunos no desempenho do treino físico;

1.2. Caracterização da amostra

O estágio decorreu com a turma de Ensino Secundário. Foi escolhida uma turma de Ensino secundário pelo facto de a peça coreográfica ter uma elevada exigência física e técnica.

O plano de estudos para o Curso de Secundário do Ensino artístico especializado em Dança prevê segundo a Portaria 229-A/2018 de 14 de agosto (Anexo B) a seguinte distribuição da carga horária da componente de técnica artística:

- 900 minutos / semanais divididas entre a Técnica de Dança Clássica e Técnica de Dança Contemporânea (inclui Repertório Clássico ou *Pas de deux* e Repertório Contemporâneo);
- Composição ou Técnicas Teatrais (11ºano e 12ºano);

Desta forma, o estágio a que este relatório diz respeito enquadrou-se na carga horária de Repertório Contemporâneo dentro da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea. Os objetivos do estágio foram ao encontro do plano de estudos escolhido pela escola segundo o enquadramento das disciplinas acima descritas, e este foi implementado então em 135 minutos semanais de Repertório contemporâneo.

Numa primeira fase do Estágio, foram observadas 4 aulas da turma (9 horas de observação estruturada) de forma a caracterizar a turma ao nível do conhecimento técnico e características físicas individuais. Estas observações foram realizadas com o apoio de grelhas de observação (Apêndice A) onde os alunos foram avaliados de 1 a 5 em que 1 corresponde a um *mau desempenho* e 5 a um *muito bom desempenho*. Esta observação foi realizada de forma a ter uma descrição da amostra tanto a nível singular como a nível global, para fazermos uma análise e podermos planear as melhores estratégias para podermos intervir nas seguintes fases de estágio.

A análise efetuada ao desempenho dos alunos, quer no desempenho coreográfico quer no desempenho do treino físico proposto pelo professor titular foi fulcral para perceber as dificuldades técnicas e físicas da respetiva amostra.

A turma onde decorreu a prática pedagógica tinha a característica particular de ter 3 anos de ensino (6º,7º,8º ano do Ensino Artístico Especializado) A turma é constituída por 11 elementos, sendo apenas um deles de sexo masculino e o restante grupo do sexo feminino.

6º ano	7º ano	8º ano
5 alunos	5 alunos	1 aluno

Tabela 3: Constituição da amostra

Os alunos da turma apresentavam níveis técnicos diferentes. Tendo-se observado que os diferentes desempenhos técnicos não estavam relacionados com o ano escolar, mas sim por características individuais de cada aluno. Ou seja, foi observada que duas das alunas com mais fragilidades técnicas estavam no 7º ano de ensino e não no nível de ensino mais baixo. E o contrário também foi observável, duas alunas do 6º ano apresentavam níveis técnicos mais avançados no enquadramento geral da turma.

Era uma turma empenhada e motivada, sendo persistentes nas suas próprias correções. Foi também observável uma autonomia e maturidade generalizada, o que facilitou a aprendizagem e o papel do professor na condução das aulas.

1.3. Desenvolvimento e calendarização

De seguida vamos esquematizar a forma como realizamos a nossa intervenção na fase de Observação Estruturada. Ressalvar a descrição que iremos fazer de seguida só abrange 10 alunos e não a totalidade da amostra pois nas aulas de observação houve uma aluna a faltar.

Fase de Observação estruturada		
Procedimento adotado	Estratégia 1	Estratégia 2
	Observação das capacidades físicas e coordenativas bem como a componente interpretativa dos alunos no desempenho da peça coreográfica	Observação das dificuldades a nível da condição física dos alunos do desempenho da seção da aula destinada ao treino físico
Objetivo	Avaliação diagnóstico das capacidades físicas e coordenativas dos alunos no desempenho coreográfico;	Avaliação diagnóstico das principais dificuldades a nível da condição física dos alunos do desempenho do treino físico;
Componentes em análise	Resistência Velocidade Força Flexibilidade Coordenação Musicalidade Respiração Expressividade	Força dos membros superiores Força membros inferiores Força Core Mobilidade da coluna vertebral Resistência Flexibilidade Velocidade
	Apêndice A	Apêndice A

Tabela 4: Procedimentos adotados fase Observação estruturada

Estratégia 1: Desempenho coreográfico

Capacidades físicas e coordenativas no desempenho coreográfico	
Enquadramento geral da turma	
Resistência	50% (5 alunos) apresentaram níveis Razoáveis ; 30%(3 alunos) nível Bom ; 20%(2 alunos) nível Muito bom ;
Velocidade	40%(4 alunos) da turma apresenta nível Razoável ; 60% (6 alunos) apresenta Nível Bom ;
Força	40%(4 alunos) nível Razoável ; 50% (5 alunos) nível Bom ; 10% (1 aluno) nível Muito bom ;
Flexibilidade	50%(5 alunos) nível Razoável ; 50% (5 alunos) nível Bom ;
Coordenação	50%(5 alunos) nível Razoável ; 30% (3 alunos) Nível Bom ; 20%(2 alunos) Nível Muito Bom ;

Tabela 5: Enquadramento geral da turma- capacidades físicas e coordenativas no desempenho coreográfico

Capacidades físicas e coordenativas no desempenho coreográfico- Enquadramento individual	
Turma 6ºano	
Aluno A1	O aluno A1 apresenta nível Razoável em todos os itens;
Aluno A2	O aluno A2 apresenta nível Muito Bom a resistência e coordenação e nível Bom nas Restantes;
Aluno A3	O aluno A3 apresenta níveis Razoáveis na resistência, flexibilidade e coordenação. Nível Bom na Velocidade e Força;
Aluno A4	O aluno A4 apresenta nível Bom em todos os componentes;
Aluno A5	O aluno A5 apresenta nível Bom em todos os componentes;

Tabela 6: Enquadramento da turma 6ºano- capacidades físicas e coordenativas no desempenho coreográfico.

Capacidades físicas e coordenativas no desempenho coreográfico- Enquadramento individual Turma 7ºano	
Aluno B1	O aluno B1 apresenta nível Bom em todos os itens em análise;
Aluno B3	O aluno B3 apresenta nível Razoável em todos os itens;
Aluno B4	O aluno B4 apresenta nível Bom em flexibilidade e velocidade e nível Muito bom nas restantes;
Aluno B5	O aluno B5 apresenta nível Razoável em todos os itens avaliados;

Tabela 7: Enquadramento da turma de 7ºano - capacidades físicas e coordenativas no desempenho coreográfico.

Capacidades físicas e coordenativas no desempenho coreográfico- Enquadramento individual Turma 8ºano	
Aluno C1	Apresenta nível Razoável em todos os itens;

Tabela 8: Enquadramento da turma de 8ºano - capacidades físicas e coordenativas no desempenho coreográfico.

Estratégia 2: Desempenho na aula de treino físico

Nesta fase de estágio foi realizada uma avaliação recorrendo a grelhas de observação para averiguar as fragilidades a nível da condição física dos alunos numa aula de preparação física. Esta aula estava focada no treino de *core*, alongamento e flexibilidade. Na respetiva aula onde foi realizada a avaliação diagnóstico faltou uma aluna, logo são analisados os dados de 10 alunos.

Da observação da aula de preparação física foi possível retirar diversos dados que nos ajudaram no planeamento das próximas etapas de estágio.

Condição física: Enquadramento Geral da turma	
Força de <i>Core</i>	20%(2 alunos) nível Fraco ; 20% (2 alunos) nível Razoável ; 40% (4 aluno) nível Bom ; 20%(2 alunos) apresentam nível Muito Bom ;
Força membros superiores	10%(1 aluno) nível Fraco ; 20% (2 alunos) nível Razoável ; 50% (5 aluno) nível Bom ; 20%(2 alunos) apresentam nível Muito Bom ;
Força Membros inferiores	10%(1 alunos) nível Fraco ; 30% (3 alunos) nível Razoável ; 20% (2 aluno) nível Bom ; 40%(4 alunos) apresentam nível Muito Bom ;
Mobilidade da coluna vertebral	20% (2 alunos) nível Razoável ; 40% (4 alunos) nível Bom ; 40%(4 alunos) apresentam nível Muito Bom ;
Resistência	100% (10alunos) apresentam nível Razoável ;
Flexibilidade	30% (3 alunos) nível Razoável ; 10% (1 aluno) nível Bom ; 60%(6 alunos) apresentam nível Muito Bom ;
Velocidade	50% (5 alunos) nível Razoável ; 50% (5 aluno) nível Bom ;

Tabela 9: Enquadramento geral da turma: condição física

1.4. Reflexão

A observação de 4 aulas, o que corresponde a 9 horas de Observação estruturada, forneceu ferramentas de trabalho para, através da reflexão, iniciar-se a planificação das próximas duas fases de estágio. Desta forma as aulas de observação permitiram caracterizar a turma a nível técnico e identificar as principais dificuldades dos alunos, podendo assim planificar as aulas da fase de Participação acompanhada, bem como projetarmos a metodologia utilizada nas aulas de Lecionação supervisionada. Desta forma, o conjunto dos excertos

escolhidos da obra coreográfica *Nomad* foi distribuída consoante as capacidades observadas em cada um dos alunos.

Também no que ao plano de treino físico diz respeito foi essencial a observação para criarmos um plano mais individualizado que fosse ao encontro quer das necessidades específicas da obra, bem como as necessidades dos alunos. Ao longo das várias aulas a heterogeneidade da turma foi sendo visível, não ao nível de conhecimentos, mas ao nível das diferentes capacidades físicas e coordenativas.

Foi proposto ao professor cooperante que a intervenção da estagiária na próxima fase de estágio seria a nível da primeira parte da aula onde ao longo das quatro sessões iríamos dar a conhecer aos alunos a obra *Nomad* quer ao nível da linguagem de movimento quer ao nível do tema por detrás da mesma.

O quadro seguinte apresenta as principais conclusões e reflexões retiradas da fase de Observação Estruturada. Com as informações individuais poderemos planear as restantes fases de estágio:

Análise qualitativa das características individuais dos alunos	
Aluno A1	É muito empenhado e concentrado. Apresenta um corpo que não é fácil de ser trabalho, apresentando fragilidades a nível da força de <i>Core</i> , amplitude de movimento e flexibilidade. É muito expressivo na sua interpretação, mas muitas das vezes aparenta alguma tensão excessiva.
Aluno A2	Apresenta-se fisicamente preparado e com muitas condições físicas. A nível técnico apresenta muito bom desempenho. Apesar de ser tecnicamente bom, a expressividade não é passada para o corpo o que torna o movimento só técnico e pouco “dançado”.
Aluno A3	Mostra empenho e dedicação. Apresenta algumas fragilidades técnicas no que à amplitude de movimento diz respeito, bem como à fluidez de movimento. A nível físico apresenta mais dificuldades a nível de força dos membros inferiores e superiores, na mobilidade da coluna e na flexibilidade
Aluno A4	Apresenta muitas condições físicas e técnicas. Apresenta níveis de flexibilidade e mobilidade acima da média da turma. Também e destaca por uma ótima expressividade.
Aluno A5	Apresenta boas capacidades físicas e técnicas, mas não as potencia no seu máximo. Por ser de estatura baixa deveria expandir mais o seu movimento. Apresenta mais dificuldades a nível da flexibilidade, força de braços e mobilidade da coluna.
Aluno B1	Apresenta-se bastante equilibrada a nível técnico e físico. Apresenta um corpo fisicamente capaz e com boa interpretação. Tem alguma rigidez muscular.
Aluno B2	Destaca-se por uma ótima expressividade. Tem ótimas condições físicas e técnicas. Apesar das ótimas condições, não as demonstrou ao máximo pois tem um historial de lesões e problemas de saúde que a impede de potenciar ao máximo.
Aluno B3	Apresenta algumas fragilidades a nível de expressividade, controle e fluidez de movimento. Apresenta fragilidades a nível de força de <i>Core</i> e membros superiores.
Aluno B4	Apresenta um corpo bastante trabalhado a nível de força. Demonstra muita confiança e um nível técnico muito bom. A expressividade e interpretação acompanham as ótimas condições físicas e técnicas.
Aluno B5	Apresenta algumas dificuldades técnicas e físicas, o que leva a uma falta de controle e coordenação de movimentos.
Aluno C1	Apesar de apresentar um corpo fisicamente preparado não usa o seu potencial ao máximo, faltando expansão no movimento e expressividade.

Tabela 10: Análise qualitativa das características individuais dos alunos

2.Participação acompanhada

Esta fase de estágio surge no seguimento da Observação estruturada. Foi acordado com o professor titular que interviríamos a primeira parte da aula e que o professor titular ficaria com a parte de preparação física dos alunos. Foram realizadas quatro sessões de Participação acompanhada totalizando 9 horas.

2.1. Objetivos

- Dar conhecer aos alunos a obra coreográfica;
- Averiguar a capacidade de análise crítica dos alunos;
- Promover a experimentação da linguagem de movimento da obra através de improvisações estruturadas;
- Averiguar a autonomia dos alunos a retirarem material coreográfico do suporte vídeo;
- Promover a motivação dos alunos para a obra coreográfica;
- Aferir as principais fragilidades físicas e coordenativas no desempenho de excertos da obra;

2.2. Desenvolvimento e calendarização

Como já foi referido anteriormente na fase de Observação estrutura foi proposto ao professor cooperante que a intervenção da estagiária na Participação Acompanhada (4 aulas, perfazendo o total de 9 horas) seria a nível da primeira parte da aula onde ao longo das quatro aulas iríamos dar a conhecer aos alunos a obra *Nomad* de Sidi Larbi Cherkaoui quer ao nível da linguagem de movimento quer ao nível do tema por detrás da mesma.

A planificação desta fase do Estágio – Participação Acompanhada – foi estruturada de forma a preparar a Estagiária para uma autonomia crescente, característica essencial para a fase seguinte – Lecionação. Foram definidos objetivos bem claros para esta fase de estágio para que seja alcançado um sucesso no processo de ensino/ aprendizagem. A planificação de cada aula foi feita após a observação análise do resultado obtidos nas aulas de observação, mas com o objetivo de preparar os alunos para a linguagem de movimento e as exigências da peça coreográfica. O quadro seguinte resume a fase de estágio que vamos passar a analisar de seguida:

Sessão/ Data	Procedimentos adotados na fase de Participação acompanhada	Instrumentos de recolha de dados adotados
Sessão 1 11.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Visionamento de excerto da peça coreográfica <i>Nomad</i> de Sidi Larbi Cherkaoui (início até aos 13`05`); ▪ Implementação de questionário-observação da obra coreográfica; ▪ Treino físico; 	<ul style="list-style-type: none"> - Questionário (Apêndice E); - Diário de Bordo (Apêndice B);
Sessão 2 18.01.2022	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recorrer a improvisações estruturadas; ▪ Alunos retiraram em grupos o material coreográfico de excertos escolhidos pela estagiária; ▪ Recorrer à técnica de <i>Contact-improvisation</i>; ▪ Treino Físico; 	<ul style="list-style-type: none"> -Diário de bordo (Apêndice B); - Grelhas de observação (Apêndice A); -Registo vídeo;
Sessão 3 21.01.2022		
Sessão 4 8.02.2022	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Visionamento de excerto da peça coreográfica <i>Nomad</i> de Sidi Larbi Cherkaoui (dos 25`55`` aos 44`25``); ▪ Ensaio dos excertos retirados pelos alunos nas aulas anteriores; ▪ Treino Físico; 	<ul style="list-style-type: none"> -Diário de bordo (Apêndice B); - Grelhas de observação (Apêndice A); -Registo vídeo;

Tabela 11: Procedimentos adotados na fase de Participação acompanhada.

A **primeira sessão de participação acompanhada** realizou-se no dia 11/01/2022 e teve como foco dar a conhecer aos alunos a peça coreográfica a ser trabalhada pela estagiária. Iniciamos a nossa intervenção mostrando aos alunos o excerto da peça (aproximadamente os primeiros 13 minutos) e de seguida foi dado um questionário aos alunos. O principal objetivo da implementação deste questionário foi recolher informação acerca da capacidade de análise crítica dos alunos na observação de peças coreográficas. Desta forma foi dado aos alunos o questionário 1 (Apêndice E) depois do visionamento de um excerto da obra, sem que estes tivessem *à priori* acesso a uma sinopse ou tema da peça (apenas sabiam o título da obra). Colocaram-se 6 questões de resposta aberta para não limitar a criatividade e análise individual dos alunos. Na formulação e preparação deste questionário foram tidos em conta a

confidencialidade e o anonimato na gestão da recolha de dados. Da análise das respostas do questionário foi óbvia a maturidade dos alunos no que à análise de obras coreográficas diz respeito indo ao encontro do tema e linguagens de movimento propostas pelo autor. Também ficou claro que os alunos mostraram interesse pela linguagem de movimento apresentado.

As restantes 3 aulas de lecionação acompanhada foram realizadas nos dias 18.01.2022, 21.01.2022 e no dia 8.02.2022. Estas aulas foram marcadas por diversas estratégias. No dia 18.01.2022 correspondendo à segunda sessão desta fase de estágio foi realizada alguma recolha de movimento por parte dos alunos a partir do vídeo e respetiva manipulação do material coreográfico. Posteriormente estes transmitiram esse material aos colegas. Desta forma acredita-se que por um lado há um melhor entendimento e análise do movimento que está a ser transmitido e por outro lado promove-se a autonomia dos alunos.

Incutir aos alunos a responsabilidade de transmissão de exercícios criados por eles, poderá estimular uma maior consciência do corpo e da sua execução no espaço e no tempo. Considera-se assim, que a melhor forma de aprender é ensinar. São exemplo disso: desenvolver a capacidade de entender a articulação de conteúdos, ou seja, perceber as transições de movimento para movimento, através de trabalho colaborativo (Fernades,2021, p.110).

A **terceira sessão** teve como objetivo e foco a exploração das diversas possibilidades de movimento dentro da linguagem e sequências de movimento presentes na obra e não a criação de material coreográfico efetivo. Ou seja, foram realizadas análises da espacialidade, estrutura coreográfica e pormenores de movimento e promovida uma dinâmica de exploração da criatividade, interpretação e singularidade através da exploração de movimento com recurso a improvisações estruturadas relacionadas com o tema presente na obra: O deserto; “O uso da improvisação no contexto das técnicas de dança contemporânea pode ter duas valências, nomeadamente como uma ferramenta da composição e, também, como apoio ao desenvolvimento do trabalho técnico” (Fernandes, 2021, p.110). Também foi proposto aos alunos a exploração de movimento tendo em conta a técnica de *contact-improvisation* que segundo Steve Paxton referenciado por Fernandes (2021) procura estimular as inúmeras possibilidades de relação entre os corpos, não os delimitando a partir de exercícios seccionados. Estas improvisações tiveram como objetivo a descoberta do corpo do outro e um melhoramento da interação entre os dois corpos, e mais uma vez não teve como objetivo a construção de

movimento que se integra a peça coreográfica. Com base nos gestos simbólicos da obra coreográfica foi solicitado aos alunos que lhes dessem uma intenção/significado e os explorassem numa “viagem” pelo estúdio, desta improvisação foi recolhido material “gestos” individuais que fizeram parte integrante da obra.

Na última aula da fase de Participação acompanhada foi feito o visionamento de excerto da peça coreográfica *Nomad* de Sidi Larbi Cherkaoui (dos 25'55'' aos 44'25'');

2.3. Reflexão

Esta fase de estágio foi importante para a planificação da próxima fase de estágio, pois foi possível recolher informação sobre as expectativas e entendimento dos alunos em relação à obra coreográfica escolhida, bem como, dar a conhecer-lhes a linguagem de movimento presentes na obra. A intervenção realizada a partir de tarefas relacionadas com a linguagem de movimento da peça *Nomad* de Sidi Larbi Cherkaoui contribuiu para um melhor conhecimento da turma e do seu desempenho quer a nível criativo, quer a nível interpretativo de material já existente através do *transfer* do movimento da obra para o seu próprio corpo.

Para além do aspeto ligado ao planeamento, foi também importante a partilha, análise e reflexão realizada no que diz respeito à intervenção pedagógica da estagiária em conjunto com o professor titular, de forma a uma evolução pessoal e profissional.

Por fim, foi um desafio iniciar a participação numa disciplina e anos de ensino onde tínhamos pouca experiência. Desta forma foi crucial esta fase para ganhos de confiança na intervenção muito auxiliada pelo professor titular que esteve sempre ao nosso lado dando apoio em tudo o que fosse necessário, e dando abertura para intervirmos da forma planeada para que pudessemos atingir os objetivos a que nos propusemos para esta fase de estágio.

3. Lecionação supervisionada

3.1. Objetivos

- Promover um equilíbrio entre o Treino físico e o Treino coreográfico ao longo das aulas;
- Aplicar planos de treino físico específicos para os papéis a desempenhar na obra coreográfica;

- Promover a consciência da importância da implementação de uma rotina de treino físico;
- Verificar a capacidade dos alunos na recolha de movimento a partir de um registo vídeo;
- Verificar a rapidez de assimilação do movimento em forma de sequência;
- Verificar a capacidade de reproduzir o movimento aprendido com os respetivos pormenores;
- Proporcionar aos alunos uma experiência rica em Repertório através da interpretação de uma nova Versão da peça *Nomad* de Sidi Larbi Cherkaoui
- Apresentar publicamente uma nova Versão da peça coreográfica no espetáculo de encerramento do ano letivo da EVDCFASFGP;

3.2. Questionário 2: hábitos de treino

A fase de Lecionação autónoma iniciou-se no dia 15 de fevereiro de 2022. Nesta primeira aula foi dado aos alunos o questionário 2 (Apêndice F) com o objetivo de perceber os hábitos de treino dos alunos, e entender a sua visão acerca da importância do mesmo para o desempenho dos bailarinos. Colocaram-se 5 questões de resposta fechada. Na formulação e preparação deste questionário foram tidos em conta a confidencialidade e o anonimato (apêndice C) na gestão da recolha de dados.

O questionário foi respondido por todos os elementos da turma (11 alunos):

A 1ª questão colocada foi: “Acha o treino físico importante para a melhoria da performance do bailarino?”

A totalidade dos alunos responderam *sim*. A totalidade dos alunos considera importante o treino físico para a melhoria da performance do bailarino;

A 2ª questão foi: “Têm hábitos de treino físico complementar às aulas de técnica?”

A resposta a esta pergunta dividiu a turma em 2 grupos. 6 alunos responderam *Sim* e 5 alunos responderam *Não*. O grupo que afirma fazer treino suplementar às aulas de técnica e o grupo que afirma não fazer. Foi surpreendente para nós a resposta negativa a esta questão, pois são alunos com experiência em dança com um percurso de 5 anos no Ensino Artístico Especializado em Dança e é na nossa visão preocupante a falta de consciência para a

importância do treino físico. Como argumentos para a falta de rotina de treino complementar tivemos como respostas: falta de organização, falta de tempo, falta de motivação, cansaço muscular.

A 3ª questão colocada foi: “Acha que o treino físico contribui para minimizar o risco de lesões?:

A esta questão 9 alunos responderam *Sim* e 2 responderam *Não*. Para esta questão gostaríamos de ter tido uma resposta unanime, mas ainda constatamos com 2 alunos que não acreditam que o treino físico possa contribuir para minimizar o risco de lesões.

A 4ª questão: Tem hábitos de alongar no final das aulas de Técnicas de dança?:

Nenhum aluno respondeu *Nunca*, dois alunos responderam *Às vezes*, outros 2 alunos responderam *Frequentemente* e a maioria dos alunos responderam *Muitas vezes*. Tratando-se de uma turma de Ensino Secundário seria expectável que a totalidade da amostra revela-se uma maior rotina de alongamento depois das aulas de técnica.

A 5ª questão foi: Tendo em conta a sua condição física, enumere de 1 a 5 as seguintes capacidades motoras:

O quadro seguinte expõe de forma quantitativa as resposta dadas:

Capacidades Físicas	Respostas dos alunos
Resistência	55% (6 alunos) afirmam ter níveis de resistência “Razoáveis”; 27%(3 alunos) consideram o seu nível de resistência “Bom”; 18%(2 alunos) consideram o seu nível de resistência “Fraco”;
Velocidade	55%(6 alunos) afirmam ter níveis de velocidade “Razoáveis”; 27%(3 alunos) consideram o seu nível de velocidade “Bom”; 18%(2 alunos) consideram o seu nível de velocidade “Fraco”;
Flexibilidade	55%(6 alunos) afirmam ter níveis de flexibilidade “Razoáveis”; 36%(4 alunos) consideram o seu nível de resistência “Bom”; 9% (1 aluno) considera o seu nível de flexibilidade “Mau”;
Força	73%(8 alunos) afirmam ter níveis de força “Razoáveis”; 27 %(3 alunos) consideram os seus níveis de força de “Bom”;
Coordenação	73% (8 alunos) afirmam ter um Bom nível de coordenação; 18%(2 alunos) consideram o seu nível de coordenação “Razoável”; 9%(1 aluno) considera o seu nível de coordenação “Fraco”;

Tabela 12: Respostas dos alunos acerca da sua autoavaliação da condição física

3.3. Planeamento

No que diz respeito ao planeamento das aulas, estas foram divididas em duas partes: O Treino físico e o Treino coreográfico.

No que ao **Treino físico** diz respeito foram implementados três planos de treino (apêndice I). Os planos de treino foram definidos consoante as seguintes fases: Fase preparatória, fase performativa e fase de transição. De salientar que a fase de transição não foi possível ser implementada, visto que depois do espetáculo final os alunos foram de férias não podendo desta forma fazer a implementação da mesma.

Numa fase inicial foi planeado um treino físico(A) com vista à melhoria da condição física geral dos bailarinos e indo ao encontro das necessidades da e físicas da peça coreográfica. Numa segunda fase foram planeados 3 tipos de treino diferentes(B), tendo estes objetivos mais individualizados consoante o papel a desempenhar na coreografia. Por fim, foi planeado um treino(C) em que na mesma semana os alunos tinham contacto com treino de força, treino de mobilidade e treino de resistência. Visto que apenas tínhamos contacto com os alunos uma vez por semana, foi acordado com eles, que ao longo da semana estes fariam o treino físico definido pela professora estagiária (2 vezes de forma autónoma). Assim, fez a quantia de 3 treinos físicos por semana.

Para podermos fazer uma monitorização da frequência e intensidade do treino foi dado a conhecer aos alunos a tabela de Perceção subjetiva de esforço (Apêndice H). No final de cada treino o aluno enviava a sua avaliação de perceção de esforço. Esta tabela foi uma ferramenta fundamental ao longo do estágio para redefinir a carga e a intensidade de treino.

No que ao **Treino coreográfico** iniciou com a distribuição dos papéis que cada aluno iria desempenhar, consoante as características físicas e interpretativas observadas nas fases anteriores de estágio. Visto serem alunos do Ensino Secundário foi dada alguma autonomia aos alunos para a recolha de algum material do vídeo e posteriormente com a estagiária havia a correção de pormenores a partir do vídeo: correções espaciais, técnicas e de pormenores do movimento. Por outro lado, algumas seções foram passadas aos alunos com a transmissão de algumas frases de movimento presentes na obra para que estas fossem manipuladas a nível das suas dinâmicas e da intenção de movimento através de sentimentos/ emoções/sensações (medo; raiva; solidão; cansaço; calor;). Foram também realizadas improvisações à volta do tema e dos

gestos presentes na obra que depois de trabalhados e ensaiados fizeram parte integrante da obra coreográfica.

3.4. Estratégias

Para a implementação dos objetivos estipulados para a fase de Participação autónoma foi escolhido um conjunto de estratégias que passamos a descrever:

- Implementação de planos de Treino físico com vista à melhoria da condição física. Numa primeira fase aplicados a todo o grupo de forma a aferir as maiores fragilidades e numa segunda fase aplicados de forma individualizada consoante o papel a desempenhar na peça coreográfica;
- Monotorização da Perceção de esforço dos alunos através da escala de PSE, de forma a adequar a carga e intensidade de treino;
- Promover o diálogo de forma a consciencializar os alunos para a importância de uma boa preparação física;
- Observação do vídeo de forma a retirar a intenção, as ações motoras e o vocabulário corporal que serviram de inspiração para blocos coreográficos com improvisações estruturadas;
- Promoção da observação ativa e autonomia na recolha de material coreográfico do vídeo por parte dos alunos (individualmente ou em pequenos grupos);

4. Treino coreográfico

Tal como referido no Capítulo II deste relatório as “Componentes do treino” segundo Xarez (2018), o treino coreográfico “corresponde ao conjunto de atividades, normalmente designadas por ensaios que visam a preparação da apresentação de uma coreografia ou a aprendizagem de repertório coreográfico (p.11). Neste sentido a estratégia implementada na disciplina de Repertório passou por a realização de uma nova Versão da obra coreográfica escolhida *Nomad* de Sidi Larbi Cherkaoui, ou seja, usou-se a mesma estrutura coreográfica havendo algumas adaptações inerentes a qualquer estudo de repertório, devido às características individuais dos intérpretes.

A peça coreográfica escolhida foi observada quer a nível da sua carga emotiva e expressiva, quer a nível da exigência técnica e física. O primeiro contacto com a linguagem de movimento da obra *Nomad*, foi realizado através de improvisações estruturadas tendo em conta

gestos e a temática presente na obra. Em certos excertos da peça as improvisações fazem parte integrante da estrutura coreográfica do material a ser apresentado. Desta forma houve a procura da individualidade de cada aluno, onde este teve a oportunidade de explorar novas formas de se movimentar tendo sempre em conta o tema.

Em algumas seções houve a transmissão dos componentes de movimento à turma com a adaptação à música por parte da estagiária e em alguns casos por parte de alunos mais autónomos que fizeram a passagem de movimento sempre supervisionada pela estagiária no que à correta execução diz respeito. Depois de cada bloco estar construído deu-se tempo para repetição, experimentação e observação para a melhoria a nível interpretativo e técnico.

Foi do cruzamento da informação proveniente da análise das ações motoras da peça coreográfica com as características individuais dos alunos que foram distribuídos os papéis a desempenhar. Ressalvar que inicialmente a aluna A4 teria sido escolhida para um solo e trio, mas esta lecionou-se e não realizou mais aulas até ao final do ano letivo. A aluna A5 ficou a substituí-la no solo e trio.

A tabela que vamos apresentar na página seguinte analisa cada um dos excertos trabalhados pelas suas características a nível das ações motoras e dinâmicas de movimento (com base na tabela presente no (Anexo C) e faz corresponder um treino físico para a sua melhoria:

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da *performance* dos alunos do Ensino Secundário da *EVDCFASFPG*

Tempo	Forma coreográfica	Ações motoras e dinâmicas (segundo quadro em Anexo C)	Tipo de treino	Alunos
0`- 1`39``	Grupo	<ul style="list-style-type: none"> Gestos fracos e lentos; Nível médio; 	Resistência	Todos
1`39``-2`00	Dueto	<ul style="list-style-type: none"> Posturas em mais de um apoio; Gestos; 	Mobilidade ombro e posterior da coxa	A2 B4
2`00-2`47``	Grupo	<ul style="list-style-type: none"> Gestos forte e rápido; Elevado nº de ações por minuto; Nível médio / nível inferior; 	Força Core ¹	Todos
			Mobilidade da coluna	
			Resistência	
2`47``-5`29`	Dueto	<ul style="list-style-type: none"> Posturas em mais de um apoio; Gestos fortes e rápidos; Nível médio / nível inferior; 	Mobilidade ombro e posterior da coxa	A2 B4
5`30``	Solo	<ul style="list-style-type: none"> Gestos fortes e rápidos; Nível Médio; 	Força Core	A4
			Resistências	
6`49``	Trio + quarteto	<ul style="list-style-type: none"> Lifts; Contato entre os corpos; Nível inferior/Nível médio / nível superior; 	Força tronco	A1 A3 B5
8`07``	Grupo	<ul style="list-style-type: none"> Gestos fortes e rápido; Elevado nº de ações por minuto; Voltas com mudança de nível em mais do que um apoio; 	Força Core	Todos
			Mobilidade da coluna	
			Resistências	
11`-13`05`	Solo	<ul style="list-style-type: none"> Gestos rápido forte; Nível Inferior/ médio; 	Força Core	B2
			Resistência	
25`55``-28`16``	Solo	<ul style="list-style-type: none"> Gestos rápido e forte; Nível médio; 	Mobilidade coluna	B1
28`16``-30`41``	Grupo	<ul style="list-style-type: none"> Deslocamentos rápidos; Gestos fortes e rápidos Nível médio; 	Força Core	Todos
			Resistência	
30`41``-33`30``	3 Duetos	<ul style="list-style-type: none"> Gestos fracos e lento; Contacto entre os corpos; Mudanças de nível entre inferior e médio; 	Força tronco	B5+ A5 A3+B1 A1+C1
			Força Core	
38`40``	Solo	<ul style="list-style-type: none"> Gestos fraco e rápido; Voltas em ½ ponta; 	Força Core	C1
40`09``-41`27``	Dueto + trio	<ul style="list-style-type: none"> Gestos fortes e rápidos; Mudanças de nível; 	Força Core	C1 B3

Tabela 13: Análise das ações motoras presentes na obra e distribuição dos papéis

¹ “the term core usually refers to the structures(including bones,muscles ans ligaments) of the shoulder girdle,trunk,pélvis and hip”(Gam,2015).

5. Treino Físico

Tal como referido no capítulo II deste relatório, segundo Xarez (2018), o treino físico “consiste no desenvolvimento das qualidades motoras e outras variáveis do fitness que visam a melhoria da condição física” (p.11). Depois da análise e observação das ações motoras presentes nos excertos foi planeado o treino físico tendo em conta os papéis a desempenhar. Os treinos foram planeados tendo em conta as diferentes fases (fase preparatória, fase performativa e fase de transição). O treino físico foi implementado nos primeiros 45 minutos de cada um dos blocos de aulas.

De forma facilitar a organização dos treinos foram planeados tendo em conta o conceito de **treino em circuito** mencionado por Rama (2016) que especifica que este tipo de treino traz vantagens para o atleta nomeadamente: a motivação; podem ser mobilizados diferentes grupos musculares; facilidade no controlo da carga e da sobrecarga de treino; apela à consciência do atleta; ultrapassa as dificuldades de espaço e materiais; como enquadrar em aula todos os alunos.

No planeamento dos treinos tivemos em conta as especificações que o mesmo autor dá no documento *Teoria e metodologia do treino* (2016), em que o treino em circuito normalmente não se ultrapassa as 3 séries correspondendo a aproximadamente 30 minutos e treino. “A progressão da carga pode ser feita através do aumento do número de repetições em cada estação, do número de séries, na redução do intervalo de repouso entre estações e séries, entre outros (...)” (Rama, 2016, p.67).

Visto que a intervenção pedagógica era só realizada uma vez por semana, e tendo em conta o princípio da continuidade, foi importante levar a que os alunos mantivessem uma rotina de treino pelo menos três vezes por semana. Desta forma foi solicitado aos alunos que de forma autónoma incluíssem uma rotina no seu dia-a-dia de dois treinos físicos realizados de forma autónoma, mas segundo o planeamento dado pela estagiária. Foi implementada a estratégia de monitorizar os treinos através do envio por parte dos alunos da sua avaliação de esforço no desempenho dos treinos físicos (apêndice H). Por um lado, estabeleceu-se um compromisso mútuo de envio da avaliação após cada treino e por outro lado a estagiária podia ir adaptando a carga e a intensidade do treino consoante essa mesma avaliação da percepção de esforço do próprio aluno. Com base na tabela anterior com a distribuição do papéis e análise das ações

motoras presentes nos excertos chegamos à tabela seguinte que faz corresponder a cada aluno e a cada bloco coreográfico um treino físico:

Fase	Treino	Objetivo	Alunos	Duração treino
FASE PREPARATÓRIA	Plano A	Agilidade, força dos membros superiores e inferiores e core.	TODOS	2 semanas
	Plano B	Treino 1: Treino de força tronco	A1;A3;B5;	6 semanas
		Treino 2: Treino de mobilidade	A2; B4	
		Treino 3: Força Core	A5;B1;B2;B3;C1	
	Plano C	Força Core	A5;B1;B2;B3;C1	6 semanas
		Treino força de tronco	A1;A3;B5	
		Treino mobilidade coluna	A1;A3;A5;B1;B2;B3;B5;C1	
		Treino mobilidade ombro	A2	
		Treino mobilidade posterior de coxa	B4	
		Treino de resistência	TODOS	
FASE PERFORMATIVA	Treino coreográfico; Espetáculo;			1 semana
FASE DE TRANSIÇÃO	Yoga; Meditação; Alongamentos assistidos; Treino de flexibilidade			Não implementado

Tabela 14: Treinos físicos

5.1 Descrição Plano treino A

Plano A

Inicialmente foi dado um treino geral, Plano A (Apêndice I), para todos os alunos que foi realizado durante 2 semanas com um volume de 3x por semana para melhoria da agilidade, força dos membros superiores e inferiores e *Core*.

Características do treino:

- Realização de um *warm-up* constituído por andares, corridas, e mobilização articular;
- Composto por 10 exercício (consultar Apêndice I);
- Cada exercício era desempenhado durante 60 segundos, com um intervalo de 10 segundos entre eles;
- Eram realizadas 3 séries com 90 segundos de intervalo entre série;
- *Coll Down* constituído por alongamento autónomo;

5.2. Descrição Plano treino B

Plano B

O plano B já foi pensado para um trabalho mais individualizado consoante a tabela 14 apresentada anteriormente. Este plano teve a duração de 6 semanas, com um volume de 3x por semana (Apêndice I).

Neste sentido foram criados 3 treinos diferentes:

- ✓ **Treino de força de tronco** para os alunos que nos duetos desempenham o papel de elevar e suportar o outro bailarino; neste ponto de análise temos presentes dois tipos de força, a **força rápida** que segundo Xarez (2018) é a capacidade de produzir o máximo valor de força num tempo reduzido e a força designada por **força de resistência** que diz respeito à força que exercemos na manutenção de poses durante determinado tempo.

Características do treino:

- Realização de um *warm-up* constituído por andares, corridas e mobilização articular;
- Realizado por estações;
- Composto por 7 exercícios (Consultar Apêndice I);

- Cada exercício era desempenhado durante 60 segundos, com um intervalo de 10 segundos entre eles;
- Eram realizadas 3 séries com 90 segundos de intervalo entre série;
- A intensidade do treino foi sendo adaptada consoante a avaliação de esforço dos alunos;
- *Coll Down* constituído por alongamento autónomo;
- ✓ O **treino de mobilidade** para as duas alunas que desempenham o papel de dueto que tem como característica muita mobilidade a nível de ombro e membros inferiores.

Características do treino segundo orientações de Rama (2016):

- Realização de um *warm-up* constituído por andares, corridas e mobilização articular;
- Realizado por estações;
- Composto por 7 exercícios (Consultar Apêndice I);
- Composto por exercícios estáticos ativos (10 a 30 segundos de manutenção do alongamento); exercícios estático-passivo (10 a 30 segundos de manutenção do alongamento); e exercícios dinâmico ativo e passivo (10 a 15 “balanços”);
- Entre exercícios havia um intervalo para relaxamento através de massagem de 20 segundos entre eles;
- Eram realizadas 3 séries com exercício de relaxamento no intervalo de 90 segundos como massajar os grupos musculares;
- A intensidade do treino foi sendo adaptada consoante a avaliação de esforço dos alunos;
- *Coll Down* constituído por alongamento autónomo;
- ✓ **Treino de Core** para todos os outros alunos que desempenham as coreografias de grupo, onde há uma grande exigência a nível físico, quer pela rapidez, número de ações por minuto, quer pela constante mudança de níveis, exigindo um *Core* forte para que haja um maior controle dos movimentos;

Características do treino:

- Realização de um *warm-up* constituído por andares, corrida e mobilização articular;
- Realizado por estações;
- Composto por 7 exercícios (Consultar Apêndice I);
- Cada exercício era desempenhado durante 60 segundos, com um intervalo de 10 segundos entre eles;

- Eram realizadas 3 series com 90 segundos de intervalo entre série;
- A intensidade do treino foi sendo adaptada consoante a avaliação de esforço dos alunos;
- *Coll Down* constituído por alongamento autónomo;

5.3. Descrição Plano treino C

Plano C

O último planeamento teve a particularidade de dentro da mesma semana os alunos desempenharem treinos diferentes: treino força (F), treino de mobilidade(M) e treino de resistência(R). Os treinos estão disponíveis no anexo I. Estes tinham o seguinte esquema de planeamento semanal:

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Treino F	Descanso	Treino M	Descanso	Treino R	Descanso	Treino M

Tabela15: Plano C Esquema semanal.

Todos os planos de treino eram constituídos por um *warm-up e cool down*. O *warm-up* era constituído por andares, corridas e mobilização articular e o *cool down* por alongamento autónomo.

- ✓ **O treino de força (F)**- era composto por treino de *core* e treino de tronco. O treino de força de tronco foi planeado para ser realizado pelos alunos A1, A3 e B5.O treino de *Core* foi planeado para todos os outros alunos;
- ✓ **O treino de mobilidade(M)**- composto por mobilidade de ombro para a aluna A2,mobilidade posterior da coxa para aluna B4, e mobilidade da coluna para os restantes alunos;
- ✓ **O treino de resistência(R)**- era composto com um conjunto de exercícios de ativação cardiorrespiratória, exercícios pliométricos, realizados por todos os alunos;

Treino de *Core*

- Realizado por estações e composto por 7 exercícios (Consultar Apêndice I);
- Cada exercício era desempenhado durante 60 segundos, com um intervalo de 10 segundos entre eles;
- Eram realizadas 3 séries com 90 segundos de intervalo entre séries;

- A intensidade do treino foi sendo adaptada consoante a avaliação de esforço dos alunos;

Treino de força tronco

- Realizado por estações e composto por 7 exercícios (Consultar Apêndice I);
- Cada exercício desempenhado durante 60 segundos, com intervalo de 10 segundos;
- Realizadas 3 series com 90 segundos de intervalo entre séries;
- A intensidade do treino foi sendo adaptada consoante a avaliação de esforço dos alunos;
-

Treino de mobilidade

- Realização de um *warm-up* constituído por andares, corridas, pequenos saltos e mobilização articular;
- Realizado por estações, composto por 7 exercícios (Consultar Apêndice I);
- Composto por exercícios estáticos ativos (10 a 30 segundos de manutenção do alongamento); exercícios estático-passivo (10 a 30 segundos de manutenção do alongamento); e exercícios dinâmico ativo e passivo (10 a 15 “balanços”);
- Entre exercícios havia um intervalo para relaxamento através de massagem;
- Eram realizadas 3 séries com exercício de relaxamento no intervalo de 90 segundos como massajar os grupos musculares;
- A intensidade do treino foi sendo adaptada consoante a avaliação de esforço dos alunos;
- *Coll Down* constituído por alongamento autónomo;

Coluna

- Constituído por 7 exercícios realizados segundo um tempo estipulado;
- Realizadas 3 séries;

Ombro

- Constituído por 7 exercícios realizados segundo um tempo estipulado;
- Realizadas 3 séries;
- Exercícios realizados com “bastão”;

Posterior da coxa

- Constituído por 7 exercícios realizados segundo um tempo estipulado;
- Realizadas 3 séries;

Treino de resistência

Este treino teve como característica principal ser um treino intervalado. Que segundo Rama(2016) é um tipo de treino que submete o atleta a períodos de esforço com períodos de recuperação parcial entre exercícios.

- Realizado por estações e composto por 7 exercícios (Consultar Apêndice I);

- Cada exercício era desempenhado durante 30 segundos sem intervalo entre eles, com o objetivo de estarem 2 minutos e 30 segundos seguidos em atividade;
- Realizadas 3 séries com 90 segundos de intervalo entre séries;
- A intensidade do treino foi sendo adaptada consoante a avaliação de esforço dos alunos;

6. Apresentação dos dados

Neste ponto iremos apresentar os dados obtidos através das Grelhas de observação e do Questionário 3 respondido pelos alunos.

Os gráficos que se seguem apresentam os dados obtidos das avaliações aos desempenhos coreográficos (Capacidades físicas e coordenativas) efetuadas através das grelhas de observação correspondendo respetivamente à primeira observação da turma na Fase da Observação estruturada e as restantes correspondem às avaliações na Fase de Lecionação Supervisionada incluindo a apresentação pública.

Para além das grelhas de observação e dos questionários, também o registo vídeo foi um importante instrumento de recolha dos dados. Ao longo da Lecionação Supervisionada foram sendo gravadas as passagens do material coreográfico para posterior análise através das grelhas de observação.

São apresentados dois tipos de gráficos: Os gráficos em colunas que correspondem a uma avaliação individual dos alunos e os gráficos circulares que correspondem a uma análise geral dos resultados obtidos.

6.1. Gráficos referentes às Grelhas de Observação do desempenho coreográfico (Capacidades físicas e coordenativas)

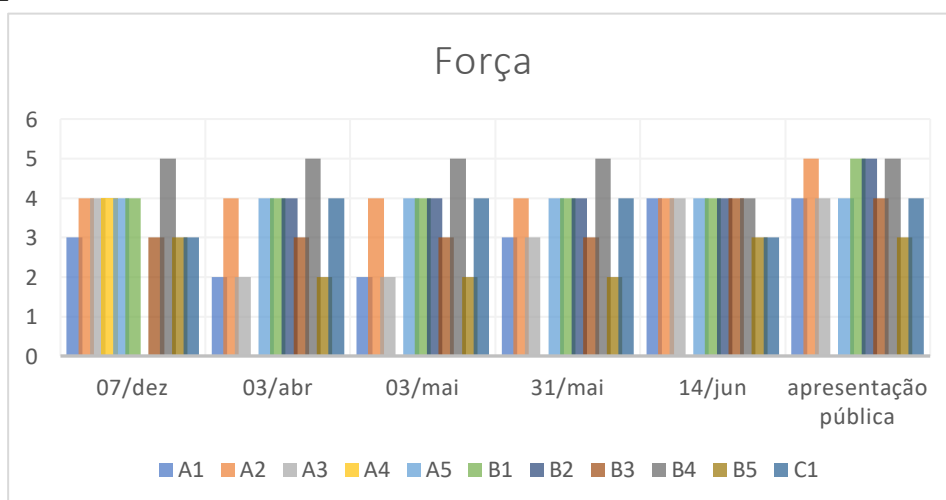


Gráfico 1: Avaliação da força a nível individual.

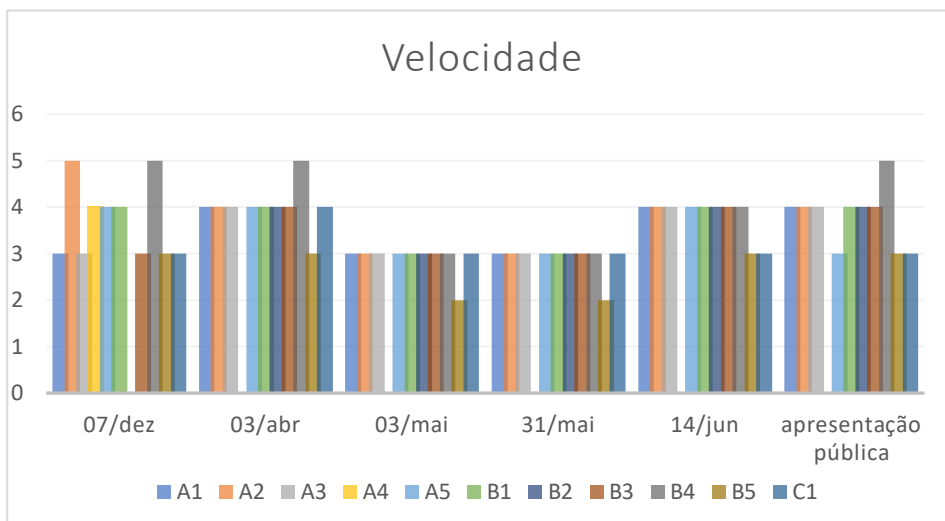


Gráfico 2: Avaliação da velocidade a nível individual.

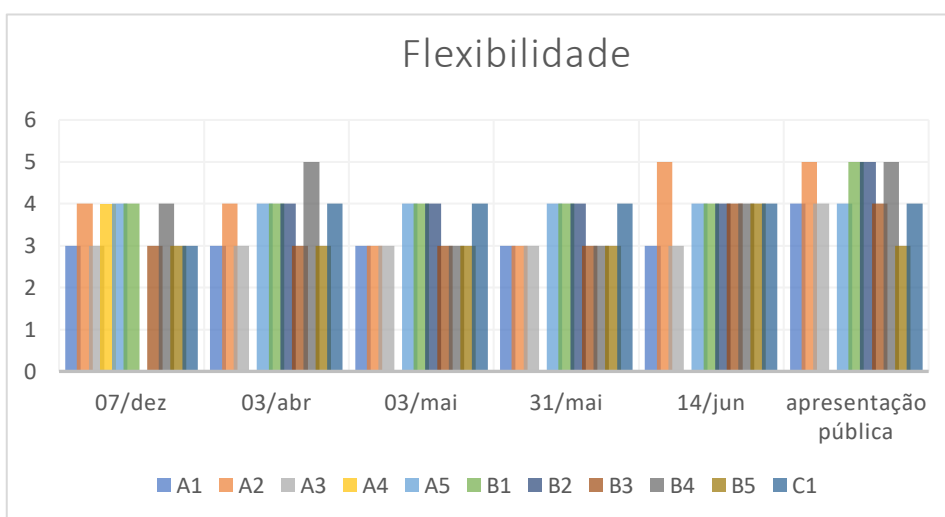


Gráfico 3: Avaliação da Flexibilidade a nível individual.

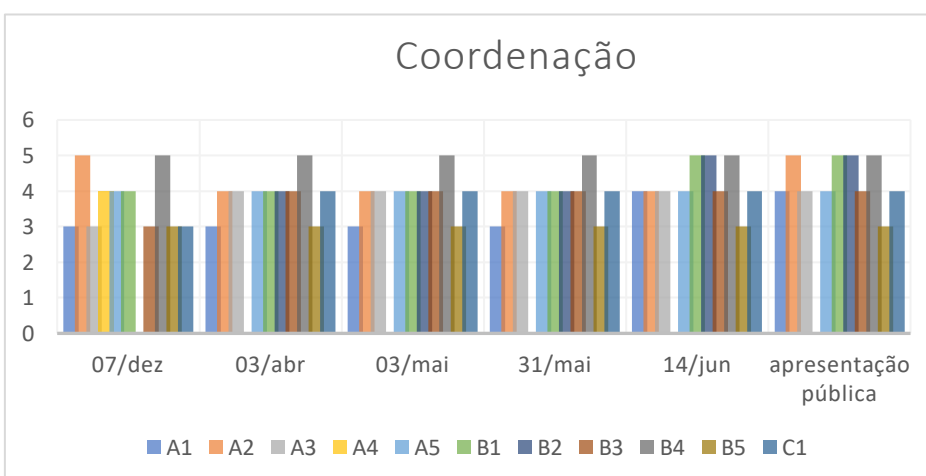


Gráfico 4: Avaliação da Coordenação a nível individual.

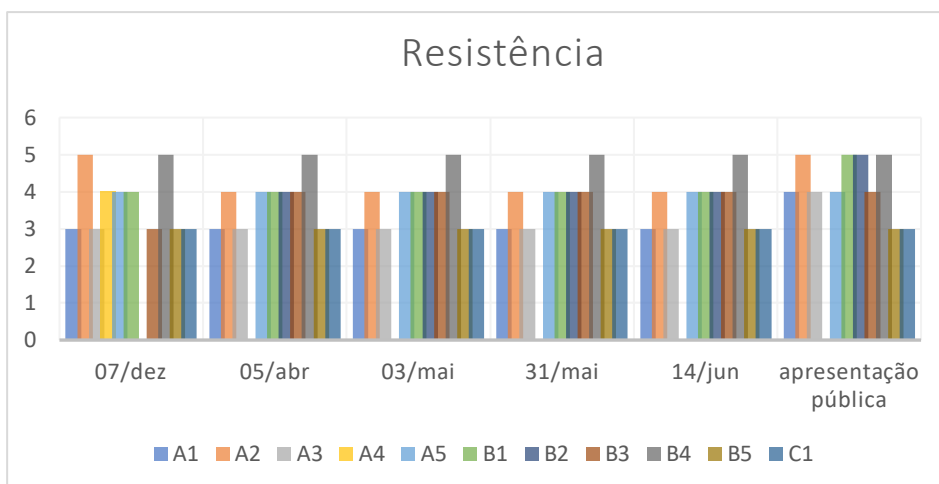
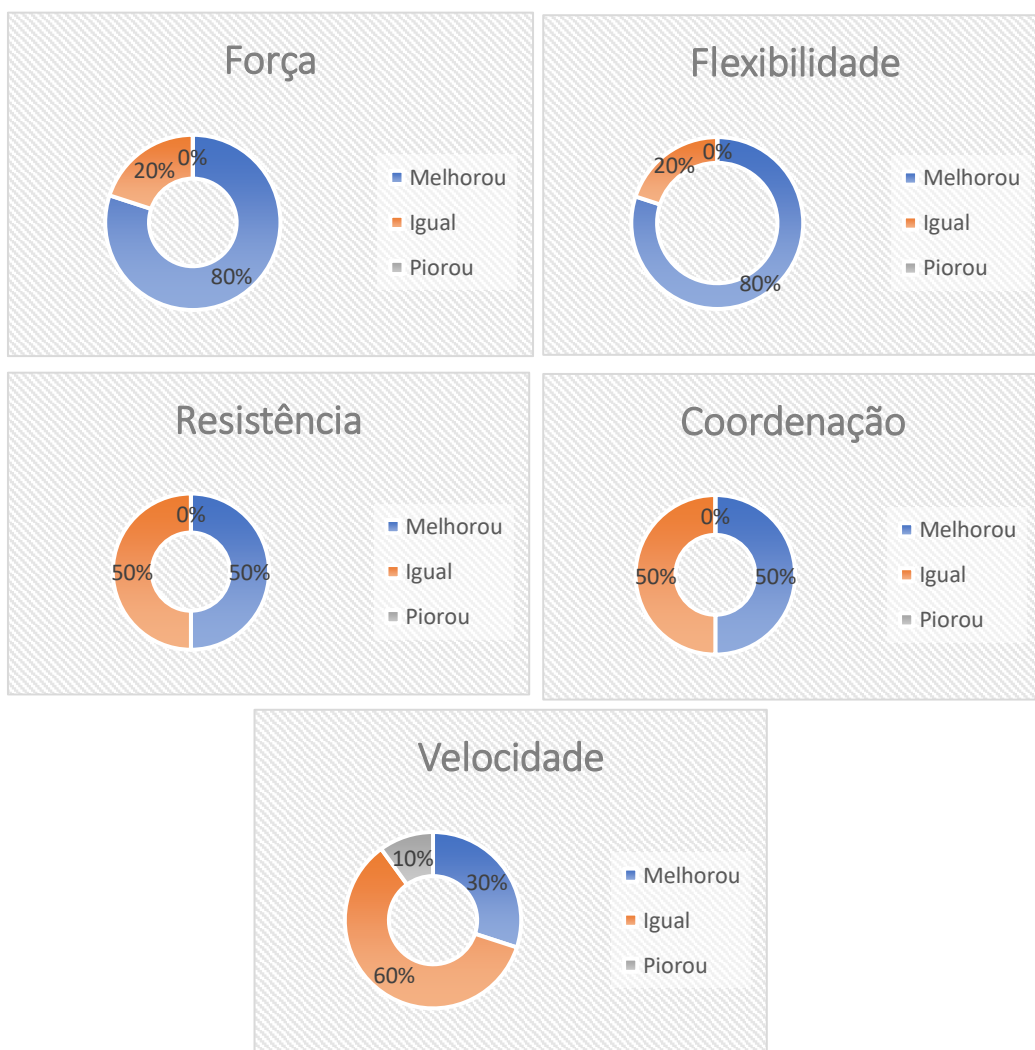


Gráfico 5: Avaliação da Resistência a nível individual



Gráficos 6,7,8,9 e 10: Gráficos representativos dos resultados gerais obtidos

6.2. Questionário 3

Na fase final do estágio foi entregue aos alunos o último questionário onde pretendíamos averiguar a opinião dos alunos acerca dos resultados da intervenção obtida através da metodologia implementada no presente estágio.

Os dados apresentados e analisados de seguida correspondem às respostas dos 10 alunos intervenientes neste estágio, disponível para consulta no Apêndice G deste relatório:

1ª questão: “Conseguiu manter uma rotina de treino físico ao longo da sua semana de trabalho?”		2ª questão: “Quantas vezes por semana fez o treino físico?”	
Resultados	Respostas	Resultados	
Sim – 60% (6 alunos)	-----	1x semana – 0 alunos	
Não- 40%(4 alunos)	Cansaço Falta de tempo Falta de motivação Falta de organização	2x semana- 20%(2 alunos)	
		3x semana- 70%(7 alunos)	
		+ 3x semana 10%(1 aluno)	

Tabela 16 e 17 : Respostas 1ª questão e 2ª questão -questionário 3

3ª questão: “Como classifica o grau de dificuldade dos excertos coreográficos aprendidos ao nível técnico e físico?”
Resultados
Muito difícil – 10% (1 aluno)
Difícil - 40%(4 alunos)
Razoável - 50%(5 alunos)
Fácil 0 alunos
Muito fácil 0 alunos

Tabela 18: Respostas à 3ª questão-questionário 3

4ª questão: “Achou que o trabalho desenvolvido no treino físico contribuiu para a melhoria do seu desempenho no Repertório?”
Resultados
Sim – 90%(9alunos)
Não- 0 alunos
Talvez- 10%(1 aluno)

Tabela 19: Respostas à 4ª questão-questionário 3

5ª questão: Como sentiu a manifestação das seguintes qualidades físicas no desempenho coreográfico depois destas terem sido trabalhadas no treino físico:			
Resultados			
	Melhorou	igual	Piorou
Velocidade	30% (3 alunos)	70% (7 alunos)	0 alunos
Resistência	100%(10 alunos)	0 alunos	0 alunos
Flexibilidade	80%(8 alunos)	20% (2 alunos)	0 alunos
Força	80%(8 alunos)	20% (2 alunos)	0 alunos
Coordenação	10%(1 aluno)	90%(9 alunos)	0 alunos

Tabela 20: Respostas à 6ª questão-questionário 3

6ª questão: “Acha importante existir nas escolas vocacionais de Dança aulas de treino físico complementares às outras aulas?”
Resultados
Sim – 100% (10 alunos)
Não- 0 alunos

Tabela 21: Respostas à 6ª questão-questionário 3

7. Interpretação dos dados

Os gráficos apresentados anteriormente espelham os resultados obtidos através de avaliações ao desempenho coreográfico dos alunos. Os gráficos correspondentes ao dia 7 de dezembro dizem respeito à primeira avaliação dos alunos em contexto de estágio na Fase da Observação estruturada, e serviu de base para o planeamento das fases seguintes como avaliação diagnóstico. As restantes cinco avaliações dizem já respeito à avaliação dos alunos através das grelhas de observação na interpretação da obra *Nomad*. No dia 5 de abril os alunos tinham iniciado o treino físico específico (treino B) para os papéis a desempenhar na obra há 3 semanas. No dia 3 de maio foi o primeiro dia do treino C, e no dia 31 de maio tinha passado 4 semanas do plano C. Por fim o dia 14 de junho corresponde ao último dia de aulas. Seguiu-se depois os ensaios e o dia 2 de julho corresponde à avaliação do desempenho na Apresentação pública.

Analisaremos de seguida os resultados por capacidades físicas e coordenativas:

▪ Força

De uma análise superficial do gráfico é visível que não houve uma grande mudança de nível ao longo do processo.

Ao analisarmos individualmente:

Os alunos A1 e A3 tiveram decréscimo do desempenho da avaliação diagnóstico para as seguintes. Isto aconteceu pelas dificuldades encontradas na peça coreográfica. Mas estes terminaram o processo a subir a sua avaliação. É de salientar que estes dois alunos tiveram o treino específico de treino de força de tronco. Os alunos A5 e B5 mantiveram os valores inalteráveis e os restantes alunos subiram a sua avaliação

▪ Velocidade

Numa leitura superficial dos resultados é visível que esta capacidade física teve um decréscimo na maioria dos alunos nos dias 3 de maio e 31 de maio para níveis entre 2 e 3. Uma das causas para estes resultados será pelo facto de a estas datas a coreografia já estava avançada e sendo esta rápida os corpos dos alunos não conseguiam ainda acompanhar a velocidade da coreografia. Os alunos A1, B1 e B2 acabaram processo a subir a sua avaliação. O aluno A5 desceu a sua avaliação e todos os outros alunos mantiveram os valores iniciais de velocidade.

- **Flexibilidade**

Focando-nos nos alunos que tiveram treino específico de flexibilidade a aluna A2 e B4. Ambas as alunas tiveram um crescimento. A aluna iniciou com nível 4, com as dificuldades apresentadas na obra desceu para nível 3 e terminou com nível 5. A aluna B4 também iniciou o processo com nível 4 desceu para nível 3 e depois teve um crescimento que passou de 4 para nível 5. Os alunos A5 e B5 mantiveram os níveis inalteráveis e os restantes alunos tiveram valores superiores de avaliação da flexibilidade no final do processo.

- **Coordenação**

No que à coordenação diz respeito os alunos A1, A3, B1, B2 e B3 subiram os valores correspondentes da sua avaliação. Os restantes alunos mantiveram a avaliação inicial. A aluna A2 teve um decréscimo, mas voltou a subir para o valor inicial.

- **Resistência**

No que à resistência diz respeito os alunos A1, A3, B1, B2 e B3 subiram os valores correspondentes à Resistência. O aluno A2 desceu os valores a meio do processo, mas voltou a subir para os valores iniciais. Os restantes alunos mantiveram os níveis de resistência.

Da análise dos últimos gráficos representativos do resumo dos resultados obtidos constatamos três tipos de resultados. Em relação à força e flexibilidade houve uma melhoria em 80% dos alunos e os restantes 20% mantiveram valores iguais do início do estágio para o seu final. A segunda conclusão que alcançamos diz respeito à resistência e à coordenação que dividiu a amostra em dois lados. Metade da turma manteve os valores iguais e a outra metade aumentou os níveis. Por fim no que respeita à velocidade 10% dos alunos piorou nesta capacidade física, 30% melhorou e 60% ficou igual.

A exposição que vamos fazer de seguida emergiu do resultado obtido através do questionário dado aos alunos no final do Estágio:

A primeira questão presente no questionário 3 serviu o propósito de averiguar o empenho e motivação dos alunos no desempenho do treino físico. Ao visualizar os resultados verificamos que 6 alunos conseguiram cumprir e manter uma rotina de treino, e verificamos que 4 alunos dão como justificação o cansaço, a falta de tempo, motivação e organização para não ter mantido uma rotina de treino.

A segunda questão tinha que ver com a frequência dos treinos físicos desempenhados pelos alunos ao longo da semana de trabalho. Tendo em conta que os planos de treino foram planeados para serem realizados entre 3 e 4 vezes por semana, era expectável que as respostas

correspondessem a essa frequência, ainda assim 2 alunos afirmam que fizeram apenas 2 x por semana. A maioria dos alunos cumpriram com a frequência de 3 ou mais vezes por semana.

A terceira questão serviu o propósito de individualizar a percepção de dificuldade no que diz respeito à linguagem de movimento da peça coreográfica. Ao visualizar os resultados verificamos que 1 aluno achou *muito difícil* a linguagem de movimento presente na obra; 4 alunos acharam *difícil*; 5 alunos *razoável*. Constatamos que nenhum aluno considerou o repertório aprendido *fácil* ou *muito fácil*. Desta forma, e perante as respostas podemos constatar que a peça coreográfica motivou os alunos no sentido de os desafiar a ultrapassar as dificuldades encontradas.

A quarta questão foi importante ter para percebermos o impacto que o treino físico teve no desempenho dos alunos. 90% dos alunos afirmam que o trabalho desenvolvido no treino físico contribui para a melhoria do seu desempenho no repertório.

A quinta questão deu-nos uma visão mais individualizada no sentido em que nos foi possível ter a percepção do que cada um dos alunos sentiu no que diz respeito aos efeitos do treino físico no seu desempenho:

Na **força**, 8 alunos (80%) afirmam ter *melhorado* e 2 alunos (20%) relatam ter *ficado iguais*.

No que diz respeito à **velocidade** 3 alunos (30%) afirmam ter *melhorado* e 7 alunos (70%) relatam ter *ficado iguais*.

Na **flexibilidade** 8 alunos (80%) afirmam *ter melhorado* e 2 alunos (20%) constatarem ter *ficado iguais*.

Na **coordenação** 90% dos alunos afirmam não ter sentido alterações e um 1 aluno (10%) afirma *ter melhorado*.

No que à **resistência** diz respeito os 10 alunos (100%) afirmam ter encontrado resultados positivos. Em conclusão acerca desta questão é na flexibilidade, força e resistência que os alunos afirmam ter sentido mais melhorias com a implementação dos treinos físicos.

Na última questão constatamos ser unânime para os alunos intervenientes no estágio que o treino físico é importante para a formação dos alunos nas Escolas de Ensino Artístico Especializado de Dança.

Em suma, através dos conteúdos implementados nos planos de treino, conseguiu-se uma maior consciencialização para a sua importância em alunos de dança. Também foi importante constatar que a maioria os alunos afirmaram que sentiram melhorias das suas capacidades

físicas como a flexibilidade e força. Constatou-se também que a maioria dos alunos conseguiu manter uma rotina de treino na sua semana de trabalho. Ainda assim 4 alunos afirmam que não conseguiram manter uma rotina de treino físico, justificando com cansaço, falta de tempo e organização. Podemos concluir, com base nestes resultados, que para a maioria dos alunos a interdisciplinaridade entre o treino físico e o Repertório foi uma mais valia para a sua evolução e consciencialização.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este relatório foi importante para podermos refletir, analisar e expor as ideias, decorrentes da prática pedagógica desenvolvida da *EVDCFASFGP* com a turma de Ensino Secundário no ano letivo 2021/22.

Assim, e tendo em conta o contexto em que são realizados os estágios do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, ou seja, as Escolas de Ensino Artístico Especializado em Dança que visam por um lado a aquisição de técnicas de dança e por outro lado proporcionar ao aluno um campo de formação e experimentação criativa e coreográfica de forma a desenvolver a sensibilidade estética e o conhecimento histórico nesta área. Mas para além de “artista” o bailarino é um atleta, pois o seu instrumento de trabalho é o corpo que deve ser trabalho de forma a melhorar as suas capacidades motoras, como a força, flexibilidade, resistência, velocidade e coordenação. Todas as capacidades motoras podem e devem ser treináveis para lá do treino técnico. Aliar à técnica o treino específico das capacidades físicas parece-nos o caminho para o sucesso. Foi por reconhecermos este facto que nos interessamos por desenvolver o estágio na área do Repertório contemporâneo aliada ao treino físico de forma a favorecer a consciência do corpo, a descoberta de possibilidades de movimento e a construção de linguagem própria, uma identidade e um estilo pessoal. Parece-nos cada vez mais importante aliar-se o treino físico e dotar as Escolas de Ensino Especializado de treinadores físicos com vista à melhoria da *performance* dos alunos, e numa ótica de prevenção de lesões. A Dança de acordo como é ensinada, pode favorecer o desenvolvimento de capacidades físicas, técnicas cognitivas e sociais, sem, no entanto, contribuir para o desenvolvimento das possibilidades criativas, a motivação, independência, segurança e audácia. Logo, tivemos pretensão de promover a consciência e controle do próprio corpo através da melhoria das capacidades físicas não descurando o desenvolvimento do conteúdo técnico- expressivos.

Ao longo do estágio, mais concretamente na fase de Lecionação Supervisionada foi sendo implementado um planeamento de treino físico individualizado para as características de movimento presente na peça coreográfica. Constatou-se através da análise dos dados recolhidos através dos instrumentos de recolha de dados que houve algumas adaptações positivas a nível da melhoria das capacidades físicas principalmente na Força e Flexibilidade. No que diz respeito à Coordenação e Resistência houve uma melhoria para metade dos alunos da turma e os restantes alunos não manifestaram alteração. A Velocidade foi a capacidade física que menos resultados obteve tendo um aluno manifestado um decréscimo no nível de Velocidade, e apenas

3 alunos melhoraram, mantendo-se os outros alunos no mesmo nível do início do processo. Destacamos assim: a evolução a nível da Força que se manifestou em melhor execução dos duetos, nomeadamente dos *lifts*; uma melhoria a nível da Flexibilidade que se manifestou na melhoria de alguns *skill* técnicos presentes na obra que exigiam corpos flexíveis; houve também uma melhoria a nível da fluidez e controle de movimento bem como na Velocidade e Coordenação no que às mudanças de nível diz respeito trabalhadas nos treinos de força de *Core*. E por fim destacar níveis de Resistência melhorados nos blocos coreográficos de maior velocidade e com mais ações motoras por minuto. Não obstante é preciso ter em conta que o treino coreográfico (ensaios da coreografia) também teve, como é expectável, um impacto na melhoria do desempenho dos alunos, logo, não nos é possível tirar uma ilação clara acerca dos efeitos efetivos do treino físico implementado na melhoria da *performance* dos alunos. De qualquer forma o que é facto é que os alunos manifestaram com clareza nos questionários os efeitos positivos que o treino físico teve na melhoria das suas capacidades físicas bem como a importância que este tem para o aluno de Dança.

Entendemos então que o papel das escolas e do professor é fundamental no processo de crescimento do aluno. Independentemente da abordagem metodológica de cada escola é necessário implementar um bom planeamento que inclua uma boa articulação entre todas as componentes do treino em dança e tendo como base os princípios do treino. Só através desta mudança de paradigma no Ensino de dança se conseguirá um trabalho mais consciente que vai proporcionar ao aluno uma aprendizagem mais segura capacitando o seu corpo de ferramentas físicas que o fará chegar mais longe no desenvolvimento das suas capacidades. Por outro lado, as aulas terão de ser um espaço emocionalmente positivo e motivador no processo de desenvolvimento das características individuais de cada aluno. É através deste processo de aquisição de ferramentas e competências que o aluno se tornará num intérprete capaz de desenvolver a consciência corporal, construir a sua singularidade e versatilidade.

Apesar do foco principal do estágio não ter sido a área interpretativa foi para nós importante não descarmos esta componente importante tendo sempre em todo o processo a consciência de alertar os alunos para que “habitassem” o movimento para além da forma. Houve também neste sentido uma evolução positiva ao longo do processo, no entanto sentimos que houve uma lacuna no que à “respiração” em conjunto diz respeito o que revelou algumas fragilidades a nível da sincronização de movimentos.

Consideramos importante apresenta algumas fragilidades do estudo:

Em primeiro lugar o tempo para o desenvolvimento de uma investigação desta natureza abrangendo duas áreas revelou-se curto para a apresentação de resultados mais profundos. Não foi possível desta forma a realização da obra completa e por outro lado houve capacidades físicas que não tiveram um foco de treino tão aprofundado, como por exemplo as capacidades coordenativas. Outro fator que teve alguma influência negativa no decorrer do estágio foi um conjunto de apresentações extra o plano anual de atividades que foram ocorrendo ao longo do ano letivo, principalmente nos últimos meses que fez com que os alunos apresentassem alguns sinais de exaustão física e psicológica. Ainda ligado ao planeamento geral do estágio, não nos foi possível implementar a fase de transição, devido ao facto de depois da apresentação pública os alunos terem entrado de férias escolares. No que diz respeito a este aspeto na nossa ótica deveria haver uma mudança a implementar nas escolas de Ensino artístico Especializado de dança, na medida em que o aluno de dança é um atleta. Não será de todo benéfico para o aluno depois de um período performativo haver uma interrupção repentina, e uma pausa que se vai prolongar por cerca de dois meses e meio. Xarez(2018), refere que um bom planeamento pode contribuir para a diminuição das lesões e para a melhoria da performance, desde que bem programada equilibrando as cargas de esforço com os períodos de descanso. Parece-nos que é claro que num calendário escolar tradicional este equilíbrio não é alcançado. O mesmo autor dá uma solução para este problema: a divisão das férias anuais, colocando-as a seguir a períodos performativos: “Essa pequena alteração estaria mais de acordo com a fisiologia, permitindo uma adaptação mais eficaz, tendo em conta que a capacidade funcional (forma física) tem oscilações e é preciso equilibrar o rácio esforço/ recuperação” (p.156). Bem sabemos que esta alteração não é fácil pois as escolas de Ensino Artístico Especializado estão integradas numa rede de escolas públicas com organização própria, mas é algo que devia ser pensado e melhorado. Por fim, outro aspeto que podíamos ter implementado que daria riqueza à investigação eram os *Dance screenings*. Estes podiam ter sido implementados para uma melhor recolha de informação acerca dos alunos, identificando problemas e para uma monitorização do trabalho efetuado. No início do estágio tínhamos essa ambição, mas logo a deixamos de lado por uma gestão de tempo, pois não teríamos tempo para a sua concretização visto que queríamos tentar trabalhar todas as capacidades físicas. Deste modo implementar rastreios que abrangessem todos os alunos e todas as capacidades físicas não estaria ao nosso alcance no tempo que tínhamos para o desenvolvimento do presente estudo.

Entendemos que há uma urgência na mudança de paradigma no que ao Ensino de Dança diz respeito, onde os benefícios do treino já comprovados por diversos estudos devem ser tidos em conta, para que o aluno possa desenvolver de forma saudável as ferramentas essenciais para a construção da sua singularidade e versatilidade.

Em suma, implementar um bom planeamento com uma boa articulação entre as diferentes disciplinas de dança , promovendo um equilíbrio entre a técnica e o desenvolvimento da expressividade, e tendo em conta as diferentes componentes e princípios do treino, será o caminho para um processo de ensino-aprendizagem da dança mais seguro capacitando o aluno de ferramentas que o fará conhecer melhor o seu corpo e conseqüentemente o fará chegar mais longo no desenvolvimento das suas capacidades físicas, técnicas e artísticas

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Art concert (2020). *Nomad de Sidi Larbi Cherkaoui*. [vídeo]. Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=uPU3SbBk1Ig>
- Bell, J. (2004). *Como realizar um projeto de investigação (3ª edição)*. Edições Gradiva.
- Balyi, I, Way, R, Higgs, C, Norris, S & Cardinal, C (2016). *Sport for Life – Long-Term Athlete Development Resource Paper*.
- Barreiros, J (2016). *Desenvolvimento Motor e aprendizagem*. Edições IPDJ.
- Barreiros, J (2016). *Plano nacional de formação de treinadores*. Edições IPDJ.
- Batalha, A (2004). *Metodologia do ensino da Dança*. Lisboa. Edições FMH
- Batalha, A & Xarez, L (1999). *Sistemática da Dança I – Projeto Taxonómico*. Edições FMH
- Clarkson, P & Skrinar, M (1988). *Science of Dance Training*. Human Kinetics Books
- Coutinho, C.P (2014). *Metodologia de Investigação em Ciências sociais e Humanas*. Edições Almedina.
- Cunha, P (2016). *Teoria e Metodologia do treino- Modalidades Coletivas*. Edições IPDJ.
- Cunha & Marques (2009). *A construção do Eu adolescente na relação com o(s) Outro(s): O igual, o diferente e o complementar através do Rorschach*. Revista - Análise Psicológica 247-257.
- Fazenda, M.J. (2007). *Dança teatral: ideias, experiências, ações*. Celta Editora.
- Fernandes, J. (2016, janeiro-dezembro). *A reinterpretação de obras coreográficas e a importância da sua integração no ensino de dança*. Revista Portuguesa de Educação Artística.
- Fernandes, J. (2021). *Desenvolvimento de estratégias de active-learning nas técnicas de dança contemporânea*. Revista científica de Artes 98-117.

- Fernandes, J. & Garcia, V. (2015, janeiro-dezembro). *A híbrida relação entre as técnicas de dança contemporânea e a formação artística profissional*. Revista Portuguesa de Educação Artística.
- Foster, C., J.A. Florhaug, J. Franklin, L. Gottschall, L.A. Hrovatin, S. Parker, P. Doleshal, & C. Dodge.(2001) *A new approach to monitoring exercise training*. J. Strength Cond. Res. 15(1):109–115.
- Gam, C.(2015,março 16) *Core control: “Not just abdominals”*.
<https://iadms.org/resources/blog/posts/2015/march/core-control-not-just-abdominals/>
- Loupe, L. (2012). *Poética da dança contemporânea*. Orfeu Negro.
- Preston-Dunlop, V. & Sanchez-Colberg, A. (2002). *Dance and the Performative: a choreological perspective, Laban and beyond*.Verve Publishing.
- Phillips, C. (1999). *Strength Training of Dancers during the Adolescent Growth Sport*. Journal of Dance Medicine & Science, 3 (2), 66-77.
- Portaria nº 517/2008 do Ministério da Educação. (2018). Diário da República: I Série, nº 156
- Quin et al. (2015). *Safe Dance Practice*. Human Kinetics.
- Rama, L (2016). *Teoria e Metodologia do treino- Modalidades Coletivas*. Edições IPDJ.
- Robalo,E.(1995). *As qualidades expressivo-formais na técnica de dança: Construção, validação e aplicação de um instrumento de avaliação*. (Tese de doutoramento).Faculdade de Motricidade Humana- Universidade Técnica de Lisboa.
- Roldão, M.C (2015). *Qualitativa: inovação, Dilemas e Desafios*. Ludomedia.
- Sociedade Filarmónica Gualdim Pais (2022, janeiro 26). <http://www.sfgp.pt/pt-pt>
- Sidi Larbi Cherkaoui (2022, maio 22).<https://www.east-man.be/en/35/Sidi-Larbi-Cherkaoui>
- Schoen-Ferreira,T, Farias,M & Silvares,E. (2003). *A construção da identidade em adolescentes: um estudo exploratório*. Universidade Federal de São Paulo.

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da *performance* dos alunos do Ensino Secundário da *EVDCFASFGP*

Sousa, A.B. (2005). *Investigação em Educação*. Livros Horizonte.

Tiggemann, C, Pinto,R & Kruehl,L (2010). *A Perceção de Esforço no Treinamento de Força*.
Rev Bras Med Esporte – Vol. 16, No 4 – Jul/Ago, 2010

Uyherhoeven,L. (2019).*Sidi Larbi Cherkaoui: Dramaturgy and Engaged Spectatorship*. New world Choreographies.

Wall, W.D. (1968). *A adolescência*. Livros horizonte.

Xarez, L. (2018). *Treino em dança. Questões pouco frequentes*. Edições FMH.

Xarez, L. (1999). *Morfologia do Movimento Dançado: Géneros Coreográficos e Comportamento Motor na Dança Teatral Ocidental*. (Tese de doutoramento).
Faculdade de Motricidade Humana- Universidade Técnica de Lisboa.

Apêndice A:
Grelhas de observação

Grelhas de observação- Fase Observação estruturada		
Dia/hora	Descrição	Observações
9 de novembro 10:55-13:15	<p>O professor está a trabalhar a coreografia “<i>Father: Visiono of the flouting world de Akram Khan.</i></p> <p>Os alunos iniciaram a aula a marcar a coreografia de forma autónoma.</p> <p>De seguida o professor solicitou a marcação com a música. Deu depois <i>feedback</i> sobre contagens, dinâmicas e usando imagética relacionada com o tema.</p> <p>Na parte final da aula os alunos foram divididos por grupos para retirarem de forma autónoma a coreografia do vídeo.</p>	
Grelhas de observação- Fase Observação estruturada		
Dia/hora	Descrição	Observações
16 de novembro 10:55-13:15	<p>Os alunos iniciaram a aula a marcar a coreografia com a música.</p> <p>O professor esclareceu algumas dúvidas acerca da contagem e alguns erros técnicos;</p> <p>Alguns alunos passaram o movimento aos colegas que já tinham retirado anteriormente do vídeo;</p> <p>Depois de mais uma passagem o professor deu indicações acerca da interpretação dos alunos chamando a atenção para o contexto histórico da peça.</p>	

Grelhas de observação- Fase Observação estruturada		
Dia/hora	Descrição	Observações
23 de novembro 10:55-13:15	A aula iniciou com treino físico de <i>Core</i> em circuito; depois seguiu-se trabalho de flexibilidade/alongamento assistido pelo professor. Na segunda parte da aula houve a passagem do material coreográfico;	Alunos com pouca interpretação;
Grelhas de observação- Fase Observação estruturada		
Dia/hora	Descrição	Observações
30 de novembro 10:55-13:15	Júri dos testes de 2º ano da disciplina de Técnica de dança clássica e 7ºano de Técnica de dança Contemporânea do Curso Básico de Dança.	
Grelhas de observação- Fase Observação estruturada		
Dia/hora	Descrição	Observações
7 de dezembro 10:55-13:15	A aula iniciou com a marcação da peça coreográfica. De seguida foram dadas correções a nível das contagens. O professor também deu correções individuais. De seguida foi realizada uma limpeza das contagens na parte final da coreografia com visionamento do vídeo.	Coreografia ainda a necessitar de limpeza e de mais interpretação. Os alunos apresentavam cansaço, pois antes da aula

	<p>Seguiu-se duas passagens da coreografia.</p> <p>Houve uma intervenção de uma professora da escola que deu indicações sobre a falta de interpretação dos alunos.</p> <p>Voltaram a passar a peça tentando colocar a interpretação solicitada pela obra.</p> <p>Por fim o professor selecionou 5 alunas para interpretar a peça enquanto os outros alunos ficaram a observar.</p>	<p>tiveram teste de avaliação de técnica de dança clássica;</p> <p>Alunos com muitas dificuldades com a contagem da música.</p> <p>Os alunos estão muito presos à contagem não conseguindo articular as diferentes dinâmicas.</p>
--	--	---

Grelha de Observação- Fase Observação estruturada											
Desempenho coreográfico											
Dia: 16.11.2021											
Aluno	A1	A2	A3	A4	A5	B1	B2	B3	B4	B5	C1
Capacidades físicas e coordenativas											
Resistência	3	F	3	4	4	4	5	4	4	3	3
Velocidade	4	F	4	4	4	4	4	3	3	3	4
Força	3	F	3	4	4	4	5	2	4	2	4
Flexibilidade	3	F	3	4	4	4	5	2	4	2	4
Coordenação	3	F	3	4	4	4	5	3	4	3	4
Componentes da interpretação											
Musicalidade	3	F	4	5	4	4	5	3	5	4	4
Respiração	4	F	4	5	4	4	5	3	5	3	4
Expressividade	4	F	4	5	4	4	5	3	5	3	4

Legenda: 1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom
F- aluno faltou

Grelha de Observação- Fase Observação estruturada											
Condição física											
Dia: 23.11.2021											
	A1	A2	A3	A4	A5	B1	B2	B3	B4	B5	C1
Força core	2	F	3	5	4	4	4	2	5	3	4
Força Membros superiores	4	F	3	5	4	4	4	2	5	3	4
Força Membros inferiores	4	F	2	5	3	5	4	5	5	3	3
Mobilidade da coluna	4	F	3	5	4	5	5	4	5	4	3
Flexibilidade	4	F	3	5	5	3	5	5	5	5	3
Resistência	3	F	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Velocidade	3	F	3	3	4	4	4	4	4	3	3

Legenda: 1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom
F- aluno faltou

Grelha de Observação -Fase Observação estruturada											
Desempenho coreográfico											
Dia: 7.12.2021											
Aluno	A1	A2	A3	A4	A5	B1	B2	B3	B4	B5	C1
Capacidades físicas e coordenativas											
Resistência	3	5	3	4	4	4	F	3	5	3	3
Velocidade	3	4	4	4	4	4	F	3	4	3	3
Força	3	4	4	4	4	4	F	3	5	3	3
Flexibilidade	3	4	3	4	4	4	F	3	4	3	3
Coordenação	3	5	3	4	4	4	F	3	5	3	3
Componentes da interpretação											
Musicalidade	4	4	5	4	4	4	F	2	5	2	3
Respiração	4	5	4	4	4	4	F	3	5	3	3
Expressividade	4	4	4	4	4	4	F	3	5	3	3

Legenda: 1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom
F- aluno faltou

Grelha de observação -Fase Participação acompanhada											
Desempenho coreográfico											
Dia: 18.01.2022											
Aluno	A1	A2	A3	A4	A5	B1	B2	B3	B4	B5	C1
Capacidades físicas e coordenativas											
Resistência	3	4	3	4	4	4	4	4	5	3	3
Velocidade	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4
Força	3	4	3	4	4	4	4	3	5	3	4
Flexibilidade	3	4	3	4	4	4	4	3	5	3	4
Coordenação	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4
Componentes da interpretação											
Musicalidade	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4
Respiração	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4
Expressividade	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4

Legenda: 1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom

Grelha de Observação- Participação acompanhada											
Condição física											
Dia: 18.01.2022											
	A1	A2	A3	A4	A5	B1	B2	B3	B4	B5	C1
Força core	2	4	3	5	4	4	4	2	5	3	4
Força Membros superiores	4	3	3	5	4	4	4	2	5	3	4
Força Membros inferiores	4	3	2	5	3	5	4	5	5	3	3
Mobilidade da coluna	4	5	3	5	4	5	5	4	5	4	3
Flexibilidade	4	5	3	5	5	3	5	5	5	5	3
Resistência	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Velocidade	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3

Legenda: 1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom

Grelha de Observação -Fase Participação acompanhada											
Desempenho coreográfico											
Dia: 21.01.2022											
Aluno	A1	A2	A3	A4	A5	B1	B2	B3	B4	B5	C1
Capacidades físicas e coordenativas											
Resistência	3	4	3	4	4	4	4	4	5	3	3
Velocidade	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4
Força	3	4	3	4	4	4	4	3	5	3	4
Flexibilidade	3	4	3	4	4	4	4	3	5	3	4
Coordenação	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4
Componentes da interpretação											
Musicalidade	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4
Respiração	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4
Expressividade	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4

Legenda: 1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom

Grelha de Observação -Fase Participação acompanhada											
Condição física											
Dia: 21.01.2022											
	A1	A2	A3	A4	A5	B1	B2	B3	B4	B5	C1
Força core	2	4	3	5	4	4	4	3	5	3	4
Força Membros superiores	3	3	3	5	4	4	4	3	5	3	4
Força Membros inferiores	3	3	2	5	3	5	4	5	5	3	3
Mobilidade da coluna	3	5	3	5	4	5	5	4	5	4	3
Flexibilidade	4	5	3	5	5	3	5	5	5	5	3
Resistência	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Velocidade	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3

Legenda: 1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom

Grelha de Observação -Fase Participação acompanhada											
Desempenho coreográfico											
Dia: 08.02.2022											
Aluno	A1	A2	A3	A4	A5	B1	B2	B3	B4	B5	C1
Capacidades físicas e coordenativas											
Resistência	3	4	3	4	4	4	4	4	5	3	3
Velocidade	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4
Força	3	4	3	4	4	4	4	3	5	3	4
Flexibilidade	3	4	3	4	4	4	4	3	5	3	4
Coordenação	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4
Componentes da interpretação											
Musicalidade	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4
Respiração	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4
Expressividade	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4

Legenda: 1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom

Grelha de Observação -Fase Participação acompanhada											
Condição física											
Dia: 08.02.2022											
	A1	A2	A3	A4	A5	B1	B2	B3	B4	B5	C1
Força core	2	4	3	5	4	4	4	3	5	3	4
Força Membros superiores	3	3	3	5	4	4	4	3	5	3	4
Força Membros inferiores	3	3	2	5	3	5	4	5	5	3	3
Mobilidade da coluna	3	5	3	5	4	5	5	4	5	4	3
Flexibilidade	4	5	3	5	5	3	5	5	5	5	3
Resistência	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Velocidade	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3

Legenda: 1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom

Grelha de Observação -Fase Participação acompanhada											
Desempenho coreográfico											
Dia: 08.03.2022											
Aluno	A1	A2	A3	A4	A5	B1	B2	B3	B4	B5	C1
Capacidades físicas e coordenativas											
Resistência	3	4	3	4	4	4	4	4	5	3	3
Velocidade	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4
Força	3	4	3	4	4	4	4	3	5	3	4
Flexibilidade	3	4	3	4	4	4	4	3	5	3	4
Coordenação	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4
Componentes da interpretação											
Musicalidade	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4
Respiração	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4
Expressividade	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4

Legenda: 1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom

Grelha de observação -Lecionação supervisionada											
Condição física											
Dia: 08.03.2022											
	A1	A2	A3	A4	A5	B1	B2	B3	B4	B5	C1
Força core	2	4	3	4	4	4	4	2	5	3	4
Força Membros superiores	4	3	3	3	4	4	4	2	5	3	4
Força Membros inferiores	4	3	2	4	3	5	4	5	5	3	3
Mobilidade da coluna	4	5	3	4	4	5	5	4	5	4	3
Flexibilidade	4	5	3	4	5	3	5	5	5	5	3
Resistência	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
Velocidade	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3

Legenda: 1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom

Grelha de observação - Lecionação supervisionada											
Desempenho coreográfico											
Dia: 05.04.2022											
Aluno	A1	A2	A3	A4	A5	B1	B2	B3	B4	B5	C1
Capacidades físicas e coordenativas											
Resistência	3	4	3	L	4	4	4	4	5	3	3
Velocidade	4	4	4	L	4	4	4	4	5	3	4
Força	2	4	2	L	4	4	4	3	5	2	4
Flexibilidade	3	4	3	L	4	4	4	3	5	3	4
Coordenação	3	4	4	L	4	4	4	4	5	3	4
Componentes da interpretação											
Musicalidade	3	3	3	L	3	4	4	4	5	3	4
Respiração	3	3	3	L	3	4	4	4	5	3	4
Expressividade	3	3	3	L	3	4	4	4	5	3	4

Legenda: 1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom
L- Aluno lecionado

Grelha de observação - Lecionação supervisionada											
Condição física											
Dia: 05.04.2022											
	A1	A2	A3	A4	A5	B1	B2	B3	B4	B5	C1
Força core	2	4	3	L	4	4	4	3	5	3	4
Força Membros superiores	3	3	3	L	4	4	4	3	5	3	4
Força Membros inferiores	3	3	2	L	3	5	4	5	5	3	3
Mobilidade da coluna	3	5	3	L	4	5	5	4	5	4	3
Flexibilidade	4	5	3	L	5	3	5	5	5	5	3
Resistência	3	3	3	L	3	3	3	3	3	3	3
Velocidade	3	4	3	L	4	4	4	4	4	3	3

Legenda: 1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom
L- Aluno lecionado

Grelha de observação - Lecionação supervisionada											
Desempenho coreográfico											
Dia: 03.05.2022											
Aluno	A1	A2	A3	A4	A5	B1	B2	B3	B4	B5	C1
Capacidades físicas e coordenativas											
Resistência	3	4	3	L	4	4	4	4	5	3	3
Velocidade	3	3	3	L	3	3	3	3	3	2	3
Força	2	4	2	L	4	4	4	3	5	2	4
Flexibilidade	3	3	3	L	4	4	4	3	3	3	4
Coordenação	3	4	4	L	4	4	4	4	5	3	4
Componentes da interpretação											
Musicalidade	3	3	3	L	4	4	4	4	5	3	3
Respiração	3	3	3	L	4	4	4	4	5	3	3
Expressividade	3	3	3	L	4	4	4	4	5	3	3

Legenda: 1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom
L- Aluno lecionado

Grelha de observação - Lecionação supervisionada											
Condição física											
Dia: 03.05.2022											
	A1	A2	A3	A4	A5	B1	B2	B3	B4	B5	C1
Força core	2	4	3	L	4	4	4	3	5	3	4
Força Membros superiores	3	3	3	L	4	4	4	3	5	3	4
Força Membros inferiores	3	3	2	L	3	5	4	5	5	3	3
Mobilidade da coluna	3	5	3	L	4	5	5	4	5	4	3
Flexibilidade	4	5	3	L	5	3	5	5	5	5	3
Resistência	3	3	3	L	3	3	3	3	3	3	3
Velocidade	3	4	3	L	4	4	4	4	4	3	3

Legenda: 1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom
L- Aluno lecionado

Grelha de observação - Lecionação supervisionada											
Desempenho coreográfico											
Dia: 31.05.2022											
Aluno	A1	A2	A3	A4	A5	B1	B2	B3	B4	B5	C1
Capacidades físicas e coordenativas											
Resistência	3	4	3	L	4	4	4	4	5	3	3
Velocidade	3	3	3	L	3	3	3	3	3	2	3
Força	2	4	2	L	4	4	4	3	5	2	4
Flexibilidade	3	3	3	L	4	4	4	3	3	3	4
Coordenação	3	4	4	L	4	4	4	4	5	3	4
Componentes da interpretação											
Musicalidade	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4
Respiração	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4
Expressividade	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4

Legenda: 1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom
L- Aluno lecionado

Grelha de observação - Lecionação supervisionada											
Condição física											
Dia: 31.05.2022											
	A1	A2	A3	A4	A5	B1	B2	B3	B4	B5	C1
Força core	2	4	3	L	4	4	4	3	5	3	4
Força Membros superiores	3	3	3	L	4	4	4	3	5	3	4
Força Membros inferiores	3	3	2	L	3	5	4	5	5	3	3
Mobilidade da coluna	3	5	3	L	4	5	5	4	5	4	3
Flexibilidade	4	5	3	L	5	3	5	5	5	5	3
Resistência	3	3	3	L	3	3	3	3	3	3	3
Velocidade	3	4	3	L	4	4	4	4	4	3	3

Legenda: 1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom
L- Aluno lecionado

Grelha de observação - Lecionação supervisionada											
Desempenho coreográfico											
Dia: 14.06.2022											
Aluno	A1	A2	A3	A4	A5	B1	B2	B3	B4	B5	C1
Capacidades físicas e coordenativas											
Resistência	3	4	3	L	4	4	4	4	5	3	3
Velocidade	4	4	4	L	4	4	4	4	4	3	3
Força	2	4	2	L	4	4	4	3	5	2	4
Flexibilidade	3	4	3	L	4	4	4	4	4	4	4
Coordenação	4	5	4	L	4	5	5	4	5	3	4
Componentes da interpretação											
Musicalidade	4	4	4	4	4	5	5	4	5	3	4
Respiração	4	4	4	4	4	5	5	4	5	3	4
Expressividade	4	4	4	4	4	5	5	4	5	3	4

Legenda: 1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom
L- Aluno lecionado

Grelha de observação - Lecionação supervisionada											
Condição física											
Dia: 14.06.2022											
	A1	A2	A3	A4	A5	B1	B2	B3	B4	B5	C1
Força core	2	4	3	L	4	4	4	3	5	3	4
Força Membros superiores	3	3	3	L	4	4	4	3	5	3	4
Força Membros inferiores	3	3	2	L	3	5	4	5	5	3	3
Mobilidade da coluna	3	5	3	L	4	5	5	4	5	4	3
Flexibilidade	4	5	3	L	5	3	5	5	5	5	3
Resistência	3	3	3	L	3	3	3	3	3	3	3
Velocidade	3	4	3	L	4	4	4	4	4	3	3

Legenda: 1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom
L- Aluno lecionado

Grelha de observação Desempenho coreográfico -APRESENTAÇÃO PÚBLICA Dia: 02.07.2022											
Aluno	A1	A2	A3	A4	A5	B1	B2	B3	B4	B5	C1
Capacidades físicas e coordenativas											
Resistência	4	5	4	L	4	5	5	4	5	3	3
Velocidade	4	4	4	L	3	5	5	4	5	3	3
Força	4	5	4	L	4	5	5	4	5	3	4
Flexibilidade	4	5	4	L	4	5	5	4	5	3	4
Coordenação	4	5	4	L	4	5	5	4	5	3	4
Componentes da interpretação											
Musicalidade	4	5	4	4	4	5	5	4	5	3	4
Respiração	4	5	4	4	4	5	5	4	5	3	4
Expressividade	4	5	4	4	4	5	5	4	5	3	4

Legenda: 1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom
L- Aluno lecionado

Apêndice B:

Diários de Bordo

Diário de Bordo

Data: 11.01.2022

Hora: 10h55-13h15

Fase de estágio: Participação acompanhada

Objetivo de aula:

- Dar a conhecer a obra coreográfica;
- Perceber a interpretação do tema da obra através de questionário;
- Manipulação do material coreográfico a partir de improvisação estruturada;
- Preenchimento de questionário sobre o tema da peça coreográfica;

Plano de aula:

Parte 1

Orientação: Professora Estagiária

Visionamento do excerto da obra coreográfica dos 0`` até aos 13´04``.

Preenchimento de questionário 1 acerca da obra;

Parte 2- Warm-up

Orientação: Professora Estagiária

Exploração de movimento tendo em conta os pontos de iniciação do movimento.

Parte 3- Desenvolvimento

Orientação: Professora Estagiária

Improvisação sobre palavras selecionadas acerca do tema: *Serpente; Tempestade; Adversidade; ventos; areia; Criaturas; sobrevivência; sede física e emocional; Perigo; Medos; Deserto*

Exploração e caracterização de gestos retirados do excerto em grupo e individualmente.

Parte 4- Treino Físico

Orientação: Professor cooperante

Treino de resistência e flexibilidade.

Observações:

Os alunos responderam de forma empenhada e dinâmica às propostas de improvisação.

Conseguiram entender no seu corpo a linguagem presente no excerto.

Diário de Bordo

Data: 18.01.2021

| Hora 10:55-13:15

| Fase de estágio: Participação acompanhada

Objetivo de aula:

- Manipulação do material coreográfico a partir de improvisação estruturada;
- Averiguar autonomia dos alunos a retirarem coreografia através do vídeo.

Plano de aula:

Parte 1

Orientação: Professora estagiária

Continuação de exploração de movimento através de improvisação sobre palavras selecionadas acerca do tema: *Serpente; Tempestade; Adversidade; ventos; areia; Criaturas; sobrevivência; sede física e emocional; Perigo; Medos; Deserto*

Parte 2

Orientação: Professora estagiária

Divisão dos alunos por grupos para que forma autónoma retirem parte de coreografia do vídeo 1`39``a 2`35``

Parte 3

Orientação: Professor Cooperante

Treino físico focado na resistência cardiovascular e *coll-down*. com alongamento autonomo;

Observações:

Foram apresentadas algumas dificuldades a nível da relação que se estabelece entre os dois corpos num trabalho de contacto;

Os alunos tem dificuldade em acompanhar a fluidez e continuidade do movimento bem como a sua velocidade.

Diário de Bordo

Data: 21.01.2021

| Hora: 10h55- 13H15

| Fase de estágio: Participação acompanhada

Objetivo de aula:

- Manipulação do material coreográfico a partir de improvisação estruturada;
- *Contact-improvisation*;
- Averiguar autonomia dos alunos a retirarem coreografia através do vídeo.

Plano de aula:

Parte 1

Orientação: Professora estagiária

Continuação de exploração de movimento através de improvisação sobre palavras selecionadas acerca do tema: *Serpente; Tempestade; Adversidade; ventos; areia; Criaturas; sobrevivência; sede física e emocional; Perigo; Medos; Deserto*

Exploração de movimento tendo em conta a técnica de *contact-improvisation* integrando material coreográfico em dueto;

Parte 2

Orientação: Professora estagiária

Ensaio e limpeza do material já retirado do vídeo

Parte 3

Orientação: Professor Cooperante

Treino físico focado na resistência cardiovascular e *coll-down*.

Observações:

Diário de Bordo

Data: 08.02.2022

| Hora : 10h55-13h15

| Fase de estágio: Participação acompanhada

Objetivo de aula:

- Visionamento de excerto da peça coreográfica “Nomad” de Sidi Larbi (dos 25’55’’ aos 44’25’’);
- Improvisação estruturada;
- Ensaio dos excertos retirados pelos alunos nas aulas anteriores;

Plano de aula:

Parte 1: Visionamento de excerto da peça coreográfica “Nomad” de Sidi Larbi (dos 25’55’’ aos 44’25’’);
Orientação: Professora estagiária

Parte 2: Warm-up

Orientação: Professora estagiária

Improvisação:

Com base nos gestos simbólicos da obra coreográfica foi solicitado aos alunos que lhes dessem uma intenção/significado e os explorassem numa “viagem” pelo estúdio. Foi sendo dadas indicações de dinâmicas;

Parte 3: Treino físico

Orientação: Professor cooperante

Observações:

Diário de Bordo

Data: 15.02.2022

| Hora: 10.55-13.15

| Fase de estágio: Lecionação supervisionada

Objetivo de aula

- Verificar a capacidade dos alunos na recolha demovimento a partir de um registo vídeo;
- Verificar a rapidez de assimilação do movimento em forma de sequência;
- Verificar a capacidade de reproduzir o movimento aprendido com os respetivos pormenores;
- Aferir com questionário os hábitos e treino dos alunos;

Plano de aula

Parte 1- Warm-up

Exploração de movimento tendo em conta os pontos de iniciação do movimento.

Parte 3- Desenvolvimento

Limpeza do material coreográfico já retirado (parte de grupo);

Distribuição de papéis e seleção da sequência de movimento a ser aprendida por cada aluno (solos, duetos, trios)

Início da recolha de movimento a partir do vídeo e respetiva execução;

Parte 4- Cool-Down

Alongamento autónomo;

Preenchimento de questionário sobre os hábitos de treino;

Observações:

Os alunos responderam de forma autónoma às tarefas propostas;

Houve uma evolução favorável no que à velocidade de execução diz respeito

Diário de Bordo

Data: 22.02.2022

| Hora: 10h55-13h15

| Fase de estágio: Lecionação supervisionada

Objetivo de aula

- Implementar plano de treino físico(A) para a condição física geral dos bailarinos;
- Verificar a capacidade dos alunos na recolha de movimento a partir de um registo vídeo;
- Verificar a rapidez de assimilação do movimento em forma de sequência;
- Verificar a capacidade de reproduzir o movimento aprendido com os respetivos pormenores;
- Dar a conhecer a tabela de perceção subjetiva de esforço que vão acompanhar o treino físico;

Plano de aula

Parte 1- Warm-up

Mobilização articular e ativação cardio-respiratória;

Parte 2:

Realização do plano de treino A;

Parte 3- Desenvolvimento

Limpeza do material coreográfico.
Distribuição de solos, duetos, trios;

Parte 4- Cool-Down

Alongamento autónomo.

Observações:

Os alunos responderam de forma autónoma às tarefas propostas;
Houve uma evolução favorável no que à velocidade de execução diz respeito

Diário de Bordo

Data:08.03.2022

| Hora: 10.55-13.15

| Fase de estágio: Lecionação supervisionada

Objetivo de aula

- Implementar plano de treino físico(A) para a condição física geral dos bailarinos;
- Verificar a capacidade dos alunos na recolha de movimento a partir de um registo vídeo;
- Verificar a rapidez de assimilação do movimento em forma de sequência;
- Verificar a capacidade de reproduzir o movimento aprendido com os respetivos pormenores;

Plano de aula

Parte 1- Warm-up

Mobilização articular e ativação cardio-respiratória;

Parte 2:

Realização do plano de treino;

Parte 3- Desenvolvimento

Continuação da recolha de movimento a partir do vídeo e respetiva execução

Revisão das sequências aprendida nas aulas anterior.

Correção de pormenores a partir do vídeo.

Parte 4- Cool-Down

Alongamento autónomo.

Observações:

Os alunos responderam de forma autónoma às tarefas propostas;

Diário de Bordo

Data: 15.03.2022

| Hora: 10.55-13.15

| Fase de estágio: Lecionação supervisionada

Objetivo de aula

- Implementar plano de treino físico(B) específico para cada aluno ou grupo de alunos;
- Verificar a capacidade dos alunos na recolha demovimento a partir de um registo vídeo;
- Verificar a rapidez de assimilação do movimento em forma de sequência;
- Verificar a capacidade de reproduzir o movimento aprendido com os respetivos pormenores;

Plano de aula

Parte 1- Warm-up

Mobilização articular e ativação cardio-respiratória;

Parte 2:

Realização do plano de treino B;

Parte 3- Desenvolvimento

Continuação da recolha de movimento a partir do vídeo e respetiva execução

Revisão das sequências aprendida nas aulas anterior.

Correção de pormenores a partir do vídeo.

Parte 4- Cool-Down

Alongamento autónomo.

Observações:

Diário de Bordo

Data: 22.03.2022

Hora: 10.55-13.15

Fase de estágio: Lecionação supervisionada

Objetivo de aula

- Implementar plano de treino físico(B) específico para cada aluno ou grupo de alunos;
- Verificar a capacidade dos alunos na recolha demovimento a partir de um registo vídeo;
- Verificar a rapidez de assimilação do movimento em forma de sequência;
- Verificar a capacidade de reproduzir o movimento aprendido com os respetivos pormenores;

Plano de aula

Parte 1- Warm-up

Mobilização articular e ativação cardio-respiratória;

Parte 2:

Realização do plano de treino B;

Parte 3- Desenvolvimento

Continuação da recolha de movimento a partir do vídeo e respetiva execução

Revisão das sequências aprendida nas aulas anterior.

Correção de pormenores a partir do vídeo.

Parte 4- Cool-Down

Alongamento autónomo.

Observações:

Os alunos responderam de forma autónoma às tarefas propostas;

Diário de Bordo

Data: 29.03.2022

| Hora: 10.55-13.15

| Fase de estágio: Lecionação supervisionada

Objetivo de aula

- Implementar plano de treino físico(B) específico para cada aluno ou grupo de alunos;
- Verificar a capacidade dos alunos na recolha demovimento a partir de um registo vídeo;
- Verificar a rapidez de assimilação do movimento em forma de sequência;
- Verificar a capacidade de reproduzir o movimento aprendido com os respetivos pormenores;

Plano de aula

Parte 1- Warm-up

Mobilização articular e ativação cardio-respiratória;

Parte 2:

Realização do plano de treino B;

Parte 3- Desenvolvimento

Continuação da recolha de movimento a partir do vídeo e respetiva execução

Revisão das sequências aprendida nas aulas anterior.

Correção de pormenores a partir do vídeo.

Parte 4- Cool-Down

Alongamento autónomo.

Observações:

Os alunos responderam de forma autónoma às tarefas propostas;

Apresentam algumas dificuldades a nível da força dos membros superiores na execução dos *lifts* dos duetos;

Diário de Bordo

Data:05.04.2022

| Hora: 10.55-13.15

| Fase de estágio: Lecionação supervisionada

Objetivo de aula

- Implementar plano de treino físico(B) específico para cada aluno ou grupo de alunos;
- Verificar a capacidade dos alunos na recolha demovimento a partir de um registo vídeo;
- Verificar a rapidez de assimilação do movimento em forma de sequência;
- Verificar a capacidade de reproduzir o movimento aprendido com os respetivos pormenores;

Plano de aula

Parte 1- Warm-up

Mobilização articular e ativação cardio-respiratória;

Parte 2:

Realização do plano de treino B;

Parte 3- Desenvolvimento

Continuação da recolha de movimento a partir do vídeo e respetiva execução

Revisão das sequências aprendida nas aulas anterior.

Correção de pormenores a partir do vídeo.

Parte 4- Cool-Down

Alongamento autónomo.

Observações:

Os alunos responderam de forma autónoma às tarefas propostas;

Apresentam algumas dificuldades a nível da força dos membros superiores na execução dos *lifts* dos duetos;

Diário de Bordo

Data: 18.04.2022

| Hora: 10.55-13.15

| Fase de estágio: Lecionação supervisionada

Objetivo de aula

- Implementar plano de treino físico(B) específico para cada aluno ou grupo de alunos;
- Verificar a capacidade dos alunos na recolha demovimento a partir de um registo vídeo;
- Verificar a rapidez de assimilação do movimento em forma de sequência;
- Verificar a capacidade de reproduzir o movimento aprendido com os respetivos pormenores;

Plano de aula

Parte 1- Warm-up

Mobilização articular e ativação cardio-respiratória;

Parte 2:

Realização do plano de treino B;

Parte 3- Desenvolvimento

Continuação da recolha de movimento a partir do vídeo e respetiva execução

Revisão das sequências aprendida nas aulas anterior.

Correção de pormenores a partir do vídeo.

Parte 4- Cool-Down

Alongamento autónomo.

Observações:

Diário de Bordo

Data: 26.04.2022

| Hora: 10.55-13.15

| Fase de estágio: Lecionação supervisionada

Objetivo de aula

- Implementar plano de treino físico(B) específico para cada aluno ou grupo de alunos;
- Verificar a capacidade dos alunos na recolha de movimento a partir de um registo vídeo;
- Verificar a rapidez de assimilação do movimento em forma de sequência;
- Verificar a capacidade de reproduzir o movimento aprendido com os respetivos pormenores;

Plano de aula

Parte 1- Warm-up

Mobilização articular e ativação cardio-respiratória;

Parte 2:

Realização do plano de treino B;

Parte 3- Desenvolvimento

Revisão das sequências aprendidas nas aulas anteriores.

Passagens de todo o material retirado até ao momento (0`00 até aos 13`05)

Correção de pormenores a partir do vídeo.

Parte 4- Cool-Down

Trabalho de flexibilidade;

Observações:

Os alunos responderam de forma autónoma às tarefas propostas;

Apresentaram dificuldades a nível da velocidade e sincronização de grupo;

Diário de Bordo

Data:03.05.2022

| Hora: 10.55-13.15

| Fase de estágio: Lecionação supervisionada

Objetivo de aula

- Implementar plano de treino físico(C) específico para cada aluno ou grupo de alunos;
- Verificar a capacidade dos alunos na recolha demovimento a partir de um registo vídeo;
- Verificar a rapidez de assimilação do movimento em forma de sequência;
- Verificar a capacidade de reproduzir o movimento aprendido com os respetivos pormenores;

Plano de aula

Parte 1- Warm-up

Mobilização articular e ativação cardio-respiratória;

Parte 2:

Realização do plano de treino C;

Parte 3- Desenvolvimento

Revisão das sequências aprendida nas aulas anterior.

Passagens de todo o material retirado até ao momento (0`00 até aos 13`05)

Correção de pormenores a partir do vídeo.

Parte 4- Cool-Down

Trabalho de flexibilidade;

Observações:

Dificuldades a nível da flexibilidade no dueto inicial;

Apresentaram dificuldades a nível da velocidade e sincronização de grupo;

Diário de Bordo

Data: 10.05.2022

| Hora: 10.55-13.15

| Fase de estágio: Lecionação supervisionada

Objetivo de aula

- Implementar plano de treino físico(C) específico para cada aluno ou grupo de alunos;
- Verificar a capacidade dos alunos na recolha demovimento a partir de um registo vídeo;
- Verificar a rapidez de assimilação do movimento em forma de sequência;
- Verificar a capacidade de reproduzir o movimento aprendido com os respetivos pormenores;

Plano de aula

Parte 1- Warm-up

Mobilização articular e ativação cardio-respiratória;

Parte 2:

Realização do plano de treino C;

Parte 3- Desenvolvimento

Trabalho de solo com a aluna(25`45``-28`18``)- composição coreográfica; Depois de revista a sequência foi proposto que as alunas transformassem a sequência individualmente através da manipulação e transformação das suas dinâmicas, com o objetivo de ter como resultado final quatro sequências diferentes.

Recolha de movimento a partir do vídeo parte rápida:28`18``aos 29`47``

Composição de improvisação tendo em conta os gestos presentes no excerto para ser parte integrante da peça;

Parte 4- Cool-Down

Trabalho de flexibilidade;

Observações:

Os alunos responderam de forma autónoma as tarefas propostas;

Houve uma evolução favorável no que à velocidade de execução diz respeito

Notou-se algum cansaço acumulado.

Diário de Bordo

Data: 17.05.22

| Hora: 10.55-13.15

| Fase de estágio: Lecionação supervisionada

Objetivo de aula

- Implementar plano de treino físico(C) específico para cada aluno ou grupo de alunos;
- Verificar a capacidade dos alunos na recolha demovimento a partir de um registo vídeo;
- Verificar a rapidez de assimilação do movimento em forma de sequência;
- Verificar a capacidade de reproduzir o movimento aprendido com os respetivos pormenores;

Plano de aula

Parte 1- Warm-up

Mobilização articular e ativação cardio-respiratória;

Parte 2:

Realização do plano de treino C;

Parte 3- Desenvolvimento

Trabalho de solo com a aluna(25`45``-28`18``)- composição coreográfica; Depois de revista a sequência foi proposto que as alunas transformassem a sequência individualmente através da manipulação e transformação das suas dinâmicas, com o objetivo de ter como resultado final quatro sequências diferentes.

Recolha de movimento a partir do vídeo parte rápida:28`18`` aos 29`47``

Composição de improvisação tendo em conta os gestos presentes no excerto para ser parte integrante da peça;

Parte 4- Cool-Down

Trabalho de flexibilidade;

Diário de Bordo

Data: 24.05.22

Hora: 10.55-13.15

Fase de estágio: Lecionação supervisionada

Objetivo de aula

- Implementar plano de treino físico(C) específico para cada aluno ou grupo de alunos;
- Verificar a capacidade dos alunos na recolha de movimento a partir de um registo vídeo;
- Verificar a rapidez de assimilação do movimento em forma de sequência;
- Verificar a capacidade de reproduzir o movimento aprendido com os respetivos pormenores;

Plano de aula

Parte 1- Warm-up

Mobilização articular e ativação cardio-respiratória;

Parte 2:

Realização do plano de treino C;

Parte 3- Desenvolvimento

Revisão da sequência aprendida nas aulas anteriores

Correção de pormenores a partir do vídeo.

Continuação da recolha de movimento a partir do vídeo.

Passagem do material coreográfico (0`00``-13`05`` + 25`45``-30`40``)

Parte 4- Cool-Down

Trabalho de flexibilidade;

Observações:

Os alunos responderam de forma autónoma as tarefas propostas;

Houve uma evolução favorável no que à velocidade de execução diz respeito

Diário de Bordo

Data: 31.05..22

| Hora: 10.55-13.15

| Fase de estágio: Lecionação supervisionada

Plano de aula

Parte 1- Warm-up

Mobilização articular e ativação cardio-respiratória;

Parte 2:

Realização do plano de treino C;

Parte 3- Desenvolvimento

Revisão da sequência aprendida nas aulas anteriores

Correção de pormenores a partir do vídeo.

Continuação da recolha de movimento a partir do vídeo.

Passagem do material coreográfico (0`00``-13`05``+ 25`45``-30`40``)

Recolha dos duetos 30`41-32`32``

Parte 4- Cool-Down

Trabalho de flexibilidade;

Observações:

Diário de Bordo

Data:07.06..22

| Hora: 10.55-13.15

| Fase de estágio: Lecionação supervisionada

Objetivo de aula

- Implementar plano de treino físico(C) específico para cada aluno ou grupo de alunos;
- Verificar a capacidade de memorização;
- Verificar a capacidade de aplicação das dinâmicas corretas;
- Verificar a capacidade de coordenação e sincronização de grupo;
- Aferir as capacidades de interpretativas e criativas dos alunos;

Plano de aula

Parte 1- Warm-up

Mobilização articular e ativação cardio-respiratória;

Parte 2:

Realização do plano de treino C;

Parte 3- Desenvolvimento

Correções espaciais, técnicas e de pormenores do movimento.

Visualização do vídeo para últimos acertos.

Preparação para a apresentação do excerto coreográfico: várias passagens de todo o material coreográfico

Parte 4- Cool-Down

Trabalho de flexibilidade;

Diário de Bordo

Data: 14.06..22

| Hora: 10.55-13.15

| Fase de estágio: Lecionação supervisionada

Objetivo de aula

- Implementar plano de treino físico(C) específico para cada aluno ou grupo de alunos;
- Verificar a capacidade de memorização;
- Verificar a capacidade de aplicação das dinâmicas corretas;
- Verificar a capacidade de coordenação e sincronização de grupo;
- Aferir as capacidades de interpretativas e criativas dos alunos;

Plano de aula

Parte 1- Warm-up

Mobilização articular e ativação cardio-respiratória;

Parte 2:

Realização do plano de treino C;

Parte 3- Desenvolvimento

Revisão e ensaio 30`41-32`32``

Continuação da recolha de movimento a partir do vídeo: 38`35`-39`59``(solo)

Continuação da recolha de movimento a partir do vídeo: 38`35`-39`59``(solo)

Continuação da recolha de movimento a partir do vídeo :39`59`-41`40``

Parte 4- Cool-Down

Trabalho de flexibilidade;

Observações:

Diário de Bordo

Data: 21.6.2022

| Hora: 14h00-15h30

| Fase de estágio: Lecionação supervisionada

Objetivo de aula

- Ensaio coreográfico

Plano de aula

Parte 1- Warm-up

Mobilização articular e ativação cardio-respiratória;

Parte 2- Desenvolvimento

Correções espaciais, técnicas e de pormenores do movimento.

Preparação para a apresentação do excerto coreográfico: várias passagens de todo o material coreográfico

Parte 4- Cool-Down

Trabalho de flexibilidade;

Escolha de figurinos;

Observações:

Diário de Bordo

Data: 28.06.2022

| Hora: 14h00-15h30

| Fase de estágio: Lecionação supervisionada

Plano de aula

Parte 1- Warm-up

Mobilização articular e ativação cardio-respiratória;

Parte 2- Desenvolvimento

Correções espaciais, técnicas e de pormenores do movimento.

Preparação para a apresentação do excerto coreográfico: várias passagens de todo o material coreográfico

Parte 4- Cool-Down

Trabalho de flexibilidade;

Escolha de figurinos;

Diário de Bordo

Data: 02.07.2022

| Hora: 14h00-15h30

| Fase de estágio: Lecionação supervisionada

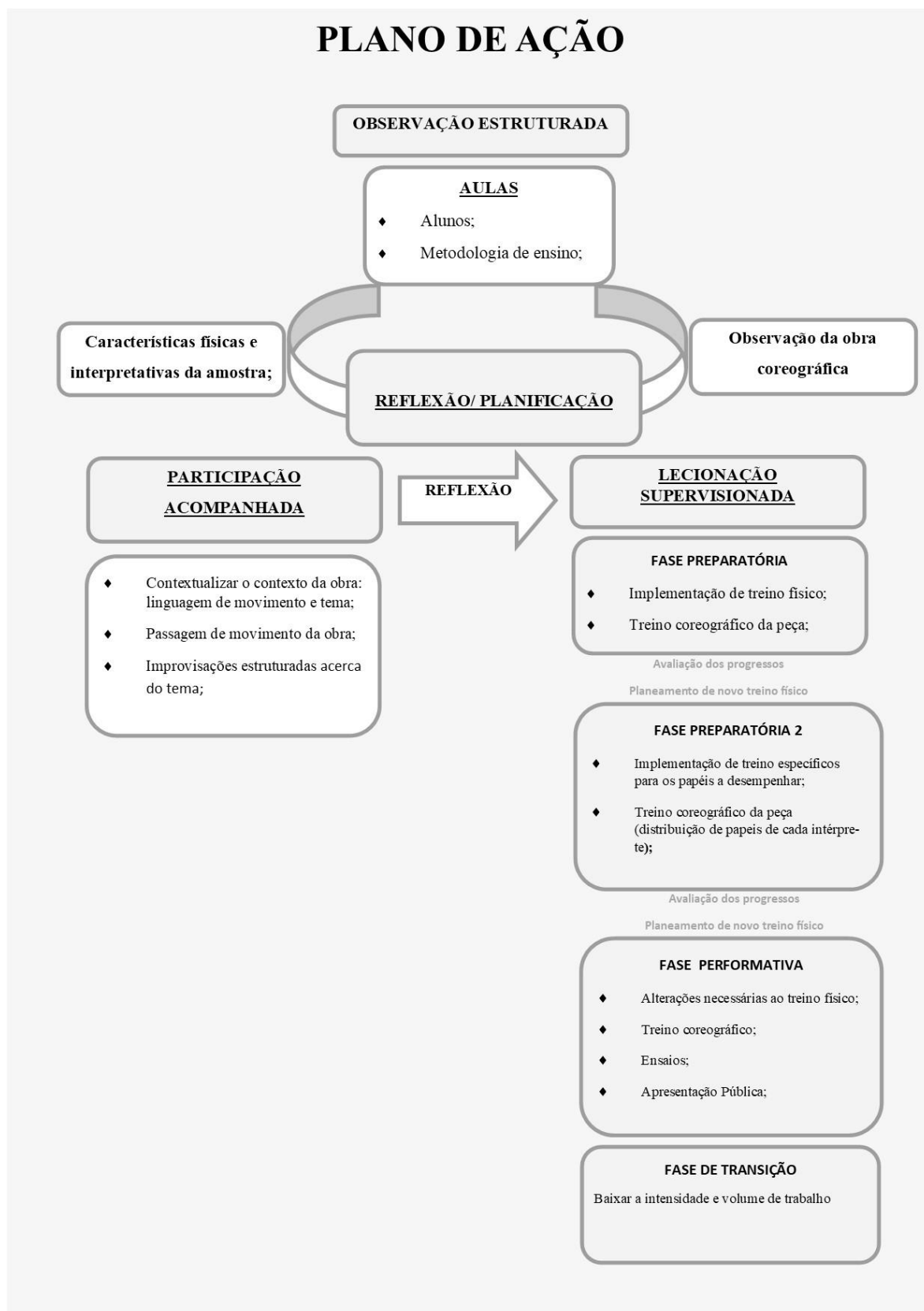
Objetivo de aula

- Ensaio coreográfico

Apêndice C:

Pedido autorização para recolha de imagens

Apêndice D:
Plano de ação



Apêndice E:
Questionário 1

Questionário de observação da obra *Nomad* de Sidi Larbi Cherkaoui

Nomada

Dia de observação: 11/01/2022

Excerto do espetáculo: dos 0 ao 13 e 4.

1. Se pudesses dar um título à obra qual seria?

Sede

2. Tenta dar uma explicação para o título dado pelo autor:

Uma maneira do autor demonstrar que o "conjunto" de pessoas ~~está~~ estava em movimento/viagem.

3. Escreve palavras-chaves relacionadas com o excerto que visualizaste.

Sede

Deserto

Loucura

Viagem

Alucinações

4. Pensamento ou ideia da cena:

Uma comunidade que viaja pelo deserto e a certa altura começa a sentir falta de água.

5. Sentimentos que experienciaste ao visualizar:

Curiosidade

interesse

6. Caracteriza o movimento quanto às dinâmicas e linguagem apresentada. Qual a sua ligação com a mensagem a transmitir?

Uma dinâmica ~~rápida~~ e que se vai alternando como se em alguns momentos cheios de energia mas em outros ficam lentos como se ficasse em essa energia.

Questionário de observação da obra *Nomad* de Sidi Larbi Cherkaoui

Dia de observação: 11/01/2022

Excerto do espetáculo: Dos 0 aos 13 min.

1. Se pudesses dar um título à obra qual seria?

Oásis

2. Tenta dar uma explicação para o título dado pelo autor:

O título escolhido pelo autor, "Nomad" (nómada), é assim, porque representa a viagem de um grupo de nómadas pelo deserto (imagem de fundo mostrava um caminho no deserto e depois uma pequena praia, um oásis, símbolo da mudança de lugar).

3. Escreve palavras-chaves relacionadas com o excerto que visualizaste.

cansaço

irmandade

confiança
(no próximo)

jornada

deserto

solo infértil

desidratação

flexibilidade

4. Pensamento ou ideia da cena:

Pensei no esforço investido na aparente viagem que estavam a fazer, desde o cansaço extremo à desidratação, até ao caminho que não aparentava ter fim.

5. Sentimentos que experienciaste ao visualizar:

paixão
depressão
fúria

apeto
angústia

gratidão

curiosidade
mistério

6. Caracteriza o movimento quanto às dinâmicas e linguagem apresentada. Qual a sua ligação com a mensagem a transmitir?

Orgânico e contínuo, sendo também flexível, mostrando a continuidade da viagem.

11/0

Questionário de observação da obra *Nomad* de Sidi Larbi Cherkaoui

Dia de observação: 11/02/22

Excerto do espetáculo: 0 mins - 13:04 min

1. Se pudesses dar um título à obra qual seria?

2. Tenta dar uma explicação para o título dado pelo autor:

3. Escreve palavras-chaves relacionadas com o excerto que visualizaste.

Sincronizar, Flexível, Agidez, Certo

4. Pensamento ou ideia da cena:

Muito complicado mas nada que com trabalho vai lá e muito interesse em tentar.

5. Sentimentos que experienciaste ao visualizar:

Recuo, medo, Interesse

6. Caracteriza o movimento quanto às dinâmicas e linguagem apresentada. Qual a sua ligação com a mensagem a transmitir?

A dinâmica vai se alterando, com vários movimentos fluidos.

Questionário de observação da obra *Nomad* de Sidi Larbi Cherkaoui

Dia de observação: 11/10/2022

Excerto do espetáculo: 13 min

1. Se pudesses dar um título à obra qual seria?

viajante

2. Tenta dar uma explicação para o título dado pelo autor:

-> o fato de estar sempre a mudar para algo novo é uma explicação

3. Escreve palavras-chaves relacionadas com o excerto que visualizaste.

lugares diferentes

viagem

trajetória

conhecer

~~conhecer~~

~~conhecer~~

~~conhecer~~

~~conhecer~~

4. Pensamento ou ideia da cena:

-> era complicado e desafiante

5. Sentimentos que experienciaste ao visualizar:

~~desafio~~

desafio

~~desafio~~

~~desafio~~

~~desafio~~

~~desafio~~

~~desafio~~

~~desafio~~

6. Caracteriza o movimento quanto às dinâmicas e linguagem apresentada. Qual a sua ligação com a mensagem a transmitir?

-> parece uma coisa mais fluida, rápida
-> mais dinâmica
-> mais

Questionário de observação da obra *Nomad* de Sidi Larbi Cherkaoui

Dia de observação: 11/01/2021

Excerto do espetáculo: 00:00min - 13:04min

1. Se pudesses dar um título à obra qual seria?

DEPOIS DA GUERRA

2. Tenta dar uma explicação para o título dado pelo autor:

"Nomad" (nómada), sendo o título interpretado na sua essência literal, penso que a peça possa refletir um grupo nómada que vai andando, sempre confiando no seu grupo, e daí chamar-se "Nomad".

3. Escreve palavras-chaves relacionadas com o excerto que visualizaste.

GUERRA

ÁRABES

CONFIANÇA

INTENSO

OÁSIS

SECA

SOMBRIO

4. Pensamento ou ideia da cena:

MOVIMENTO COMPLEXO QUE TRANSMITE UMA EMOÇÃO MUITO FORTE E CAPTANTE.

5. Sentimentos que experienciaste ao visualizar:

MEDO??

SUSPENSE

TENSÃO

INTERESSE

GRATIDÃO

AGITAÇÃO

6. Caracteriza o movimento quanto às dinâmicas e linguagem apresentada. Qual a sua ligação com a mensagem a transmitir?

DIFERENTES DINÂMICAS, EM SIMULTÂNEO ALGO LUGADO, LENTO E FLUÍDO, QUE DEPOIS SE TORNA EM ALGO RÁPIDO E TENSO. TODAS AS DINÂMICAS SÃO MUITO INTENSAS E EXPRESSIVAS.

Questionário de observação da obra *Nomad* de Sidi Larbi Cherkaoui

Dia de observação: 11/01/2022;

Excerto do espetáculo: 05 aos 13:04min;

1. Se pudesses dar um título à obra qual seria?

Duna/Deserto

2. Tenta dar uma explicação para o título dado pelo autor:

Parece que no início um grupo de pessoas estão no deserto, normalmente quem está no deserto não pode ficar no mesmo sítio devido às condições, tornando-se Nomadas.

3. Escreve palavras-chaves relacionadas com o excerto que visualizaste.

Deserto

Seca

Tempestade

Areia

Viajem

Família

4. Pensamento ou ideia da cena:

Uma "tribe" de comerciantes a vagar pelo deserto; Enfrentam a seca e tempestades, areia e chuva; Problemas internos;

5. Sentimentos que experienciaste ao visualizar:

Reflexão

Choque

Empatia

Dúvida

6. Caracteriza o movimento quanto às dinâmicas e linguagem apresentada. Qual a sua ligação com a mensagem a transmitir?

Movimentos lentos e ligados - calor/seca; Movimentos gestuais/promenorizados -> areia, suor; Mov. pesado e forte - tempestades.

Questionário de observação da obra *Nomad* de Sidi Larbi Cherkaoui

Dia de observação:

Excerto do espetáculo:

1. Se pudesses dar um título à obra qual seria?

Deserto

2. Tenta dar uma explicação para o título dado pelo autor:

Penso que através dos diferentes espaços cenários e iluminações é nos tentado transmitir as sensações pelas quais pessoas nómadas enfrentam

3. Escreve palavras-chaves relacionadas com o excerto que visualizaste.

mudança

viagem

aria

descoberta

4. Pensamento ou ideia da cena:

Que toda a peça (o excerto visto) é feita de intenções assim como de movimentos fortes.

5. Sentimentos que experienciaste ao visualizar:

interesse

et calma

pensativa

alguma
dúvida

6. Caracteriza o movimento quanto às dinâmicas e linguagem apresentada. Qual a sua ligação com a mensagem a transmitir?

O tipo de movimento pareceu-me bastante ligado e com alternâncias entre movimentos lentos e fortes.

Senti uma ligação do movimento com o solo, que aqui será a aria.

Questionário de observação da obra *Nomad* de Sidi Larbi Cherkaoui

Dia de observação: 11/02/2022

Excerto do espetáculo: 00:00 - 13:04

1. Se pudesses dar um título à obra qual seria?

Viajante / Passageiro

2. Tenta dar uma explicação para o título dado pelo autor:

Os povos nómadas vivem em comunidade e sempre à procura de lugares quando precisam de algo. Na peça, os bailarinos deslocam-se muito e trabalham juntos, à procura que procuram alguma coisa. Daí o título.

3. Escreve palavras-chaves relacionadas com o excerto que visualizaste.

Contudo Sintonia Articulação Trajetos
Estreito Contacto Deserto Flexível

4. Pensamento ou ideia da cena:

Os bailarinos procuram alguma coisa que não encontram, e trabalham juntos (em pares, solos, de grupos e grandes grupos)

5. Sentimentos que experienciaste ao visualizar:

Agitação Paz Interesse
Curiosidade Risco Solidão

6. Caracteriza o movimento quanto às dinâmicas e linguagem apresentada. Qual a sua ligação com a mensagem a transmitir?

A dinâmica irá-se atenuando e a os bailarinos fazem vários elevações e trajetos - relaciona-se com a procura.

Questionário de observação da obra *Nomad* de Sidi Larbi Cherkaoui

Dia de observação: 11/11/2022

Excerto do espetáculo: até aos 13 min.

1. Se pudesses dar um título à obra qual seria?

Viagem

2. Tenta dar uma explicação para o título dado pelo autor:

O autor poderá ter dado este título pois parece que alguém está numa viagem no meio do deserto

3. Escreve palavras-chaves relacionadas com o excerto que visualizaste.

Deserto

Água

Alucinações

Seze

4. Pensamento ou ideia da cena:

Um homem nomeado está a caminhar sobre o deserto e como estava cheio de sede começou a alucinar com água

5. Sentimentos que experienciaste ao visualizar:

Chocado

Espantado

Curioso

Inspirado

6. Caracteriza o movimento quanto às dinâmicas e linguagem apresentada. Qual a sua ligação com a mensagem a transmitir?

Fluido/lento - Água

staccato / "Seco" - Areia

Questionário de observação da obra *Nomad* de Sidi Larbi Cherkaoui

Dia de observação: 11-01-2022

Excerto do espetáculo: 0 min - 13 min 04 seg.

1. Se pudesses dar um título à obra qual seria?

~~passagem~~ passageiro

2. Tenta dar uma explicação para o título dado pelo autor:

talvez o tema esteja relacionado com uma tribo ou civilização nómada

3. Escreve palavras-chaves relacionadas com o excerto que visualizaste.

liberdade pensamento grupo isolado
passagem terra caminho calor

4. Pensamento ou ideia da cena:

alguém que se separa do grupo em busca de algo (liberdade ou paz de espírito)

5. Sentimentos que experienciaste ao visualizar:

interesse ~~surpresa~~ curiosidade solidão confusão

6. Caracteriza o movimento quanto às dinâmicas e linguagem apresentada. Qual a sua ligação com a mensagem a transmitir?

fluido, contraste entre "leve" e "pesado", flexível, rápido e lento.
Tudo isto liga-se com os momentos marcantes, talvez a (cena) representaram o quotidiano do teu grupo. (cerimónias, tempestades, percursos que atravessam)

Apêndice F:

Questionário 2

Questionário

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (10ª edição).

Ao abrigo dos critérios éticos será preservado o anonimato e confidencialidade dos dados obtidos. Os dados recolhidos são apenas para tratamento no âmbito do presente estágio.

1-Acha o treino físico importante para a melhoria da performance do bailarino?

- Sim
 Não

2-Tem hábitos de treino físico complementar às aulas de técnica?

- Sim
 Não

Se não, Porquê?

Falta de organização/motivação,
(procrastinação)

Se Sim, quantas horas por semana?

3-Acha que o treino físico contribui para a diminuir o risco de lesões?

- Sim
 Não

(contudo também pode aumentar se for em ~~demasia~~)

4-Tem hábito de alongar no final das aulas de Técnica de Dança?

(1- Nunca | 2- Às vezes | 3- Frequentemente/ | 4- Muitas vezes | 5- Sempre)

- (1) (X) (3) (4) (5) [Yoga para alongamento fora de aula]

5-Tendo em conta a sua condição física, enumere de 1 a 5 as seguintes capacidades motoras

(1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom

Resistência 1 2 3 4 5

Velocidade 1 2 3 4 5

Flexibilidade 1 2 3 4 5

Força 1 2 3 4 5

Coordenação 1 2 3 4 5

Obrigada pela colaboração,
Patrícia Jorge

Questionário

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (10ª edição).

Ao abrigo dos critérios éticos será preservado o anonimato e confidencialidade dos dados obtidos. Os dados recolhidos são apenas para tratamento no âmbito do presente estágio.

1-Acha o treino físico importante para a melhoria da *performance* do bailarino?

- Sim
 Não

2-Tem hábitos de treino físico complementar às aulas de técnica?

- Sim
 Não

Se não, Porque?

Falta de tempo e motivação

Se Sim, quantas horas por semana?

3-Acha que o treino físico contribui para a diminuir o risco de lesões?

- Sim
 Não

4-Tem hábito de alongar no final das aulas de Técnica de Dança?

(1- Nunca | 2- Às vezes | 3- Frequentemente/ | 4- Muitas vezes | 5- Sempre)

- 1 2 3 4 5

5-Tendo em conta a sua condição física, enumere de 1 a 5 as seguintes capacidades motoras

(1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom

Resistência	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Velocidade	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flexibilidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Força	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coordenação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Obrigada pela colaboração,
Patrícia Jorge

Questionário

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (10ª edição).

Ao abrigo dos critérios éticos será preservado o anonimato e confidencialidade dos dados obtidos. Os dados recolhidos são apenas para tratamento no âmbito do presente estágio.

1-Acha o treino físico importante para a melhoria da *performance* do bailarino?

- Sim
 Não

2-Tem hábitos de treino físico complementar às aulas de técnica?

- Sim
 Não

Se não, Porque?

Se Sim, quantas horas por semana?

3-Acha que o treino físico contribui para a diminuir o risco de lesões?

- Sim
 Não

4-Tem hábito de alongar no final das aulas de Técnica de Dança?

(1- Nunca | 2- Às vezes | 3- Frequentemente/ | 4- Muitas vezes | 5- Sempre)

1 2 3 4 5

5-Tendo em conta a sua condição física, enumere de 1 a 5 as seguintes capacidades motoras

(1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom

Resistência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Velocidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flexibilidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Força	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coordenação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Obrigada pela colaboração,
Patrícia Jorge

Questionário

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (10ª edição).

Ao abrigo dos critérios éticos será preservado o anonimato e confidencialidade dos dados obtidos. Os dados recolhidos são apenas para tratamento no âmbito do presente estágio.

1-Acha o treino físico importante para a melhoria da performance do bailarino?

- Sim
 Não

2-Tem hábitos de treino físico complementar às aulas de técnica?

- Sim
 Não

Se não, Porquê?

Se Sim, quantas horas por semana?

3-Acha que o treino físico contribui para a diminuir o risco de lesões?

- Sim
 Não

4-Tem hábito de alongar no final das aulas de Técnica de Dança?

(1- Nunca | 2- Às vezes | 3- Frequentemente/ | 4- Muitas vezes | 5- Sempre)

1 2 3 4 5

5-Tendo em conta a sua condição física, enumere de 1 a 5 as seguintes capacidades motoras

(1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom

Resistência (1) (2) (3) (4) (5)

Velocidade (1) (2) (3) (4) (5)

Flexibilidade (1) (2) (3) (4) (5)

Força (1) (2) (3) (4) (5)

Coordenação (1) (2) (3) (4) (5)

Obrigada pela colaboração,

Patrícia Jorge

Questionário

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (10ª edição).

Ao abrigo dos critérios éticos será preservado o anonimato e confidencialidade dos dados obtidos. Os dados recolhidos são apenas para tratamento no âmbito do presente estágio.

1-Acha o treino físico importante para a melhoria da *performance* do bailarino?

- Sim
 Não

2-Tem hábitos de treino físico complementar às aulas de técnica?

- Sim
 Não

Se não, Porque?

Falta de tempo e cansaço / dores musculares

Se Sim, quantas horas por semana?

Prates : 1h

3-Acha que o treino físico contribui para a diminuir o risco de lesões?

- Sim
 Não

4-Tem hábito de alongar no final das aulas de Técnica de Dança?

(1- Nunca | 2- Às vezes | 3- Frequentemente/ | 4- Muitas vezes | 5- Sempre)

- 1 2 3 4 5

5-Tendo em conta a sua condição física, enumere de 1 a 5 as seguintes capacidades motoras

(1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom

Resistência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Velocidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flexibilidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Força	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coordenação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Obrigada pela colaboração,
Patricia Jorge

Questionário

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (10ª edição).

Ao abrigo dos critérios éticos será preservado o anonimato e confidencialidade dos dados obtidos. Os dados recolhidos são apenas para tratamento no âmbito do presente estágio.

1-Acha o treino físico importante para a melhoria da performance do bailarino?

- Sim
 Não

2-Tem hábitos de treino físico complementar às aulas de técnica?

- Sim
 Não

Se não, Porquê?

Falta de tempo (não tenho um treino regular)

Se Sim, quantas horas por semana?

Depende, quando treino faço 45min - 1h (depois alongamento)

3-Acha que o treino físico contribui para a diminuir o risco de lesões?

- Sim
 Não

4-Tem hábito de alongar no final das aulas de Técnica de Dança?

(1- Nunca | 2- Às vezes | 3- Frequentemente/ | 4- Muitas vezes | 5- Sempre)

- 1 2 3 4 5

5-Tendo em conta a sua condição física, enumere de 1 a 5 as seguintes capacidades motoras

(1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom

Resistência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Velocidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flexibilidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Força	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coordenação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Obrigada pela colaboração,
Patrícia Jorge

Questionário

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (10ª edição).

Ao abrigo dos critérios éticos será preservado o anonimato e confidencialidade dos dados obtidos. Os dados recolhidos são apenas para tratamento no âmbito do presente estágio.

1-Acha o treino físico importante para a melhoria da performance do bailarino?

- Sim
 Não

2-Tem hábitos de treino físico complementar às aulas de técnica?

- Sim
 Não

Se não, Porquê?

Poris o tempo extra é usc^o para treinar variações e coreografias conjuntas

Se Sim, quantas horas por semana?

3-Acha que o treino físico contribui para a diminuir o risco de lesões?

- Sim
 Não

4-Tem hábito de alongar no final das aulas de Técnica de Dança?

(1- Nunca | 2- Às vezes | 3- Frequentemente/ | 4- Muitas vezes | 5- Sempre)

1 2 3 4 5
meio

5-Tendo em conta a sua condição física, enumere de 1 a 5 as seguintes capacidades motoras

(1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom

Resistência 1 2 3 4 5 (levid)

Velocidade 1 2 3 4 5
m.c

Flexibilidade 1 2 3 4 5

Força 1 2 3 4 5

Coordenação 1 2 3 4 5

Obrigada pela colaboração,

Patrícia Jorge

Questionário

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (10ª edição).

Ao abrigo dos critérios éticos será preservado o anonimato e confidencialidade dos dados obtidos. Os dados recolhidos são apenas para tratamento no âmbito do presente estágio.

1-Acha o treino físico importante para a melhoria da performance do bailarino?

Sim

Não

2-Tem hábitos de treino físico complementar às aulas de técnica?

Sim

Não

Se não, Porquê?

Se Sim, quantas horas por semana?

3-Acha que o treino físico contribui para a diminuir o risco de lesões?

Sim

Não

4-Tem hábito de alongar no final das aulas de Técnica de Dança?

(1- Nunca | 2- Às vezes | 3- Frequentemente/ | 4- Muitas vezes | 5- Sempre)

1 2 3 4 5

5-Tendo em conta a sua condição física, enumere de 1 a 5 as seguintes capacidades motoras

(1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom)

Resistência 1 2 3 4 5

Velocidade 1 2 3 4 5

Flexibilidade 1 2 3 4 5

Força 1 2 3 4 5

Coordenação 1 2 3 4 5

Obrigada pela colaboração,

Patrícia Jorge

Questionário

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (10ª edição).

Ao abrigo dos critérios éticos será preservado o anonimato e confidencialidade dos dados obtidos. Os dados recolhidos são apenas para tratamento no âmbito do presente estágio.

1-Acha o treino físico importante para a melhoria da performance do bailarino?

Sim

Não

2-Tem hábitos de treino físico complementar às aulas de técnica?

Sim

Não

Se não, Porquê?

Se Sim, quantas horas por semana?

~~1 hora~~
1 hora por semana em média

3-Acha que o treino físico contribui para a diminuir o risco de lesões?

Sim

Não

4-Tem hábito de alongar no final das aulas de Técnica de Dança?

(1- Nunca | 2- Às vezes | 3- Frequentemente/ | 4- Muitas vezes | 5- Sempre)

1 2 3 4 5

5-Tendo em conta a sua condição física, enumere de 1 a 5 as seguintes capacidades motoras

(1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom

Resistência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Velocidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flexibilidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Força	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coordenação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Obrigada pela colaboração,
Patrícia Jorge

Questionário

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (10ª edição).

Ao abrigo dos critérios éticos será preservado o anonimato e confidencialidade dos dados obtidos. Os dados recolhidos são apenas para tratamento no âmbito do presente estágio.

1-Acha o treino físico importante para a melhoria da performance do bailarino?

- Sim
 Não

2-Tem hábitos de treino físico complementar às aulas de técnica?

- Sim
 Não

Se não, Porquê?

Se Sim, quantas horas por semana?

3-Acha que o treino físico contribui para a diminuir o risco de lesões?

- Sim
 Não

4-Tem hábito de alongar no final das aulas de Técnica de Dança?

(1- Nunca | 2- Às vezes | 3- Frequentemente/ | 4- Muitas vezes | 5- Sempre)

1 2 3 4 5

5-Tendo em conta a sua condição física, enumere de 1 a 5 as seguintes capacidades motoras

(1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom

Resistência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Velocidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flexibilidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Força	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coordenação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Obrigada pela colaboração,
Patrícia Jorge

Questionário

Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (10ª edição).

Ao abrigo dos critérios éticos será preservado o anonimato e confidencialidade dos dados obtidos. Os dados recolhidos são apenas para tratamento no âmbito do presente estágio.

1-Acha o treino físico importante para a melhoria da performance do bailarino?

- Sim
 Não

2-Tem hábitos de treino físico complementar às aulas de técnica?

- Sim
 Não

Se não, Porque?

Se Sim, quantas horas por semana?

3-Acha que o treino físico contribui para a diminuir o risco de lesões?

- Sim
 Não

4-Tem hábito de alongar no final das aulas de Técnica de Dança?

(1- Nunca | 2- Às vezes | 3- Frequentemente/ | 4- Muitas vezes | 5- Sempre)

1 2 3 4 5

QUANDO NÃO TENHO TEMPO ALONGO NO FIM DO DIA.

5-Tendo em conta a sua condição física, enumere de 1 a 5 as seguintes capacidades motoras

(1- Mau | 2- Fraco | 3- Razoável | 4- Bom | 5-Muito Bom

Resistência	1	2	3	4	5
Velocidade	1	2	3	4	5
Flexibilidade	1	2	3	4	5
Força	1	2	3	4	5
Coordenação	1	2	3	4	5

Obrigada pela colaboração,
Patrícia Jorge

Apêndice G:

Questionário 3

Questionário Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (10ª edição).

Ao abrigo dos critérios éticos será preservado o anonimato e confidencialidade dos dados obtidos. Os dados recolhidos são apenas para tratamento no âmbito do presente estágio

1. Conseguiu manter uma rotina de treino físico ao longo da sua semana de trabalho?

- Sim
 Não

Se respondeu não:

Qual a razão?

2. Quantas vezes por semana fez o treino físico?

- 1x semana
 2x semana
 3x semana
 + de 3x semana

3. Como classifica o grau de dificuldade dos excertos coreográficos aprendidos ao nível técnico e físico?

- Muito difícil
 Difícil
 Razoável
 Fácil
 Muito fácil

4. Achou que o trabalho desenvolvido no treino físico contribuiu para a melhoria do seu desempenho no repertório?

- Sim
 Não
 Talvez

5. Como sentiu a manifestação das seguintes qualidades físicas no desempenho coreográfico depois destas ter sido trabalhadas no treino físico:

Sendo que 1 é melhorou, 2 é igual e 3 é piorou.

- 1 Velocidade
- 1 Resistência
- 1 Flexibilidade
- 2 Força
- 2 Coordenação

5. Acha importante existir nas escolas de Ensino Vocacional de Dança aulas de treino físico complementares às outras aulas?

- Sim
- Não

Se respondeu não:

Qual a razão?

Questionário Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (10ª edição).

Ao abrigo dos critérios éticos será preservado o anonimato e confidencialidade dos dados obtidos. Os dados recolhidos são apenas para tratamento no âmbito do presente estágio

1. Conseguiu manter uma rotina de treino físico ao longo da sua semana de trabalho?

- Sim
 Não

Se respondeu não:

Qual a razão?

2. Quantas vezes por semana fez o treino físico?

- 1x semana
 2x semana
 3x semana
 + de 3x semana

duas a três vezes

3. Como classifica o grau de dificuldade dos excertos coreográficos aprendidos ao nível técnico e físico?

- Muito difícil
 Difícil
 Razoável
 Fácil
 Muito fácil

4. Achou que o trabalho desenvolvido no treino físico contribuiu para a melhoria do seu desempenho no repertório?

- Sim
 Não
 Talvez

5. Como sentiu a manifestação das seguintes qualidades físicas no desempenho coreográfico depois destas ter sido trabalhadas no treino físico:

Sendo que 1 é melhorou, 2 é igual e 3 é piorou.

- 1 Velocidade
- 1 Resistência
- 2 Flexibilidade
- 1 Força
- 2 Coordenação

5. Acha importante existir nas escolas de Ensino Vocacional de Dança aulas de treino físico complementares às outras aulas?

- Sim
- Não

Se respondeu não:

Qual a razão?

Questionário Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (10ª edição).

Ao abrigo dos critérios éticos será preservado o anonimato e confidencialidade dos dados obtidos. Os dados recolhidos são apenas para tratamento no âmbito do presente estágio

1. Conseguiu manter uma rotina de treino físico ao longo da sua semana de trabalho?

- Sim
 Não

Se respondeu não:

Qual a razão?

2. Quantas vezes por semana fez o treino físico?

- 1x semana
 2x semana
 3x semana
 + de 3x semana

3. Como classifica o grau de dificuldade dos excertos coreográficos aprendidos ao nível técnico e físico?

- Muito difícil
 Difícil
 Razoável
 Fácil
 Muito fácil

4. Achou que o trabalho desenvolvido no treino físico contribui para a melhoria do seu desempenho no repertório?

- Sim
 Não
 Talvez

5. Como sentiu a manifestação das seguintes qualidades físicas no desempenho coreográfico depois destas ter sido trabalhadas no treino físico:

Sendo que 1 é melhorou, 2 é igual e 3 é piorou.

- 1 Velocidade
- 1 Resistência
- 1 Flexibilidade
- 1 Força
- 2 Coordenação

5. Acha importante existir nas escolas de Ensino Vocacional de Dança aulas de treino físico complementares às outras aulas?

- Sim
- Não

Se respondeu não:

Qual a razão?

Questionário Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (10ª edição).

Ao abrigo dos critérios éticos será preservado o anonimato e confidencialidade dos dados obtidos. Os dados recolhidos são apenas para tratamento no âmbito do presente estágio

1. Conseguiu manter uma rotina de treino físico ao longo da sua semana de trabalho?

- Sim
 Não

Se respondeu não:

Qual a razão?

2. Quantas vezes por semana fez o treino físico?

- 1x semana
 2x semana
 3x semana
 + de 3x semana

3. Como classifica o grau de dificuldade dos excertos coreográficos aprendidos ao nível técnico e físico?

- Muito difícil
 Difícil
 Razoável
 Fácil
 Muito fácil

4. Achou que o trabalho desenvolvido no treino físico contribuiu para a melhoria do seu desempenho no repertório?

- Sim, *e muito*
 Não
 Talvez

5. Como sentiu a manifestação das seguintes qualidades físicas no desempenho coreográfico depois destas ter sido trabalhadas no treino físico:

Sendo que 1 é melhorou, 2 é igual e 3 é piorou.

- 2 Velocidade
- 1 Resistência
- 1 Flexibilidade
- 1 Força
- 1 Coordenação

5. Acha importante existir nas escolas de Ensino Vocacional de Dança aulas de treino físico complementares às outras aulas?

- Sim
- Não

Se respondeu não:

Qual a razão?

Questionário Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (10ª edição).

Ao abrigo dos critérios éticos será preservado o anonimato e confidencialidade dos dados obtidos. Os dados recolhidos são apenas para tratamento no âmbito do presente estágio

1. Conseguiu manter uma rotina de treino físico ao longo da sua semana de trabalho?

- Sim
 Não

Se respondeu não:

Qual a razão?

Tempo, motivação, problemas físicos (entorses)

2. Quantas vezes por semana fez o treino físico?

- 1x semana
 2x semana
 3x semana
 + de 3x semana

3. Como classifica o grau de dificuldade dos excertos coreográficos aprendidos ao nível técnico e físico?

- Muito difícil
 Difícil
 Razoável
 Fácil
 Muito fácil

4. Achou que o trabalho desenvolvido no treino físico contribuiu para a melhoria do seu desempenho no repertório?

- Sim
 Não
 Talvez

5. Como sentiu a manifestação das seguintes qualidades físicas no desempenho coreográfico depois destas ter sido trabalhadas no treino físico:

Sendo que 1 é melhorou, 2 é igual e 3 é piorou.

- 2 Velocidade
- 1 Resistência
- 1 Flexibilidade
- 3 Força
- 2 Coordenação

5. Acha importante existir nas escolas de Ensino Vocacional de Dança aulas de treino físico complementares às outras aulas?

- Sim
- Não

Se respondeu não:

Qual a razão?

Questionário Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (10ª edição).

Ao abrigo dos critérios éticos será preservado o anonimato e confidencialidade dos dados obtidos. Os dados recolhidos são apenas para tratamento no âmbito do presente estágio

1. Conseguiu manter uma rotina de treino físico ao longo da sua semana de trabalho?

- Sim
 Não

Se respondeu não:

Qual a razão?

HAVIA SEMANAS EM QUE CUMPRIA TODOS OS TREINOS MAS OUTRAS EM QUE NÃO OU PORQUE NÃO TINHA TEMPO OU PORQUE ESTAVA DEMASIADO CANSADA

2. Quantas vezes por semana fez o treino físico?

- 1x semana
 2x semana
 3x semana
 + de 3x semana

3. Como classifica o grau de dificuldade dos excertos coreográficos aprendidos ao nível técnico e físico?

- Muito difícil
 Difícil
 Razoável
 Fácil
 Muito fácil

4. Achou que o trabalho desenvolvido no treino físico contribui para a melhoria do seu desempenho no repertório?

- Sim
 Não
 Talvez

5. Como sentiu a manifestação das seguintes qualidades físicas no desempenho coreográfico depois destas ter sido trabalhadas no treino físico:

Sendo que 1 é melhorou, 2 é igual e 3 é piorou.

- 2 Velocidade
- 1 Resistência
- 1 Flexibilidade
- 1 Força
- 2 Coordenação

5. Acha importante existir nas escolas de Ensino Vocacional de Dança aulas de treino físico complementares às outras aulas?

- Sim
- Não

Se respondeu não:

Qual a razão?

Questionário Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (10ª edição).

Ao abrigo dos critérios éticos será preservado o anonimato e confidencialidade dos dados obtidos. Os dados recolhidos são apenas para tratamento no âmbito do presente estágio

1. Conseguiu manter uma rotina de treino físico ao longo da sua semana de trabalho?

- Sim
 Não

Se respondeu não:

Qual a razão?

2. Quantas vezes por semana fez o treino físico?

- 1x semana
 2x semana
 3x semana
 + de 3x semana

3. Como classifica o grau de dificuldade dos excertos coreográficos aprendidos ao nível técnico e físico?

- Muito difícil
 Difícil
 Razoável
 Fácil
 Muito fácil

4. Achou que o trabalho desenvolvido no treino físico contribuiu para a melhoria do seu desempenho no repertório?

- Sim
 Não
 Talvez

5. Como sentiu a manifestação das seguintes qualidades físicas no desempenho coreográfico depois destas ter sido trabalhadas no treino físico:

Sendo que 1 é melhorou, 2 é igual e 3 é piorou.

- 2 Velocidade
- 1 Resistência
- 1 Flexibilidade
- 1 Força
- 2 Coordenação

5. Acha importante existir nas escolas de Ensino Vocacional de Dança aulas de treino físico complementares às outras aulas?

- Sim
- Não

Se respondeu não:

Qual a razão?

Questionário Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (10ª edição).

Ao abrigo dos critérios éticos será preservado o anonimato e confidencialidade dos dados obtidos. Os dados recolhidos são apenas para tratamento no âmbito do presente estágio

1. Conseguiu manter uma rotina de treino físico ao longo da sua semana de trabalho?

- Sim
 Não

Se respondeu não:

Qual a razão?

2. Quantas vezes por semana fez o treino físico?

- 1x semana
 2x semana
 3x semana
 + de 3x semana

3. Como classifica o grau de dificuldade dos excertos coreográficos aprendidos ao nível técnico e físico?

- Muito difícil
 Difícil
 Razoável
 Fácil
 Muito fácil

4. Achou que o trabalho desenvolvido no treino físico contribuiu para a melhoria do seu desempenho no repertório?

- Sim
 Não
 Talvez

5. Como sentiu a manifestação das seguintes qualidades físicas no desempenho coreográfico depois destas ter sido trabalhadas no treino físico:

Sendo que 1 é melhorou, 2 é igual e 3 é piorou.

- Velocidade
- Resistência
- Flexibilidade
- Força
- Coordenação

5. Acha importante existir nas escolas de Ensino Vocacional de Dança aulas de treino físico complementares às outras aulas?

- Sim
- Não

Se respondeu não:

Qual a razão?

Questionário Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (10ª edição).

Ao abrigo dos critérios éticos será preservado o anonimato e confidencialidade dos dados obtidos. Os dados recolhidos são apenas para tratamento no âmbito do presente estágio

1. Conseguiu manter uma rotina de treino físico ao longo da sua semana de trabalho?

- Sim
 Não

Se respondeu não:

Qual a razão?

Falta de organização, motivação e procrastinação

No início manter a rotina era "interessante" porém à medida que as semanas passavam, tornou-se monótono e cansativo (mental e fisicamente). Desmotivado.

2. Quantas vezes por semana fez o treino físico?

- 1x semana
 2x semana
≈ 3x semana
 + de 3x semana

3. Como classifica o grau de dificuldade dos excertos coreográficos aprendidos ao nível técnico e físico?

- Muito difícil
 Difícil
 Razoável
 Fácil
 Muito fácil

4. Achou que o trabalho desenvolvido no treino físico contribuiu para a melhoria do seu desempenho no repertório?

- Sim
 Não
 Talvez

Questionário Escola Superior de Dança - Curso de Mestrado em Ensino de Dança (10ª edição).

Ao abrigo dos critérios éticos será preservado o anonimato e confidencialidade dos dados obtidos. Os dados recolhidos são apenas para tratamento no âmbito do presente estágio

1. Conseguiu manter uma rotina de treino físico ao longo da sua semana de trabalho?

- Sim
 Não

Se respondeu não:

Qual a razão?

Organização do horário / ~~Problemas~~ O corpo não estava ^{apto} para fazer o ~~apto~~ treino (canção)

2. Quantas vezes por semana fez o treino físico?

- 1x semana
 2x semana
 3x semana
 + de 3x semana

3. Como classifica o grau de dificuldade dos excertos coreográficos aprendidos ao nível técnico e físico?

- Muito difícil
 Difícil
 Razoável
 Fácil
 Muito fácil

4. Achou que o trabalho desenvolvido no treino físico contribuiu para a melhoria do seu desempenho no repertório?

- Sim
 Não
 Talvez

5. Como sentiu a manifestação das seguintes qualidades físicas no desempenho coreográfico depois destas ter sido trabalhadas no treino físico:

Sendo que 1 é melhorou, 2 é igual e 3 é piorou.

- Velocidade
- Resistência
- Flexibilidade
- Força
- Coordenação

5. Acha importante existir nas escolas de Ensino Vocacional de Dança aulas de treino físico complementares às outras aulas?

- Sim
- Não

Se respondeu não:

Qual a razão?

Apêndice H:

Registo PSE

Modification of the Category Ratio Rating of Perceived Exertion Scale

Rating	Descriptor
0	Rest
1	Very, Very Easy
2	Easy
3	Moderate
4	Somewhat Hard
5	Hard
6	.
7	Very Hard
8	.
9	.
10	Maximal

Escala	Descritor
0	Descanso
1	Muito fácil
2	Fácil
3	Moderada
4	Um pouco difícil
5-6	Difícil
7-9	Muito Difícil
10	Esforço Máximo
N	Treino não efetuado

Fonte: (Foster et al, 2001, p.111)

Tabela PSE apresentada aos alunos

Treino A

Aluno \ Treino	A1	A2	A3	A5	B1	B2	B3	B4	B5	C1
Dia 1	3	3	3	7	7	7	6	6	6	6
Dia 2	5	3	4	5	4	5	5	4	4	6
Dia 3	4	3	3	4	5	4	4	5	4	7
Dia 1	3	6	3	5	4	4	4	6	5	5
Dia 2	3	7	7	6	5	6	4	6	6	6
Dia 3	5	4	7	6	6	5	4	4	5	6

Treino B
Força de tronco

Aluno \ Treino	A1	A3	B5
Dia 1	5	5	5
Dia 2	4	3	5
Dia 3	6	3	4
Dia 1	5	6	4
Dia 2	5	5	4
Dia 1	5	4	3
Dia 2	5	3	5
Dia 1	5	4	5
Dia 2	5	4	5
Dia 1	5	5	5
Dia 2	5	3	5
Dia 1	3	4	4
Dia 2	4	3	4
Dia 3	3	3	4

Força de Core

Aluno \ Treino	A5	B1	B2	B3	C1
Dia 1	5	5	5	5	6
Dia 2	5	4	4	5	5
Dia 3	5	4	4	5	6
Dia 1	4	4	3	5	6
Dia 2	4	4	4	4	6
Dia 1	4	3	5	4	6
Dia 2	5	5	4	4	6
Dia 1	4	5	5	4	4
Dia 2	4	5	3	4	4
Dia 1	4	5	3	4	4
Dia 2	4	5	3	4	4
Dia 1	4	5	3	4	4
Dia 2	4	5	3	4	4
Dia 3	4	5	3	4	4

Treino de mobilidade

Aluno \ Treino	A2	B4
Dia 1	7	4
Dia 2	7	4
Dia 3	6	3
Dia 1	6	4
Dia 2	6	4
Dia 1	4	3
Dia 2	5	3
Dia 1	5	3
Dia 2	5	3
Dia 1	5	3
Dia 2	5	4
Dia 1	4	3
Dia 2	4	3
Dia 3	4	3

Treino C

Aluno \ Treino	A1	A2	A3	A5	B1	B2	B3	B4	B5	C1
Treino F	6	5	5	6	6	5	7	6	6	6
Treino M	4	3	7	4	6	7	7	3	7	7
Treino R	6	7	6	6	6	5	6	7	7	7
Treino M	6	8	8	5	5	8	7	5	7	7
Treino F	6	5	5	6	5	6	6	5	5	5
Treino M	6	4	7	5	6	7	7	9	7	6
Treino R	6	4	5	6	5	5	5	7	8	7
Treino M	4	6	7	6	6	7	6	5	5	6
Treino F	6	5	7	6	5	5	6	N	N	N
Treino M	N	N	8	N	7	4	----	7	N	6
Treino R	6	6	5	6	6	6	5	5	N	N
Treino M	4	5	7	6	N	5	----	4	5	6
Treino F	6	5	5	4	5	5	5	5	5	5
Treino M	4	5	7	6	5	5	4	4	5	6
Treino R	6	6	5	6	6	6	5	5	5	7
Treino M	4	3	5	4	6	5	5	3	5	6
Treino F	4	5	5	6	5	6	6	5	5	5
Treino M	4	5	7	6	N	5	N	4	5	6
Treino R	4	5	5	6	7	6	5	7	7	7
Treino M	5	3	7	6	5	5	5	5	5	5

Interdisciplinaridade entre o Repertório Contemporâneo e o Treino Físico com vista à melhoria da *performance* dos alunos do Ensino Secundário da *EVDCFASFGP*

Treino F	4	3	5	5	6	6	6	6	6	6
Treino M	5	5	4	5	4	6	4	4	4	4
Treino R	4	4	5	6	6	6	5	5	6	6
Treino M	5	3	4	4	4	5	5	4	N	N

Apêndice I:

Planos de treino físico

Plano de treino A		
Exercício 1: Lunge + Port de bras		Exercício 2 : Plié em 1ª posição+ flexão de braços
Grupos Musculares: Treino de quadríceps / Glúteo/ braços e Costas		Grupos musculares: Quadríceps / bíceps/ Gêmeos e glúteos
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: Lunge + Braços em 5ª Posição</i> <i>Descrição: Quando pernas esticam, braços passam para 2ª posição</i>	<i>Posição inicial: 1ª posição, pernas esticadas/ braços esticados</i> <i>Descrição: plié em 1ª posição e flexão de braço</i>
Material	Halteres 2,5kg	Halteres 2,5kg
Volume	Máximo repetições em 60''	Máximo de repetições em 60''
Séries	3 séries	3 séries
Intervalo	10 segundos	10 segundos
Exercício 3: Demi-plié em 2ª posição		Exercício 4 : Lunge+ tricipite
Grupos musculares: Treino de quadríceps / abdominais oblíquos/ ombros e costas		Grupos musculares: quadríceps; glúteos; tricipite e costas
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: demi-plié em 2ª posição braços em 5ª posição</i> <i>Descrição: Quando pernas esticam braços passam para o lado rodando o tronco</i>	<i>Posição inicial: Lunge + Braços fletidos a 90°</i> <i>Descrição: Quando pernas esticam, braços estendem atrás</i>
Material	Halteres 2,5kg	Halteres 2,5kg
Volume	Máximo de repetições em 60''	Máximo de repetições em 60''
Séries	3 séries	3 séries
Intervalo	10 segundos	10 segundos

Exercício 5 : <i>Demi-plié</i> em 2ª posição		Exercício 6 : <i>Core 1</i>	
Grupos musculares: Treino de quadríceps / abdominais oblíquos/ ombros e costas		Grupos musculares: Recto abdominal; oblíquos interno e externo	
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: demi-plié em 2ª posição braços em 5ª posição</i> <i>Descrição: Quando pernas esticam braços passam para o lado rodando o tronco</i>	<i>Posição inicial: Sentado no chão com joelhos dobrados. Cotovelos ligeiramente dobrados e inclinando o tronco para trás</i> <i>Descrição: Rodar tronco para cada um dos lados</i>	
Material	Alteres	Alteres	
Volume	Máximo de repetições em 60''	Máximo de repetições em 60''	
Séries	3 séries	3 séries	
Intervalo	10 segundos	10 segundos	
Exercício 7: Insistências com perna à altura de battement <i>jeté derrière</i>		Exercício 8: <i>Core 2</i>	
Grupos musculares: Glúteos;		Grupos musculares: Recto abdominal; oblíquos interno e externo	
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: De frente para a barra, 1ª posição. Colocar bola entre a barriga e a barra pressionando o umbigo contra as costas. Uma perna esticada em posição de battement jeté</i> <i>Descrição: Fazer pequenas insistências com a perna atrás.</i>	<i>Posição inicial: Decúbito dorsal,</i> <i>Descrição: Pernas alternam a subir e a descer</i>	
Material	Bola	-----	
Volume	Máximo de repetições em 60''	Máximo de repetições em 60''	
Séries	3 séries	3 séries	
Intervalo	10 segundos	10 segundos	

Exercício 9: Treino de resistência		Exercício 10: <i>Developpé</i> na bola suíça
Grupos musculares: envolve a maioria dos músculos do corpo		Grupos musculares: Core; quadríceps; costas;
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: em pé com pés paralelos</i> <i>Descrição: Corrida rápida durante 10'' agachamento e salto</i>	<i>Posição inicial: Deitado no chão, pernas esticadas em cima da bola suíça; glúteos e lombar fora do chão</i> <i>Descrição: Fazer um <i>developpé</i> com uma perna</i>
Material	-----	Bola suíça
Volume	Máximo de repetições em 60''	Máximo de repetições em 60''
Séries	3 séries	3 séries
Intervalo	10 segundos	10 segundos

Treino B: Treino força de tronco	
Exercício 1: Flexão de braços	
Grupos musculares: Deltoide; peitoral; tríceps	
Descrição do exercício	<p><i>Posição inicial: Em prancha mãos afastadas</i></p> <p><i>Descrição: dobra cotovelos para fora e desce na direção do chão; empurra o chão e volta a esticar os braços.</i></p> <p><i>Posição final: Em prancha mãos afastadas</i></p>
Material	-----
Volume	Máximo de repetições em 60''
Séries	3 séries
Intervalo	10 segundos
Exercício 2: Prancha, sobe e desce cotovelos	
Grupos musculares: Core; Deltoide; peitoral e Tríceps	
Descrição do exercício	<p><i>Posição inicial: Em prancha mãos afastadas</i></p> <p><i>Descrição: desce um cotovelo de cada vez e volta a subir para a posição inicial;</i></p> <p><i>Posição final: Em prancha mãos afastadas</i></p>
Material	-----
Volume	Máximo de repetições em 60''
Séries	3 séries
Intervalo	10 segundos
Exercício 3: Prancha- levar joelhos ao cotovelo contrário	
Grupos musculares: Deltoide; peitoral; tríceps; core;	
Descrição do exercício	<p><i>Posição inicial: Em prancha mãos afastadas</i></p> <p><i>Descrição: flete joelho e leva até cotovelo contrário.</i></p> <p><i>Posição final: Em prancha mãos afastadas</i></p>
Material	-----
Volume	Máximo de repetições em 60''
Séries	3 séries
Intervalo	10 segundos
Exercício 4: Rosca de bíceps te com halteres	
Grupos musculares: Abdominais; costas	
Descrição do exercício	<p><i>Posição inicial: Em pé , um haltere em cada mão</i></p> <p><i>Descrição: Pernas alternam a subir e a descer</i></p>
Material	Alteres 2,5Kg
Volume	Máximo de repetições em 60''
Séries	3 séries
Intervalo	10 segundos

Exercício 5: Supino Reto		Exercício 6 : Supino com alteres a sair de agachamento	
Grupos musculares: peitoral; Deltoides; Triceps; Branquial		Grupos musculares: peitoral; Deltoides; Triceps; Branquial; Quadrícipites; Glúteos;	
Descrição do exercício	<p><i>Posição inicial: deitado num banco, segurar os halteres com a palma das mãos voltadas para a frente; deixar os braços afastados com uma distância pouco maior que os ombros;</i></p> <p><i>Descrição: Descer lentamente os halteres na direção do peitoral até os cotovelos formarem um ângulo de 90°. Empurrar os halteres diretamente para cima até os cotovelos quase ficarem esticados;</i></p>	<p><i>Posição inicial: posição de pé com pernas afastadas em agachamento; , segurar os halteres com cotovelos fletidos com a palma das mãos voltadas para a frente; deixar os braços afastados com uma distância pouco maior que os ombros;</i></p> <p><i>Descrição: esticar pernas e braços</i></p>	
Material	Halteres 2,5kg	Halteres 2,5kg	
Volume	Máximo de repetições em 60''	Máximo de repetições em 60''	
Séries	3 séries	3 séries	
Intervalo	10 segundos	10 segundos	
Exercício 7: Elevação lateral			
Grupos musculares: Deltoide ; trapézio; musculo infra espinhal			
Descrição do exercício	<p><i>Posição inicial: Em pé, pés afastados à largura das ancas. Braços estendidos ao longo do tronco com palma das mãos viradas para dentro;</i></p> <p><i>Descrição: Elevar os braços lateralmente, sem fletir, até que as mãos atinjam a altura dos ombros</i></p>		
Material	Halteres 2,5kg		
Volume	Máximo de repetições em 60''		
Séries	3 series		
Intervalo	10 segundos		

Treino B: Treino força de <i>core</i>		
Exercício 1: Abdominal		Exercício 2: Prancha de cotovelos
Grupos musculares: Recto abdominal		Grupos musculares: Abdominais; Glúteos e costas
Descrição do exercício	<i>Posição inicial:</i> Decúbito dorsal pernas a 90° <i>Descrição:</i> elevação do tronco do chão , fazendo contração dos abdominais até as mãos chegarem aos joelhos;	<i>Posição inicial:</i> deitar no chão apoiando-se nos cotovelos com antebraço n o chão; <i>Descrição:</i> manter o tronco paralelo ao chão com as nacas alinhadas com o tronco e contraindo o abdominal;
Material	-----	-----
Volume	Máximo de repetições em 60''	1ª ronda: 30'' 2ªronda 45'' 3ª ronda: 60''
Séries	3 series	3 series
Intervalo	10 segundos	10 segundos
Exercício 3: Elevação pélvica unilateral		Exercício 4: Prancha frontal alternando os braços e pernas
Grupos musculares: Glúteos; Quadriceps; Isquiotibiais;		Grupos musculares: Tricípite ; grande peitoral; recto abdominal; glúteo; recto femural; vasto lateral
Descrição do exercício	<i>Posição inicial:</i> de decúbito dorsal com as pernas fletidas e pés bem as-sentes no chão <i>Descrição:</i> Subir uma perna, tirando os glúteos do chão em direção ao teto com o pé fletido;	<i>Posição inicial:</i> Deitado com as mãos no chão e braços esticados; Pernas esticadas e ligeiramente afastadas; <i>Descrição:</i> levantar um braço e perna contrária; repetir com outra perna
Material	-----	-----
Volume	Máximo de repetições em 60''	Máximo de repetições em 60''
Séries	3 series	3 series
Intervalo	10 segundos	10 segundos

Exercício 5: Prancha com rotação lateral		Exercício 6: <i>Swimming</i>	
Grupos musculares: Glúteos; quadríceps; tríceps; grande peitoral; recto abdominal; Oblíquos;		Grupos musculares: Musculatura das costas e glúteos;	
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: Deitado com os antebraços apoiado no chão; Pernas estendidas;</i> <i>Descrição: Virar para um lado, mantendo o antebraço e cotovelo apoiado no chão; o outro braço apoia na cintura; Repeti para o outro lado;</i>	<i>Posição inicial: Decúbito ventral; Braços esticados ao lado das orelhas;</i> <i>Descrição: Elevar ao mesmo tempo e em oposição o braço direito e a perna esquerda à mesma altura;</i>	
Material	-----		-----
Volume	Máximo de repetições em 60''		Máximo de repetições em 60''
Séries	3 séries		3 séries
Intervalo	10 segundos		10 segundos
Exercício 7: Ponte			
Grupos musculares: Glúteos; Quadríceps; Lombar;			
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: Decúbito dorsal com joelhos fletidos, pés no chão e mãos ao longo do corpo;</i> <i>Descrição: elevar a anca a partir da lombar até o corpo ficar apenas apoiado na parte de cima das costas;</i>		
Material	-----		
Volume	Máximo de repetições em 60''		
Séries	3 séries		
Intervalo	10 segundos		

Treino B: Mobilidade		
Exercício 1: Pernas afastadas em 2ª posição		Exercício 2: Alongamento dos isquiotibiais na posição sentado
Grupos musculares: alongamento da parte interna da coxa e virilha		Grupos musculares: Alongamento dos isquiotibiais sentado;
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: Posição sentada com as pernas afastadas ao máximo;</i> <i>Descrição: Esticar os braços à frente;</i>	<i>Posição inicial: sentado no chão com a pernas esticadas à frente;</i> <i>Descrição: Esticar os braços à frente tentando alcançar os pés; (manter a posição por uns segundos e voltar)</i>
Material	-----	-----
Volume	Manter a posição durante 30'' e voltar	Repetir a ação durante 60'' mantendo sempre a posição durante 10''/15''
Séries	3 séries	3 séries
Intervalo	10 segundos	10 segundos
Exercício 3: Alongamento do “cachorro estendido”		Exercício 4: Agachamento lateral
Grupos musculares: alongamento da parte superior das costas, ombros e braços		Grupos musculares: alongamento lateral das pernas e anca;
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: em quatro apoios , com a mãos à distancia dos ombros e os joelhos à distancia das ancas;</i> <i>Descrição: Deslizar lentamente as mãos para a frente , baixando o peito na direção do chão</i>	<i>Posição inicial: Colocar as pés afastados.</i> <i>Descrição: Inclinar para um do lado dobrando o joelho; repetir para o outro lado;</i>
Material	-----	-----
Volume	Repetir a ação durante 60'' mantendo sempre a posição durante 10''/15''	Máximo de repetições em 60''
Séries	3 series	3 séries
Intervalo	10 segundos	10 segundos

Exercício 5: <i>Down-dog</i> com perna em cima e avança joelho		Exercício 6: Pernas em 2ª posição com rotação de tronco e elevação pélvica	
Grupos musculares: Alongamento da musculatura das costa; parte interna e externa das pernas, glúteos e braços		Grupos musculares: Alongamento da parte interna da coxa e virilha;	
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: Em prancha, palma das mãos no chão</i> <i>Descrição: Sobe a anca pressionado as mãos e os calcanhares contra o chão (ficando na posição de down-dog); elevar uma perna mantendo a posição; Descer a perna avançar para a posição de prancha e levar o joelho na direção do cotovelo; Repetir tudo com outra perna;</i>	<i>Posição inicial: Posição sentada com as pernas afastadas ao máximo;</i> <i>Descrição: Colocar uma mão atrás no chão e elevar a anca contraindo os glúteos olhando para a mão que está no chão e levando o outro braço para cima da cabeça;</i>	
Material	-----	-----	
Volume	Máximo de repetições em 60''	Repetir a ação durante 60'' mantendo sempre a posição durante 10''/15''	
Séries	3 séries	3 séries	
Intervalo	10 segundos	10 segundos	
Exercício 7: Ponte perna elevada (<i>skill da obra coreográfica Nomad</i>)			
Grupos musculares:			
Descrição do exercício	<i>- Fazer a posição de ponte (mãos no chão, pés no chão e arquear coluna) com uma perna em cima; Manter a posição;</i>		
Material	-----		
Volume	15'' 10'' 20''		
Séries	3 séries		
Intervalo	10 segundos		


Treino C: Treino força de tronco		
<i>Exercício 1: Squat com elevação frontal de halteres</i>		<i>Exercício 2: Flexão de braços</i>
<i>Grupos musculares: Quadríptes e glúteo; Deltoide; peitoral; tríceps</i>		<i>Grupos musculares: Deltoide; peitoral; tríceps</i>
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: Com pés à largura dos ombros, joelhos fletidos, costas direitas, abdominal contraído e coluna neutra;</i> <i>Descrição: fletir os joelhos, mas sem que estes ultrapassem o limite do pé; colocar bacia para trás e, simultaneamente, elevar os braços, com halteres, até chegar ao nível dos ombros; cotovelos quase em extensão; costas alinhadas. Voltar a posição inicial;</i>	<i>Posição inicial: Em prancha mãos afastadas</i> <i>Descrição: Dobrar cotovelos para fora e descer na direção do chão; empurrar o chão e voltar a esticar os braços;</i>
Material	Halteres 2,5 kg	-----
Volume	Máximo de repetições em 60''	Máximo de repetições em 60''
Séries	3 séries	3 séries
Intervalo	10 segundos	10 segundos
<i>Exercício 3: Voos com halteres</i>		<i>Exercício 4: Dips tríceps</i>
<i>Grupos musculares: Deltoídes</i>		<i>Grupos musculares: Deltoide; peitoral; tríceps</i>
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: De pé com joelhos semi-fletidos. Tronco inclinado para a frente</i> <i>Descrição: Subir os halteres lateralmente até à linha dos ombros;</i>	<i>Posição inicial: Com mãos no banco e pés ligeiramente afastados;</i> <i>Descrição: Fletir cotovelos mantendo os braços junto ao tronco;</i>
Material	Halteres 2,5 Kg	-----
Volume	Máximo de repetições em 60''	Máximo de repetições em 60''
Séries	3 séries	3 séries
Intervalo	10 segundos	10 segundos

Exercício 5: Overhead extension com alteres		Exercício 6: Prancha levanta um braço
Grupos musculares: Tríceps;		Grupos musculares: Tríceps; Grande peitoral; recto abdominal; glúteo; Recto femoral; Vasto lateral
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: Em pé, Braços estendidos em cima da cabeça;</i> <i>Descrição: fletir cotovelos levando os halteres atrás da cabeça;</i>	<i>Posição inicial: Deitado no chão braços esticados; Pernas esticadas e ligeiramente afastadas ;</i> <i>Descrição: Subir um braço e voltar a descer, mantendo o corpo em prancha;</i>
Material	Halteres 2,5kg	-----
Volume	Máximo de repetições em 60''	Máximo de repetições em 60''
Séries	3 series	3 series
Intervalo	10 segundos	10 segundos
Exercício 7: repete exercício 6 com outro braço		
Grupos musculares: Tríceps; Grande peitoral; recto abdominal; glúteo; Recto femoral; Vasto lateral		
Descrição do exercício		
Material	-----	
Volume	Máximo de repetições em 60''	
Séries	3 series	
Intervalo	10 segundos	



Treino C: Força de Core		
Exercício 1: Abdominal canoa (isométrico)		Exercício 2: Superman com puxada
Grupos musculares: Músculos abdominais		Grupos musculares: Músculo eretor da espinha; Glúteos; Isquiossurais; Grande Dorsal; Ombros
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: Decúbito dorsal.</i> <i>Descrição: Colocar pernas a 45° e os braços ficam ao lado do corpo. Contrair os glúteos, os músculos abdominais.</i>	<i>Posição inicial: Decúbito ventral com as pernas retas e braços esticados acima da cabeça.</i> <i>Descrição: Elevar simultaneamente os braços e pernas do chão com os músculos das costas e dos glúteos ativos. Puxar os cotovelos para trás e para baixo, formando um “W” para ativar os músculos das costas e dos ombros. Voltar à posição inicial</i>
Material	-----	-----
Volume	Ficar imóvel 40’’	Máximo de repetições em 60’’
Séries	3 séries	3 séries
Intervalo	20 segundos	10 segundos
Exercício 3: Escalador cruzado		Exercício 4: Abdominal dinâmico em “V”
Grupos musculares: Oblíquos; Flexores da anca; Ombros; Músculo peitoral maior		Grupos musculares: Músculo reto; Músculo transverso abdominal; obliquos internos e externos; Flexores da anca
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: Posição da prancha alta. Manter o core contraído.</i> <i>Descrição: Lentamente levar joelho esquerdo em direção ao cotovelo direito. Retornar à posição inicial e repetir para o outro lado.</i>	<i>Posição inicial: Decúbito dorsal com os braços esticados acima da cabeça. Mantenha as pernas retas e os pés juntos (ou o mais juntos possível).</i> <i>Descrição: Com o corpo, forme um “V”: as mãos e as pernas se encontram no ar. Lentamente, retorne à posição inicial.</i>
Material	-----	-----
Volume	Máximo de repetições em 60’’	Máximo de repetições em 60’’
Séries	3 series	3 series
Intervalo	10 segundos	10 segundos

Exercício 5: Elevação de anca		Exercício 6: Elevação de pernas	
Grupos musculares: Glúteos; músculo transverso abdominal;		Grupos musculares: Músculo transverso abdominal; Músculo reto abdominal; Flexores da anca; Obliquos	
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: Decúbito dorsal, com os pés alinhados com os ombros. Mãos no chão, com as palmas para baixo.</i> <i>Descrição: Elevar a naca lentamente, contraindo os glúteos e toda a região do core. Retomar à posição inicial.</i>	Descrição do exercício	<i>Posição inicial: Decúbito dorsal com as pernas a 90 graus do corpo. Os braços ficam nas laterais do corpo, apoiados no chão. Mantenha o queixo recolhido.</i> <i>Descrição: Descer as pernas até chegar perto do chão. Retomar à posição inicial.</i>
Material	-----	Material	-----
Volume	Máximo de repetições em 60''	Volume	Máximo de repetições em 60''
Séries	3 séries	Séries	3 séries
Intervalo	10 segundos	Intervalo	10 segundos
Exercício 7: Prancha polichinelo			
Grupos musculares: Músculos abdominais; Deltoide anterior Músculos peitorais ; Glúteos; Quadríceps, Isquiossurais; Panturrilhas;			
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: Decúbito, com as mãos abaixo dos ombros, subir na posição da prancha alta.</i> <i>Descrição: Com os dedos dos pés firmes no chão, tirar a mão direita do chão e, lentamente, encostar no ombro esquerdo. Colocar a mão direita novamente no chão e repetir com a mão esquerda..</i>	Descrição do exercício	
Material	-----	Material	
Volume	Máximo de repetições em 60''	Volume	
Séries	3 séries	Séries	
Intervalo	10 segundos	Intervalo	

Treino C: Mobilidade ombro		
Exercício 1: Círculos frente e trás em pronação		Exercício 2: Círculos frente e trás em pronação (Decúbito ventral)
Grupos musculares: Trapézio; Deltoide; Peitoral;		Grupos musculares: Trapézio; Deltoide; Peitoral;
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: Em pé agarra bastão em pronação;</i> <i>Descrição: Subir braços lentamente e rodar levando o bastão para trás das costas. Voltar à posição inicial;</i> <i>Ir diminuindo a distância das mãos</i>	<i>Posição inicial: Decúbito ventral agarrar bastão em pronação em cima da cabeça;</i> <i>Descrição: Subir braços lentamente e rodar levando o bastão para trás das costas. Voltar à posição inicial;</i> <i>Ir diminuindo a distância das mãos</i>
Material	Bastão	Bastão
Volume	Repetições em 60''	Máximo de repetições em 60''
Séries	3 séries	3 séries
Intervalo	10 segundos	10 segundos
Exercício 3: Círculos com pega Supinada		Exercício 4: Puxadas laterais
Grupos musculares: Trapézio; Deltoide; Peitoral;		Grupos musculares: Trapézio; Deltoide; Peitoral;
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: Em pé agarra bastão com pega supinada</i> <i>Descrição: Subir braços lentamente e rodar levando o bastão para trás das costas. Voltar à posição inicial;</i> <i>Ir diminuindo a distância das mãos</i>	<i>Posição inicial: Em pé com os braços estendidos (esticados) na horizontal para frente, segurar o bastão na posição vertical com as mãos;</i> <i>Descrição: Mover os braços para direita e para esquerda levando o bastão fazer um movimento de limpador de para-brisas;</i>
Material	Bastão	Bastão
Volume	Máximo de repetições em 60''	Máximo de repetições em 60''
Séries	3 séries	3 séries
Intervalo	10 segundos	10 segundos

Exercício 5: Skill obra coreográfica		Exercício 6: Alonga ombro atrás da cabeça
Descrição do exercício	 <p><i>Descrição: Treino da posição do bailarino da frente da imagem;</i></p>	<p><i>Posição inicial: Em pé</i></p> <p><i>Descrição: Elevar um dos braços na lateral da cabeça e segure-o na região do cotovelo. Repita o exercício com o outro membro.</i></p>
Material	-----	-----
Volume	Manter alongamento por 25''	Manter alongamento por 25''
Séries	3 séries	3 séries
Intervalo	10 segundos	10 segundos
Exercício 7: Alongamento Bolo Suíça		
Descrição do exercício	<p><i>Posição inicial: De pé</i></p> <p><i>Descrição: Cruzar à frente do tórax um dos braços e pressionar o cotovelo junto ao peito. Repetir o movimento com o outro braço;</i></p>	
Material	----	
Volume	Manter alongamento por 25''	
Séries	3 séries	
Intervalo	10 segundos	

Treino C: Mobilidade posterior da coxa		
Alongamento 1		Alongamento 2
Grupos musculares: Isquiotibiais		Grupos musculares: Isquiotibiais
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: Em pé, posicionar com os pés separados com uma distância correspondente à largura das ancas</i> <i>Descrição: Entrelaçar as mãos atrás da cabeça e, mantendo as pernas retas, dobrar o tronco à frente, pondo o queixo para baixo e levando as mãos acima da cabeça.</i>	<i>Posição inicial. Sentado no chão com as duas pernas retas estendidas.</i> <i>Descrição: Estender os braços para alcançar à frente, colocando as palmas das mãos no chão, dobrando-se pela cintura o máximo que conseguir, ao mesmo tempo manter os joelhos esticados;</i>
Material	-----	-----
Volume	<i>Manter a posição 25``descansar 10``e voltar a repetir</i>	<i>Manter a posição 25``descansar 10``e voltar a repetir</i>
Séries	<i>3 séries</i>	<i>3 séries</i>
Intervalo	<i>10 segundos</i>	<i>10 segundos</i>
Alongamento 3		Alongamento 3 com outra perna
Grupos musculares: Isquiotibiais		Grupos musculares: Isquiotibiais
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: Sentado com as costas retas no chão. Entrelaçar uma toalha grande à volta dos dedos dos pés de umas das pernas e segurar as pontas da toalha com as duas mãos.</i> <i>Descrição: Lentamente, puxar a toalha para levantar a perna, que deve ficar esticada. Os joelhos devem permanecer;</i> <i>A perna deve ser levada para cima até que um alongamento seja sentido na coxa.</i>	
Material	<i>Toalha</i>	<i>Toalha</i>
Volume	<i>Manter a posição 25``descansar 10``e voltar a repetir</i>	<i>Manter a posição 25``descansar 10``e voltar a repetir</i>
Séries	<i>3 séries</i>	<i>3 series</i>
Intervalo	<i>10 segundos</i>	<i>10 segundos</i>

Alongamento 4 Grupos musculares: Isquiotibiais		Alongamento 4 com outra perna Grupos musculares: Isquiotibiais	
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: Na posição em pé, cruzar o pé direito na frente do esquerdo.</i> <i>Descrição: Lentamente, abaixar a testa até o joelho direito, fletindo pela cintura. Manter os joelhos esticados e manter a posição</i>		
Material	-----		-----
Volume	<i>Manter a posição 25``descansar 10``e voltar a repetir</i>		<i>Manter a posição 25``descansar 10``e voltar a repetir</i>
Séries	<i>3 séries</i>		<i>3 séries</i>
Intervalo	<i>10 segundos</i>		<i>10 segundos</i>
Exercício 7 Série 1: <i>Skill</i> da obra coreográfica Série 2: <i>Headspin</i> Série 3: <i>Skill</i> da obra coreográfica			
Descrição do exercício	<i>Série 1</i>		<i>Série 2</i>
			
Material	-----		
Volume	<i>Manter a posição 25``descansar 10``e voltar a repetir</i>		
Séries	<i>3 séries</i>		
Intervalo	<i>10 segundos</i>		

Treino C: Mobilidade coluna

Exercício 1: Postura da cobra (Yoga)		Exercício 2: Movimento da serpente	
Grupos musculares: Todo o corpo		Grupos musculares: Todo o corpo	
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: Decúbito ventral.</i> <i>Descrição: Com as mãos no chão ao lado do tronco, manter os ombros afastados das orelhas. Subir o tronco empurrando pressionando as mãos contra o chão mantendo a pélvis na direção do chão. Voltar à posição inicial</i>	<i>Posição inicial: com joelhos no chão</i> <i>Descrição: Iniciar o movimento pela cabeça descendo na direção do chão ficando na posição de mãos no chão e topo da cabeça para cima, mantendo a pélvis na direção. Fazer o caminho contrário até chegar à posição inicial</i>	
Material	-----	-----	
Volume	Fazer repetições lentas durante 60''	Fazer repetições lentas durante 60''	
Séries	3 séries	3 séries	
Intervalo	10 segundos	10 segundos	
Exercício 3: Ponte com joelhos no chão		Exercício 4: Ponte (isométrico)	
Grupos musculares: Todo o corpo		Grupos musculares: Todo o corpo	
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: Joelhos no chão</i> <i>Descrição: Contrair os glúteos, arquear as costas e levar as mãos aos pés; Voltar à posição inicial</i>	<i>Posição inicial: Decúbito dorsal</i> <i>Descrição: Colocar as mãos ao lado das orelhas e pés bem assentes no chão. Empurrar as mãos e pés contra o chão, arquear costas e contrair glúteos e elevando a pélvis para cima. Manter a posição e voltar à posição inicial</i>	
Material	-----	-----	
Volume	Fazer repetições lentas durante 60''	Ficar na posição: 1ª serie 15'' / 2ª e 3ª série 30''	
Séries	3 séries	3 séries	
Intervalo	10 segundos	10 segundos	

Exercício 5: Movimento “relógio”		Exercício 6: Ir para a ponte da posição de pé
Grupos musculares: Todo o corpo		Grupos musculares: Todo o corpo
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: Joelhos no chão</i> <i>Descrição: Inclinarm o tronco ao lado e levar as mãos aos pés (posição de ponte de joelhos) e voltar à posição inicial pelo caminho contrário. Repetir para o outro lado.</i>	<i>Posição inicial: em pé</i> <i>Descrição: Ir para a posição de ponte. Ficar 15’’ e descer</i>
Material	-----	-----
Volume	Fazer repetições lentas durante 60’’	Fazer 2 repetições
Séries	3 séries	3 séries
Intervalo	10 segundos	10 segundos
Exercício 7: Alongamento no chão (isométrico)		
Grupos musculares: Grande dorsal; Glúteos;		
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: Joelhos no chão</i> <i>Descrição: Com o joelho no chão inclinar o tronco para frente, esticando os braços ao máximo.</i>	
Material	-----	
Volume	Manter a posição 30’’	
Séries	3 séries	
Intervalo	10 segundos	

Treino C: resistência		
Exercício 1: Salta de um pé para o outro		Exercício 2: Squat e Salta
Grupos musculares: Todo o corpo		Grupos musculares: Todo o corpo
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: Em pé</i> <i>Descrição: Saltar de um pé para o outro</i>	<i>Posição inicial: Em pé pernas à largura dos ombros</i> <i>Descrição: Descer para a posição de agachamento e saltar com braços em cima. Voltar à posição inicial</i>
Material	-----	-----
Volume	Máximo de repetições em 60''	Máximo de repetições em 60''
Séries	3 séries	3 séries
Intervalo	0 segundos	0 segundos
Exercício 3: Mountain climbers		Exercício 4: Abdominal Twist
Grupos musculares: Músculos abdominais		Grupos musculares: Obliquos;
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: Posição de prancha, com os braços completamente esticados. O corpo deve formar uma linha reta dos tornozelos aos ombros;</i> <i>Descrição: Contrair os abdominais, impulsionar um joelho em direção ao peito, enquanto o corpo se mantém o mais alinhado possível e os braços esticados; alternar os joelhos, impulsionando um para trás e o outro para a frente, em simultâneo. Repetir o exercício, alternando sempre os joelhos.</i>	<i>Posição inicial: Sentar no chão e segurar um halter com as duas mãos. Pernas um pouco levantadas, com as costas um pouco inclinadas para ficar na diagonal em relação ao chão.</i> <i>Descrição: Levar o tronco levemente para a direita e para a esquerda</i>
Material	-----	Halter 2 kg
Volume	Máximo de repetições em 60''	Máximo de repetições em 60''
Séries	3 séries	3 séries
Intervalo	0 segundos	0 segundos

Exercício 5: <i>Jumping lunge</i>		Exercício 6: <i>Skipping alto</i>
Grupos Musculares: <i>Gémeos; Quadriceps e Glúteos</i>		Grupos musculares: <i>Todo o corpo</i>
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: Em pé</i> <i>Descrição: Dar uma passo grande à frente fletindo a perna da frente e esticando a de trás, de seguida saltar alternar as pernas, saltando de uma para a outra;</i>	<i>Posição inicial: De pé, levante um joelho até a altura das ancas, formando um ângulo 90 graus.</i> <i>Descrição: Levantar um joelhos na direção da anca formando um angulo de 90° ir alternando de perna em perna o mais rápido possível.</i>
Material	-----	-----
Volume	Máximo de repetições em 60''	Máximo de repetições em 60''
Séries	3 séries	3 séries
Intervalo	0 segundos	0 segundos
Exercício 7: <i>Burpees</i>		
Grupos musculares: <i>Todo o corpo</i>		
Descrição do exercício	<i>Posição inicial: De pé</i> <i>Descrição: Fletir os joelhos e fazer um agachamento; aproximar as mãos do chão sem curvar as costas ou afastar os braços. Levar os pés para trás e ficar em posição de prancha. Depois de fazer a prancha, abaixar o peito devagar até o chão. Fazer força com os braços e impulsionar os pés para frente e voltar à posição de pé.</i>	
Material	-----	
Volume	Máximo de repetições em 60''	
Séries	3 séries	
Intervalo	0 segundos	

Apêndice J:
Registo fotográfico da linguagem de movimento presente na obra que justifica o treino físico



Exemplos da linguagem de movimento presente na obra que servirão de base para o planeamento dos treinos físicos de força de *Core* e tronco.

Alunos: A1+ C1;A3+B1;B5+A5

Fonte: Vídeo da obra de Nomad de Sidi Larbi Cherkaoui consultado online em <https://www.youtube.com/watch?v=uPU3SbBk1Ig>



Fonte: Vídeo da obra de Nomad de Sidi Larbi Cherkaoui consultado online em <https://www.youtube.com/watch?v=uPU3SbBk1Ig>

Exemplos da linguagem de movimento presente na obra que serviram de base para o planeamento dos treinos físicos de força para os alunos A1, A3 e B5.



Exemplos da linguagem de movimento presente na obra que serviram de base para o planeamento dos treinos físicos das alunas A2 e B4.

Fonte: Vídeo da obra de Nomad de Sidi Larbi Cherkaoui consultado online em <https://www.youtube.com/watch?v=uPU3SbBk1Ig>



Exemplos da linguagem de movimento presente na obra que serviram de base para o planeamento de treino de mobilidade da coluna para a maioria dos alunos.

Fonte: Vídeo da obra de Nomad de Sidi Larbi Cherkaoui consultado online em <https://www.youtube.com/watch?v=uPU3SbBk1Ig>

Anexo A:

Folha de sala:

**“Dança com todos”: Espetáculo encerramento ano letivo
2021/22 EVDCFASFGP**



Equipa de professores de EAE de Dança:

Carina Barquinha, Bruno Freitas, Camila Fernandes,
Margarida Ferreira, Paula Lança, Ana Patrícia Jorge,
Marina Vasques, Sérgio Cunha,
Nádia Gomes e Vera Gomes.

Direção Ensemble de Secundário:
Jorge Cardoso



Sociedade Filarmónica Gualdim Pais
Sede: Rua Manoel de Mattos
2300-508 Tomar
Telef. 249 313 585
www.sfgp.pt
geral@sfgp.pt

AUDITÓRIO
POLIVALENTE
SFGP

01. 02. 03. — JULHO

Dança com todos

ESPETÁCULOS
DE ENCERRAMENTO
ANO LETIVO 2021/22

BILHETES À VENDA
3€ – SÓCIOS SFGP
5€ – NÃO SÓCIOS

SFGP
GUALDIM PAIS
CENTRO DE FORMAÇÃO
ARTÍSTICA DANÇA

REPÚBLICA
PORTUGUESA

sfgp.cfa

Alunos de Ensino Artístico Especializado de Dança:

5º ano do Curso de Básico de Dança

Ana Beatriz Dias, Inês Gaspar, Laura Barquinha, Marta Farinha, Sara Gaspar, Madalena António, Alice Batista, Beatriz Graça, Catarina Inácio, Clara Serafim, Constança Santos, Inês Oliveira, Joana Ferreira, Madalena Vicente, Maria Inês Matos, Valéria Fortes.

6º ano do Curso Básico de Dança

Joaquim Ragageles, Luana Miguel, Ana Beatriz Lourenço, Carlota Silva, Laura Cabreiro, Laura Gaspar, Leonor Aguiar, Lília Kay, Maria Inês Brito, Mariana Marques, Rodrigo Fortes.

7º ano do Curso Básico de Dança

Beatriz Gonçalves, Júlia Martins, Leonor Faustino, Mafalda Silva, Maria João Oliveira, Sofia Caseiro.

8º ano do Curso Básico de Dança

Beatriz Vaz, Iara Ribeiro, Maria Beatriz Almeida, Matilde Pardal, Sifânia Glória.

9º ano do Curso Básico de Dança

Ana Maria Costa, Beatriz Pereira, Constança Oliveira, Érica Carreira, Francisca Brito, Laura Pereira, Mariana Ferreira, Sara Kay.

10º ano do Curso Secundário de Dança

Diogo Dias, Margarida Polónio, Maria Nogueira, Maria Matilde Sá, Núria Cardoso.

11º ano do Curso Secundário de Dança

Ana Mafalda Faria, Inês Ribeiro, Margarida Santos, Mariana Silva, Matilde Vicente.

12º ano do Curso Secundário de Dança

Maria Ferreira.

Alunos de Ensino Artístico Especializado de Música:

10º ano do Curso Secundário de Música

Cristiana Pouseiro, Francisco Silva, Maria João Fernandes, Tiago Chico.

11º ano do Curso Secundário de Música

Rodrigo Gonçalves.

12º ano do Curso Secundário de Música

Diogo Laranjeira; Miguel Oliveira.

Varição Esmeralda

Música: Cesare Pugni

Coreografia: Jules Perrot

Intérpretes: Sara Kay

Estás aqui, estás ali

Música: Zap Mamma

Coreografia: Professora Margarida Ferreira

Intérpretes: 5º e 6º CBD

Varição Paqueta

Música: Édouard Deldevez e Ludwig Minkus

Coreografia: M. Petipa no âmbito da disciplina de Repertório Clássico orientada pela professora Carina Barquinha

Intérpretes: Inês Ribeiro

Varição Paqueta

Música: Édouard Deldevez e Ludwig Minkus

Coreografia: M. Petipa no âmbito da disciplina de Repertório Clássico orientada pela professora Carina Barquinha

Intérpretes: Mafalda Faria

Feel

Música: Rodrigo Leão, Jun Miyake, Lisa Papineau

Coreografia: 7ºano CBD no âmbito da disciplina de PCD orientado pela professora Ana Patrícia Jorge

Intérpretes: 7º ano CBD

Holocausto

Música: Travis Lake

Coreografia: 8ºano CBD no âmbito da disciplina de PCD orientado pela professora Margarida Ferreira

Intérpretes: 8ºano CBD

Tradicional

Música: Música Popular Portuguesa

Coreografia: Professora Camila Fernandes

Intérpretes: 9ºano do CBD

Nomad

Coreografia: Recriação de Sidi Larbi CherKaoui no âmbito da disciplina de Repertório Contemporâneo orientada pela professora Ana Patrícia Jorge

Interpretes Dança: 10º, 11º e 12º ano CSD

Anexo B:

Portaria nº229-A/2018 de 14 de agosto

4100-(2)

Diário da República, 1.ª série — N.º 156 — 14 de agosto de 2018

EDUCAÇÃO**Portaria n.º 229-A/2018**

de 14 de agosto

O Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário, os princípios orientadores da sua conceção, operacionalização e avaliação das aprendizagens, de modo a que todos os alunos adquiram os conhecimentos e desenvolvam as capacidades e atitudes que contribuem para alcançar as competências previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

O referido decreto-lei confere autonomia curricular às escolas, materializada, entre outros aspetos, na possibilidade de gestão flexível das matrizes curriculares-base das ofertas educativas e formativas adequando-as às opções curriculares de cada escola.

A presente portaria vem regulamentar a oferta dos cursos artísticos especializados de nível secundário, nas áreas da dança, da música, do canto e do canto gregoriano, tomando como referência a matriz curricular-base constante do referido decreto-lei. Em concreto, e tendo em vista que os alunos alcancem o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, concretiza a execução dos princípios consagrados no aludido decreto-lei, definindo as regras e procedimentos inerentes à conceção e operacionalização do currículo desta oferta formativa, bem como da avaliação e certificação das aprendizagens. Assim, na generalidade, no desenvolvimento da autonomia e flexibilidade curricular conferida às escolas, especificam-se os procedimentos de gestão da carga horária tendo em vista a organização das suas matrizes curriculares. Estabelecem-se, também, os princípios de atuação e as normas orientadoras relativos ao desenvolvimento dos domínios de autonomia curricular (DAC), à organização e ao funcionamento da Cidadania e Desenvolvimento no quadro da Estratégia Nacional da Educação para a Cidadania (ENEC) e à integração das disciplinas de Português Língua Não Materna e de Língua Gestual Portuguesa. Definem-se as condições que possibilitam ao aluno a adoção de um percurso formativo próprio, através de substituição de disciplinas. As normas relativas à avaliação, enquanto parte integrante do ensino e aprendizagem, são desenvolvidas e harmonizadas aos princípios previstos no referido Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, como acontece com a consideração da classificação da disciplina de Educação Física para efeitos de apuramento da classificação final do ensino secundário, valorizando todas as disciplinas do currículo dos Cursos de Música Canto e Canto Gregoriano, garantindo-se ainda aos alunos a realização dos exames finais nacionais que elegerem como provas de ingresso.

Ainda no que respeita à avaliação, e perante a necessidade de tomar explícito o sentido da norma sobre conselhos de turma, para efeitos de avaliação, no contexto do ordenamento jurídico aplicável, que já constava na Portaria n.º 243-B/2012, de 13 de agosto, ora revogada, procede-se à clarificação das regras de funcionamento destes conselhos, evitando, deste modo, a emissão de direito circulatorio.

Assim:

Ao abrigo do n.º 2 do artigo 8.º e do n.º 6 do artigo 22.º do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho de 2018, manda

o Governo, pelo Secretário de Estado da Educação, o seguinte:

CAPÍTULO I**Disposições gerais****Artigo 1.º****Objeto**

1 — A presente portaria procede à regulamentação dos cursos artísticos especializados de nível secundário, a que se refere a alínea c) do n.º 4 do artigo 7.º do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, designadamente dos cursos de Dança, de Música, de Canto e de Canto Gregoriano, tomando por referência a matriz curricular-base constante do anexo vii do mesmo decreto-lei.

2 — A presente portaria define ainda as regras e procedimentos da conceção e operacionalização do currículo dos cursos previstos no número anterior, bem como da avaliação e certificação das aprendizagens, tendo em vista o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Artigo 2.º**Âmbito de aplicação**

1 — A presente portaria aplica-se aos agrupamentos de escolas e às escolas não agrupadas da rede pública, bem como aos estabelecimentos de ensino particular e cooperativo, doravante designados por escolas, sem prejuízo do previsto no Estatuto do Ensino Particular e Cooperativo.

2 — As referências constantes da presente portaria aos órgãos de direção, administração e gestão dos estabelecimentos do ensino público, bem como às estruturas de coordenação e supervisão pedagógica, aplicam-se aos órgãos e estruturas com competência equivalente em cada estabelecimento de ensino particular e cooperativo.

Artigo 3.º**Definições**

Para efeitos de aplicação da presente portaria, e para além das definições constantes do artigo 3.º do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, entende-se por:

a) «Articulação curricular», a interligação, realizada a diferentes níveis e modos de interação, de saberes oriundos das componentes de formação e disciplinas, numa perspetiva de articulação horizontal e vertical, tendo por objetivo a construção progressiva de conhecimento global;

b) «Autopropostos», os candidatos à realização de provas de equivalência à frequência ou exames finais nacionais, admitidos sem Classificação Interna Final (CIF), que pretendam obter aprovação ou melhoria de classificações;

c) «Equipas educativas», o grupo de docentes que lecionam às mesmas turmas as diversas disciplinas, trabalhando em conjunto nas diferentes fases do processo de ensino e aprendizagem, bem como de avaliação, com vista à adoção de estratégias que permitam rentabilizar tempos, instrumentos e agilizar procedimentos;

Diário da República, 1.ª série — N.º 156 — 14 de agosto de 2018

4100-(3)

CAPÍTULO II**Currículo dos cursos artísticos especializados****SECÇÃO I****Conceção e operacionalização do currículo****Artigo 5.º****Objetivos**

Os cursos artísticos especializados visam proporcionar aos alunos uma formação geral, científica, e técnica artística, alinhada com os seus interesses em termos de prosseguimento de estudos de nível superior e ou de inserção no mercado de trabalho, procurando através dos conhecimentos, capacidades e atitudes, trabalhados nas áreas da Dança, da Música, do Canto e do Canto Gregoriano, alcançar as áreas de competência constantes do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Artigo 6.º**Matrizes curriculares-base**

1 — Considerando a matriz curricular-base dos cursos artísticos especializados prevista no anexo vii ao Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, são definidas as matrizes curriculares-base dos cursos artísticos especializados seguintes:

- a) Curso Secundário de Dança, constante do anexo i à presente portaria e da qual faz parte integrante;
- b) Curso Secundário de Música, constante do anexo ii à presente portaria e da qual faz parte integrante;
- c) Curso Secundário de Canto, constante do anexo iii à presente portaria e da qual faz parte integrante;
- d) Curso Secundário de Canto Gregoriano, constante do anexo iv à presente portaria e da qual faz parte integrante.

2 — Os planos curriculares organizados nas matrizes curriculares-base referidas no número anterior integram as seguintes componentes de formação:

- a) A componente de formação geral, que visa contribuir para a construção da identidade pessoal, social e cultural dos alunos;
- b) A componente de formação científica, que visa proporcionar uma formação consistente no domínio do respetivo curso;
- c) A componente técnica artística, que visa a aquisição e desenvolvimento de um conjunto de aprendizagens, conhecimentos, aptidões e competências técnicas e artísticas para o perfil profissional visado;
- d) A formação em contexto de trabalho, quando exista, que visa a aquisição e o desenvolvimento de competências técnicas e artísticas, relacionais e organizacionais relevantes para a qualificação profissional a adquirir.

3 — As matrizes curriculares-base incluem na componente de formação científica, duas ou três disciplinas trienais, na componente de formação técnica artística, duas a três disciplinas trienais e uma disciplina bienal de opção nos 11.º e 12.º anos, podendo ainda ser criada uma disciplina de Oferta Complementar de acordo com o previsto no artigo 8.º da presente portaria.

d) «Opções curriculares», as diferentes possibilidades de organização e gestão, à disposição da escola, a implementar de acordo com as prioridades por ela definidas, no contexto da sua comunidade educativa, decorrentes da apropriação do currículo e do exercício da sua autonomia, que permitem a consecução das áreas de competências do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória;

e) «Regime articulado», a frequência de um curso artístico especializado quando assegurado por duas escolas distintas;

f) «Regime integrado», a frequência de um curso artístico especializado quando assegurado por uma única escola;

g) «Regime supletivo», a frequência de um curso do ensino artístico especializado quando esta se restringe às componentes de formação científica e técnica artística da matriz curricular correspondente;

h) «Trabalho interdisciplinar», a interseção curricular, estabelecendo articulação entre aprendizagens de várias disciplinas, abordadas de forma integrada, privilegiando uma visão globalizante dos saberes.

Artigo 4.º**Processo individual do aluno**

1 — O percurso escolar do aluno deve ser documentado de forma sistemática no processo individual a que se refere o artigo 11.º do Estatuto do Aluno e Ética Escolar.

2 — O processo individual é atualizado ao longo do ensino secundário de modo a proporcionar uma visão global do percurso do aluno, facilitando o seu acompanhamento e permitindo uma intervenção adequada.

3 — A atualização do processo previsto no número anterior é da responsabilidade do diretor de turma.

4 — O processo individual do aluno acompanha-o sempre que este mude de escola, sendo a escola de origem a responsável pelo seu envio à escola de destino.

5 — Do processo individual do aluno, que contém os seus dados de identificação, devem constar todos os elementos que assinem o seu percurso e a sua evolução, designadamente:

- a) Fichas de registo de avaliação, resultantes da avaliação interna e externa;
- b) Relatórios médicos e ou de avaliação psicológica, quando existam;
- c) Relatório técnico-pedagógico, programa educativo individual e identificação das áreas curriculares específicas, quando aplicável;
- d) Registo da participação em representação dos pares em órgãos da escola e em atividades ou projetos, designadamente, culturais, artísticos, desportivos, científicos e no âmbito de Cidadania e Desenvolvimento, entre outros de relevante interesse social, desenvolvidos na escola;
- e) Outros que a escola considere adequados.

6 — O disposto nos números anteriores está sujeito aos limites constitucionais e legais, designadamente ao previsto na legislação sobre proteção de dados pessoais, no que diz respeito ao acesso e tratamento desses dados e ao sigilo profissional.

4 — Sem prejuízo do disposto no número anterior a disciplina de opção pode ser igualmente frequentada, nos 10.º e 11.º anos.

5 — A matriz curricular-base do Curso Secundário de Música contempla as variantes de Instrumento, de Formação Musical e de Composição, sendo inerente a cada uma delas uma disciplina trienal distinta.

6 — Nos cursos secundários na área da música são ministrados os instrumentos que constam do anexo v da presente portaria e da qual faz parte integrante.

7 — Sem prejuízo do disposto no número anterior, podem ser lecionados outros instrumentos, na sequência de proposta fundamentada formulada pelas escolas e aprovada por despacho do membro do Governo responsável pela área da educação.

8 — As matrizes integram, ainda, a disciplina de Educação Moral e Religiosa, como componente de oferta obrigatória e de frequência facultativa, cujo tempo acresce ao total das matrizes.

Artigo 7.º

Gestão da carga horária inscrita nas matrizes curriculares-base

1 — No desenvolvimento da autonomia e flexibilidade curricular conferida às escolas, e considerando, entre outras, as prioridades e opções curriculares previstas no artigo 19.º do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, as escolas organizam as suas matrizes curriculares na unidade de tempo que considerem mais adequada.

2 — A carga horária das disciplinas inscritas nas matrizes curriculares-base constitui um valor de referência, a gerir por cada escola.

3 — Constitui exceção à carga horária entendida como valor de referência:

- a) A carga horária semanal das componentes de formação científica e técnica artística;
- b) A componente de formação em contexto de trabalho, quando exista.

4 — Sem prejuízo do disposto no número anterior, com o objetivo de encontrar respostas pedagogicamente adequadas ao contexto da turma ou grupo de alunos, as escolas podem gerir, na componente de formação geral, num intervalo entre 0 e 25 %, o resultado da soma das cargas horárias das disciplinas procedendo à redistribuição desse resultado entre as disciplinas dessa componente.

5 — Com vista à promoção de melhores aprendizagens, a operacionalização da faculdade conferida no número anterior pode variar ao longo do ano letivo adotando uma organização diversa da anual, salvaguardado o disposto no n.º 5 do artigo 12.º do citado decreto-lei.

6 — A operacionalização do previsto nos n.ºs 2, 4 e 5 não pode prejudicar a existência das disciplinas inscritas nas matrizes curriculares-base.

7 — Sem prejuízo do disposto no número seguinte, as escolas devem garantir, por ano de escolaridade, o cumprimento do tempo total anual por componente de formação, sendo este igual ao produto resultante da multiplicação do total da carga horária semanal da componente de currículo pelo número de semanas letivas do calendário escolar.

8 — Sempre que da implementação do previsto no n.º 1 resultar fração de tempo inferior à unidade adotada, o tempo sobranete é utilizado nessa componente de formação.

9 — As decisões tomadas, no âmbito da gestão carga horária, bem como as previstas no artigo seguinte, devem ser divulgadas aos pais e encarregados de educação.

Artigo 8.º

Matriz curricular de escola

1 — No âmbito do planeamento curricular ao nível da escola e da turma, e considerando as decisões previstas no artigo anterior em sede da matriz curricular, cabe também à escola decidir, em conformidade com o previsto no artigo 14.º do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, sobre:

- a) A implementação das opções curriculares adequadas ao seu projeto educativo, considerando, entre outras, as previstas no n.º 2 do artigo 19.º do referido decreto-lei;
- b) A forma de implementação da componente de Cidadania e Desenvolvimento, nos termos do artigo 10.º da presente portaria;
- c) A criação de disciplinas de oferta complementar.

2 — Nos casos em que a escola decide criar disciplinas nos termos do disposto na alínea c) do número anterior a sua frequência torna-se obrigatória.

3 — A criação de disciplinas a que se refere a alínea c) do n.º 1 deve atender à disponibilidade de recursos humanos e financeiros.

4 — As disciplinas de cariz complementar são criadas de acordo com os objetivos do projeto educativo da escola, devendo as normas relativas à organização do seu funcionamento constar do regulamento interno.

5 — A disciplina de Oferta Complementar deve ser lecionada em conjunto.

6 — As disciplinas de Oferta Complementar podem ter uma organização anual ou outra.

7 — As disciplinas de Oferta Complementar podem ser lecionadas, consoante as suas características e a sua integração no currículo, em qualquer dos anos de escolaridade.

8 — Sempre que exista a disciplina de Oferta Complementar, compete ao conselho pedagógico aprovar os respetivos documentos curriculares.

Artigo 9.º

Domínios de autonomia curricular

1 — Os domínios de autonomia curricular (DAC) constituem uma opção curricular de trabalho interdisciplinar e ou articulação curricular, cuja planificação deve identificar as disciplinas envolvidas e a forma de organização.

2 — O trabalho em DAC tem por base as Aprendizagens Essenciais, quando aplicável, e os demais documentos curriculares, com vista ao desenvolvimento das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

3 — Os DAC, numa interseção de aprendizagens de diferentes disciplinas, exploram percursos pedagógico-didáticos, em que se privilegia o trabalho prático e ou experimental e o desenvolvimento das capacidades de pesquisa, relação e análise, tendo por base, designadamente:

- a) Os temas ou problemas tratados sob perspetivas disciplinares, numa abordagem interdisciplinar;

b) Os conceitos, factos, relações, procedimentos, capacidades e competências, na sua transversalidade e especificidade disciplinar;

c) Os géneros textuais associados à produção e transmissão de informação e de conhecimento, presentes em todas as disciplinas.

4 — Na concretização de DAC não fica prejudicada a existência das disciplinas previstas nas matrizes curriculares.

Artigo 10.º

Cidadania e Desenvolvimento

1 — No quadro da Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC), cabe à escola aprovar a sua estratégia de educação para a cidadania de acordo com o previsto no artigo 15.º do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho.

2 — Na estratégia de educação para a cidadania definida pela escola os domínios a desenvolver, a que se refere a alínea a) do n.º 2 do referido artigo 15.º, são os constantes no anexo VI à presente portaria da qual faz parte integrante.

3 — A componente de Cidadania e Desenvolvimento é uma área transversal, onde se cruzam contributos das diferentes disciplinas com os temas da estratégia de educação para a cidadania da escola através do desenvolvimento e concretização de projetos pelos alunos.

4 — Cabe ainda à escola decidir a forma de implementar a componente de Cidadania e Desenvolvimento, podendo optar, designadamente, por:

- a) Oferta como disciplina autónoma, em qualquer dos anos deste nível de ensino;
- b) Prática de coadjuvação no âmbito de uma disciplina;
- c) Funcionamento em justaposição com outra disciplina;
- d) Desenvolvimento de temas e projetos, no âmbito das diferentes disciplinas da matriz, sob a coordenação de um dos professores da turma ou grupo de alunos.

5 — Independentemente das opções adotadas pela escola previstas no número anterior, a componente de Cidadania e Desenvolvimento não é objeto de avaliação sumativa, sendo a participação nos projetos desenvolvidos no âmbito desta componente objeto de registo anual no certificado do aluno.

Artigo 11.º

Português Língua Não Materna

1 — No ensino secundário, as matrizes curriculares podem integrar Português Língua Não Materna (PLNM) destinada a alunos que se encontram numa das seguintes situações:

- a) A sua língua materna não seja o português;
- b) Não tenham tido o português como língua de escolarização e para os quais, de acordo com o seu percurso escolar e o seu perfil sociolinguístico, a escola considere ser a oferta curricular mais adequada.

2 — Para o desenvolvimento da disciplina de PLNM são constituídos, com base no Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas, os seguintes níveis de proficiência linguística:

- a) Iniciação (A1, A2);

- b) Intermédio (B1);
- c) Avançado (B2, C1).

3 — Tendo em vista o posicionamento em nível de proficiência, cabe à escola proceder a uma avaliação do conhecimento da língua portuguesa, a ocorrer no momento em que o aluno ingressa no sistema educativo.

4 — A avaliação é realizada de acordo com os descritores do Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas e com base em modelo de teste disponibilizado pela Direção-Geral da Educação.

5 — Os alunos que sejam posicionados no nível de Iniciação (A1, A2) ou no nível Intermédio (B1) frequentam a disciplina de PLNM como equivalente à disciplina de Português nos termos seguintes:

- a) Em grupos constituídos, no mínimo, por 10 alunos, podendo, caso tal se revele necessário, ser agrupados alunos dos níveis A1, A2 e B1;
- b) Na sua turma, nos tempos letivos da disciplina de Português, quando se mostre inviável a aplicação do previsto na alínea anterior.

6 — Os alunos posicionados no nível Avançado (B2, C1) frequentam a disciplina de Português.

7 — Os alunos de PLNM são organizados por grupos de nível de proficiência linguística e não por ano de escolaridade, devendo seguir as Aprendizagens Essenciais de PLNM do respetivo nível, com adequação do processo de ensino, aprendizagem e avaliação à sua faixa etária.

8 — Aos alunos recém-chegados ao sistema educativo nacional, posicionados no nível de proficiência linguística de Iniciação (A1, A2), com vista a promover a equidade e a igualdade de oportunidades, poderá a escola, em articulação com os pais ou encarregados de educação, disponibilizar respostas educativas que facilitem o acesso ao currículo, através de:

- a) Mobilização de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão;
- b) Adaptações ao processo de avaliação;
- i) Interna;
- ii) Externa.

9 — Na concretização do previsto na alínea a) e na subalínea i) da alínea b) do número anterior deve ser garantida a integração dos alunos na turma.

Artigo 12.º

Língua materna de alunos de sistemas de ensino estrangeiros

Aos alunos recém-integrados no ensino secundário, provenientes de sistemas educativos estrangeiros, cuja língua materna não é o Português, e que no seu percurso escolar apenas estudaram uma língua estrangeira, aplica-se o seguinte:

- a) Reconhecimento da língua materna do aluno;
- b) Reforço da aprendizagem do Português, designadamente como PLNM;
- c) Dispensa da obrigatoriedade de iniciar uma segunda língua estrangeira, visando o reforço do previsto na alínea anterior;
- d) Continuidade da aprendizagem da língua estrangeira do sistema de ensino de origem do aluno (L E I), desde que esta seja oferecida no sistema educativo português;

e) Possibilidade do aluno iniciar, no 10.º ano de escolaridade, uma nova língua estrangeira (LE II), desde que esta não coincida com a sua língua materna.

Artigo 13.º

Educação bilingue

1 — As escolas de referência para a educação e ensino bilingue constituem uma resposta educativa especializada para garantir o acesso ao currículo nacional.

2 — Para os efeitos previstos no número anterior, as matrizes curriculares-base dos cursos artísticos especializados regulados pela presente portaria integram na componente de formação geral:

- a) Língua Gestual Portuguesa (LGP), como primeira língua (L1);
- b) Língua Portuguesa Escrita como Segunda Língua (L2).

3 — Nos termos dos n.ºs 1 e 2, a disciplina de LGP substitui a disciplina de Português.

4 — Os alunos cuja primeira língua é a LGP frequentam ainda a disciplina de L2, com acréscimo de carga horária, tendo como referência a carga horária da matriz curricular-base dos artísticos especializados.

5 — Os tempos a atribuir às disciplinas mencionadas no n.º 2 são os previstos para a correspondente disciplina na matriz curricular-base, podendo as escolas proceder ao seu reforço, de acordo com as necessidades identificadas.

6 — Sem prejuízo do estabelecido no n.º 4, os alunos dão continuidade à língua estrangeira iniciada no ensino básico ou, em alternativa, por decisão da escola e em articulação com os encarregados de educação, podem iniciar uma segunda língua estrangeira no 10.º ano de escolaridade.

Artigo 14.º

Organização do percurso formativo próprio e complemento de currículo

1 — Na prossecução do desenvolvimento de maior flexibilidade nas matrizes curriculares-base dos cursos secundários de Dança, de Música, de Canto e de Canto Gregoriano é garantida aos alunos a possibilidade de adoção de um percurso formativo próprio.

2 — Para efeitos do disposto no número anterior é permitida a substituição de uma das disciplinas da componente de formação científica, através da aplicação da tabela constante do anexo VII, por:

- a) Disciplina correspondente dos cursos profissionais;
- b) Disciplina da formação específica dos cursos científico-humanísticos.

3 — A substituição de disciplinas é realizada aquando da inscrição para a frequência do 10.º ano de escolaridade ou até ao 5.º dia útil do 2.º período.

4 — O percurso formativo do aluno pode, ainda, ser diversificado e complementado, mediante a inscrição noutras disciplinas, de acordo com a oferta educativa e formativa da escola, sem prejuízo do seguinte:

a) O registo da frequência e do aproveitamento nestas disciplinas consta do processo individual do aluno como disciplina de complemento do currículo, contando as respetivas classificações para o cálculo da média final de

curso, por opção do aluno, desde que integrem a matriz curricular do respetivo curso;

b) A classificação obtida nestas disciplinas não é considerada para efeitos de transição de ano e de conclusão de curso.

5 — Para efeitos do disposto nos n.ºs 1, 2, e 4, quando os cursos artísticos especializados forem ministrados em escolas que não ofereçam as disciplinas pretendidas, pode ser permitida a frequência destas numa outra escola, desde que sejam estabelecidas as condições necessárias, designadamente, protocolos de colaboração.

6 — Após a conclusão de qualquer curso o aluno pode frequentar outro curso ou outras disciplinas do mesmo ou de outros cursos, de acordo com a oferta educativa e formativa da escola, desde que não implique um acréscimo de encargos para o orçário público.

7 — A classificação obtida nas disciplinas referidas no número anterior pode contar, por opção do aluno, para efeitos de cálculo da média final de curso, nos termos do disposto no n.º 8 do artigo 44.º

8 — A adoção de um percurso próprio é feita mediante requerimento do encarregado de educação ou do aluno, quando maior de idade, devendo ser garantido o acesso a toda a informação relevante, designadamente as condições de frequência, conclusão e prosseguimento de estudos.

Artigo 15.º

Formação em contexto de trabalho

1 — A matriz curricular-base do Curso Secundário de Dança integra, no 12.º ano, uma formação em contexto de trabalho (FCT).

2 — A FCT consiste num conjunto de atividades profissionais desenvolvidas sob coordenação e acompanhamento da escola, que visam a aquisição ou o desenvolvimento de conhecimentos e capacidades técnicas, artísticas, relacionais e organizacionais relevantes para o perfil de desempenho à saída do curso frequentado pelo aluno.

3 — A FCT, nos termos da alínea d) do n.º 2 do artigo 6.º, integra um conjunto de atividades relevantes para o perfil profissional associado à respetiva qualificação do curso frequentado, desenvolvidas sob coordenação e acompanhamento da escola.

4 — A FCT realiza-se, preferencialmente, em posto de trabalho, em companhias de dança profissionais, empresas ou noutras organizações, sob a forma de experiências de trabalho pontuais ou sob a forma de estágio.

5 — A FCT pode ainda assumir a forma de simulação de um conjunto de atividades profissionais relevantes para o perfil de saída do curso a desenvolver em condições similares às do contexto real de trabalho.

Artigo 16.º

Organização e desenvolvimento da formação em contexto de trabalho

1 — A organização e o desenvolvimento da FCT obedecem a um plano de trabalho individual, elaborado com a participação das partes envolvidas e assinado pelo órgão competente da escola, pela entidade de acolhimento, quando aplicável, pelo aluno e encarregado de educação, caso o aluno seja menor de idade.

2 — O plano, depois de assinado, é considerado como parte integrante do contrato de formação celebrado entre a escola e o aluno.

3 — O plano a que se referem os números anteriores deve, obrigatoriamente, identificar:

- a) Os objetivos, as competências técnicas, relacionais e organizacionais a desenvolver ao longo da FCT;
- b) A programação, o período de duração, o horário e o local de realização das atividades;
- c) As formas de monitorização e acompanhamento do aluno e os respetivos responsáveis pela sua operacionalização;
- d) Os direitos e deveres das partes envolvidas.

4 — A FCT, quando efetuada em posto de trabalho, rege-se por um protocolo a celebrar entre a escola e a entidade de acolhimento, devendo esta desenvolver atividades profissionais compatíveis e adequadas ao perfil de desempenho visado pelo curso frequentado pelo aluno.

5 — Quando as atividades da FCT são desenvolvidas fora da escola observa-se o seguinte:

- a) A orientação e o acompanhamento do aluno são da responsabilidade conjunta da escola e da entidade de acolhimento, cabendo à última designar o respetivo tutor;
- b) Os alunos têm direito a um seguro que garanta a cobertura dos riscos das deslocações a que estão obrigados, bem como das atividades a desenvolver;
- c) Os contratos e protocolos referidos nos n.ºs 2 e 4 não geram nem titulam relações de trabalho subordinado e caducam com a conclusão da formação para que foram celebrados.

Artigo 17.º

Regulamento da formação em contexto de trabalho

1 — A FCT, nas matérias não previstas na presente portaria ou noutra legislação aplicável, rege-se por regulamento específico, aprovado pelos órgãos competentes de direção ou gestão da escola, e integra o respetivo regulamento interno.

2 — O regulamento da FCT, para além de outras matérias consideradas relevantes, deve obrigatoriamente prever:

- a) O regime aplicável à sua operacionalização;
- b) Os procedimentos destinados ao controlo da assiduidade do aluno;
- c) A fórmula de apuramento da respetiva classificação final, com o peso relativo a atribuir às suas diferentes modalidades ou etapas de concretização.

3 — O orientador da FCT é designado pelo órgão de direção ou gestão da escola, ouvido o diretor do curso, de entre os professores que lecionam as disciplinas da componente de formação técnica artística.

Artigo 18.º

Diretor do curso

1 — No Curso Secundário de Dança, a articulação entre as aprendizagens a desenvolver nas disciplinas que integram as diferentes componentes de formação é assegurada por um diretor de curso, designado pelo diretor da escola, ouvido o conselho pedagógico, preferencialmente de entre os professores profissionalizados que lecionam as disciplinas da componente de formação técnica artística.

2 — Sem prejuízo de outras competências definidas no regulamento interno, cabe ao diretor de curso:

- a) Assegurar a articulação pedagógica entre as diferentes disciplinas do curso;

b) Organizar e coordenar as atividades a desenvolver no âmbito da formação técnica artística;

c) Participar em reuniões de conselho de turma, no âmbito das suas funções;

d) Articular com os órgãos de gestão da escola, no que respeita aos procedimentos necessários à realização da prova de aptidão artística (PAA);

e) Assegurar, se for o caso, a articulação entre a escola e as entidades envolvidas na FCT, identificando-as, fazendo a respetiva seleção, preparando protocolos, procedendo à distribuição dos alunos por cada entidade e coordenando o acompanhamento dos mesmos, em estreita relação com os professores das disciplinas de Técnicas de Dança;

f) Assegurar a articulação com os serviços com competência em matéria de apoio socioeducativo;

g) Coordenar o acompanhamento e a avaliação do curso.

Artigo 19.º

Orientador da formação em contexto de trabalho

1 — A supervisão da FCT cabe:

- a) Ao orientador, docente que assegura uma das disciplinas da componente de formação técnica artística, em representação do estabelecimento de ensino;
- b) Ao tutor, em representação da entidade de acolhimento.

2 — Ao orientador cabe, ainda, planear, acompanhar e avaliar a FCT, em conjunto com o tutor e o aluno, nos termos definidos no regulamento da FCT, e em articulação com o diretor de curso.

Artigo 20.º

Planeamento curricular

1 — No âmbito das competências que lhe estão atribuídas, cabe aos órgãos de administração e de gestão da escola a conceção e operacionalização do planeamento curricular, designadamente no que respeita a prioridades e opções estruturantes de natureza curricular.

2 — O conselho pedagógico, enquanto órgão de coordenação e supervisão pedagógica e orientação educativa, para além de propor a definição das opções curriculares estruturantes a consagrar no projeto educativo da escola, delibera sobre:

- a) A adoção de outros instrumentos do planeamento curricular, definindo, sempre que existam, a sua natureza e finalidades;
- b) As formas de monitorização do planeamento curricular no âmbito dos instrumentos adotados pela escola.

3 — Na concretização das opções curriculares estruturantes, do planeamento e organização das atividades a desenvolver ao nível da turma ou grupo de alunos, com vista à prossecução das áreas de competência inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória intervêm, designadamente:

- a) O conselho de turma;
- b) As equipas educativas, caso existam;
- c) Outros professores ou técnicos que intervenham no processo de ensino e aprendizagem e representantes de serviços ou entidades cuja contribuição o conselho de turma considere conveniente;

4100-(8)

Diário da República, 1.ª série — N.º 156 — 14 de agosto de 2018

d) Os representantes dos pais e encarregados de educação da turma.

4 — Os alunos são envolvidos no desenho de opções curriculares e na avaliação da sua eficácia, bem como no planeamento do ensino e na avaliação, tendo por referência processos de autorregulação da aprendizagem.

5 — Assumem especial relevância no planeamento curricular os intervenientes diretamente envolvidos no processo de ensino, aprendizagem e avaliação, competindo-lhes, designadamente, promover:

a) A adequação do currículo e das ações estratégicas de ensino às características específicas da turma ou grupo de alunos, tomando decisões relativas à consolidação, aprofundamento e enriquecimento das Aprendizagens Essenciais, quando aplicável;

b) O desenvolvimento de trabalho interdisciplinar e de articulação curricular, sustentado em práticas de planeamento conjunto de estratégias de ensino e aprendizagem, incluindo os procedimentos, técnicas e instrumentos de avaliação.

6 — No desenvolvimento do previsto no n.º 3 devem ser privilegiadas dinâmicas de trabalho pedagógico de natureza interdisciplinar e de articulação disciplinar, concretizadas numa ação educativa que, nos termos previstos no n.º 3 do artigo 21.º do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, vise, entre outras, garantir:

a) Uma atuação preventiva que permita antecipar e prevenir o insucesso e o abandono escolares;

b) A implementação das medidas multinível, universais, seletivas e adicionais, que se revelem ajustadas à aprendizagem e inclusão dos alunos;

c) A rentabilização eficiente dos recursos existentes na escola e na comunidade;

d) A adequação, diversidade e complementaridade das estratégias de ensino e aprendizagem, bem como a produção de informação descritiva sobre os desempenhos dos alunos;

e) A regularidade da monitorização, avaliando a intencionalidade e o impacto das estratégias e medidas adotadas.

SECÇÃO II

Avaliação das aprendizagens

SUBSECÇÃO I

Processo de avaliação

Artigo 21.º

Objeto da avaliação

1 — A avaliação incide sobre as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos, tendo por referência os documentos curriculares e, quando aplicável, as Aprendizagens Essenciais, que constituem orientação curricular de base, com especial enfoque nas áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

2 — A avaliação assume caráter contínuo e sistemático, ao serviço das aprendizagens, e fornece ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e aos restantes intervenientes informação sobre o desenvolvimento do trabalho, a qualidade das aprendizagens realizadas e os percursos para a sua melhoria.

3 — As informações obtidas em resultado da avaliação permitem ainda a revisão do processo de ensino e de aprendizagem.

4 — A avaliação certifica aprendizagens realizadas, nomeadamente os saberes adquiridos, bem como as capacidades e atitudes desenvolvidas no âmbito das áreas de competência inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Artigo 22.º

Intervenientes e competências no processo de avaliação

1 — No processo de avaliação das aprendizagens são intervenientes, para além dos constantes no artigo 20.º, o tutor designado pela entidade de acolhimento, no caso do Curso Secundário de Dança, personalidades de reconhecido mérito na área artística do respetivo curso e os serviços do Ministério da Educação.

2 — Aos professores e outros profissionais intervenientes no processo de avaliação compete, designadamente, através da modalidade de avaliação formativa, em harmonia com as orientações definidas pelos órgãos com competências nos domínios pedagógico-didático:

a) Adotar medidas que visam contribuir para as aprendizagens de todos os alunos;

b) Fornecer informação aos alunos e encarregados de educação sobre o desenvolvimento das aprendizagens;

c) Reajustar as práticas educativas, orientando-as para a promoção do sucesso educativo.

3 — O acompanhamento e a avaliação das aprendizagens são da responsabilidade do conselho de turma, sob proposta dos professores de cada disciplina, bem como dos órgãos de administração e gestão e dos órgãos de coordenação e supervisão pedagógica da escola.

4 — Compete ao diretor, com base em dados regulares da avaliação das aprendizagens e noutros elementos apresentados pelo diretor de turma, bem como pela equipa multidisciplinar, prevista no Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho, mobilizar e coordenar os recursos educativos existentes, com vista a desencadear respostas adequadas às necessidades dos alunos.

5 — As respostas às necessidades dos alunos, enquanto medidas de promoção do sucesso educativo, devem ser pedagogicamente alinhadas com evidências do desempenho, assumindo, sempre que aplicável, um caráter transitório.

6 — O diretor deve ainda garantir o acesso à informação e assegurar as condições de participação dos alunos e dos encarregados de educação, dos professores e de outros profissionais intervenientes no processo, nos termos definidos no regulamento interno.

Artigo 23.º

Crítérios de avaliação

1 — Até ao início do ano letivo, o conselho pedagógico da escola, enquanto órgão regulador do processo de avaliação das aprendizagens, define, no âmbito das prioridades e opções curriculares, e sob proposta dos departamentos curriculares, os critérios de avaliação tendo em conta, designadamente:

a) O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória;

b) As Aprendizagens Essenciais, quando aplicável;

Diário da República, 1.ª série — N.º 156 — 14 de agosto de 2018

c) Os demais documentos curriculares, visando, quando aplicável, a consolidação, aprofundamento e enriquecimento das Aprendizagens Essenciais.

2 — Nos critérios de avaliação deve ser enunciado um perfil de aprendizagens específicas para cada ano de escolaridade, integrando descritores de desempenho, em consonância com os documentos curriculares em vigor e, quando aplicável, com as Aprendizagens Essenciais e as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

3 — Os critérios de avaliação devem traduzir a importância relativa que cada um dos domínios e temas assume nas Aprendizagens Essenciais, quando aplicável, e nos demais documentos curriculares, designadamente no que respeita à valorização da competência da oralidade e à dimensão prática e ou experimental das aprendizagens a desenvolver.

4 — Os critérios de avaliação constituem referenciais comuns na escola, sendo operacionalizados pelo conselho de turma.

5 — No Curso Secundário de Dança, na definição dos critérios de avaliação constantes no n.º 1 participam ainda os diretores de curso, devendo os referidos critérios abranger a formação em contexto de trabalho.

6 — O diretor da escola deve garantir a divulgação dos critérios de avaliação junto dos diversos intervenientes.

Artigo 24.º

Registo, tratamento e análise da informação

1 — As informações relativas a cada aluno decorrentes das diferentes modalidades de avaliação devem ser objeto de registo, nos termos a definir pelos órgãos de administração e gestão e de coordenação e supervisão pedagógica da escola.

2 — Cabe ao diretor definir os procedimentos adequados para assegurar a circulação, em tempo útil, da informação relativa aos resultados e desempenhos escolares, a fim de garantir as condições necessárias para que os encarregados de educação e os alunos possam participar na melhoria das aprendizagens.

3 — A partir da informação individual sobre o desempenho dos alunos e da informação agregada, nomeadamente de relatórios com resultados e outros dados relevantes ao nível da turma e da escola, os professores e os demais intervenientes no processo de ensino devem implementar rotinas de avaliação sobre as suas práticas pedagógicas com vista à consolidação ou reajustamento de estratégias que conduzam à melhoria das aprendizagens.

4 — A análise a que se refere o número anterior deve ter em conta os indicadores de desempenho considerados relevantes, designadamente as taxas de retenção e desistência, transição e conclusão, numa lógica de melhoria de prestação do serviço educativo.

5 — No processo de análise de informação, devem valorizar-se abordagens de complementaridade entre os dados da avaliação interna e os gerados pela avaliação externa, nomeadamente os decorrentes das PAA visando uma leitura abrangente do percurso de aprendizagem do aluno, designadamente no contexto específico da escola.

6 — Do resultado da análise devem decorrer processos de planificação das atividades curriculares e extracurriculares que, sustentados pelos dados disponíveis, visem me-

lhorar a qualidade das aprendizagens, combater o abandono escolar e promover o sucesso educativo.

7 — Os resultados do processo mencionado nos n.ºs 3, 4 e 5 são disponibilizados à comunidade escolar pelos meios considerados adequados.

SUBSECÇÃO II

Avaliação interna e externa

Artigo 25.º

Avaliação interna

1 — A avaliação interna das aprendizagens compreende, de acordo com a finalidade que preside à recolha de informação, as modalidades formativa e sumativa.

2 — A avaliação interna das aprendizagens é da responsabilidade dos professores e dos órgãos de administração e gestão e de coordenação e supervisão pedagógica da escola.

3 — Na avaliação interna são envolvidos os alunos, privilegiando-se um processo de autorregulação das suas aprendizagens.

Artigo 26.º

Avaliação formativa

1 — A avaliação formativa, enquanto principal modalidade de avaliação, integra o processo de ensino e de aprendizagem fundamentando o seu desenvolvimento.

2 — Os procedimentos a adotar no âmbito desta modalidade de avaliação devem privilegiar:

a) A regulação do ensino e das aprendizagens, através da recolha de informação que permita conhecer a forma como se ensina e como se aprende, fundamentando a adoção e o ajustamento de medidas e estratégias pedagógicas;

b) O caráter contínuo e sistemático dos processos avaliativos e a sua adaptação aos contextos em que ocorrem;

c) A diversidade das formas de recolha de informação, recorrendo a uma variedade de procedimentos, técnicas e instrumentos adequados às finalidades que lhes presidem, à diversidade das aprendizagens, aos destinatários e às circunstâncias em que ocorrem.

3 — Na recolha de informação sobre as aprendizagens, com recurso à diversidade e adequação de procedimentos, técnicas e instrumentos de avaliação, devem ser prosseguidos objetivos de melhoria da qualidade da informação a recolher.

4 — A melhoria da qualidade da informação recolhida exige a triangulação de estratégias, técnicas e instrumentos, beneficiando com a intervenção de mais do que um avaliador.

Artigo 27.º

Avaliação sumativa

1 — A avaliação sumativa constancia um juízo global sobre as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos.

2 — A avaliação sumativa traduz a necessidade de, no final de cada período letivo, informar alunos e encarregados de educação sobre o estado de desenvolvimento das aprendizagens.

3 — Esta modalidade de avaliação traduz ainda a tomada de decisão sobre o percurso escolar do aluno.

4 — A coordenação do processo de tomada de decisão relativa à avaliação sumativa, garantindo a sua natureza globalizante e o respeito pelos critérios de avaliação referidos no artigo 23.º, compete ao diretor de turma.

5 — A avaliação sumativa de disciplinas com organização de funcionamento diversa da anual processa-se do seguinte modo:

a) Para a atribuição das classificações, o conselho de turma reúne no final do período de organização adotado;
b) A classificação atribuída no final do período adotado fica registada em ata e está sujeita a aprovação do conselho de turma de avaliação no final do ano letivo.

6 — Na organização de funcionamento de disciplinas diversa da anual não pode resultar uma diminuição do reporte aos alunos e encarregados de educação sobre a avaliação das aprendizagens, devendo ser garantida, pelo menos, uma vez durante o período adotado e, no final do mesmo, uma apreciação sobre a evolução das aprendizagens, incluindo as áreas a melhorar ou a consolidar, a inscrever na ficha de registo de avaliação.

7 — A avaliação sumativa pode ainda processar-se através da realização de provas para a transição de ano ou grau, provas globais e provas de equivalência à frequência, nos termos dos artigos 29.º, 30.º e 31.º

Artigo 28.º

Formalização da avaliação sumativa

1 — A avaliação sumativa formalizada em reuniões do conselho de turma, no final de cada período escolar, tem, no final do 3.º período, as seguintes finalidades:

a) Apreciação global das aprendizagens desenvolvidas pelo aluno e do seu aproveitamento ao longo do ano;
b) Atribuição, no respetivo ano de escolaridade, de classificação de frequência ou de classificação final nas disciplinas e, ainda, no Curso Secundário de Dança, na FCT;
c) Decisão, conforme os casos, sobre a progressão nas disciplinas ou transição de ano, bem como sobre a aprovação em disciplinas terminais dos 10.º, 11.º e 12.º anos de escolaridade.

2 — As duas escolas envolvidas na lecionação da matriz curricular, dos cursos frequentados em regime articulado, devem estabelecer os mecanismos necessários para efeitos de articulação pedagógica, os quais devem integrar o regulamento interno.

3 — A avaliação sumativa é da responsabilidade conjunta e exclusiva dos professores que compõem o conselho de turma, sob critérios aprovados pelo conselho pedagógico de acordo com o disposto no n.º 1 do artigo 23.º

4 — A classificação a atribuir a cada aluno é proposta ao conselho de turma pelo professor de cada disciplina e pelo orientador da FCT.

5 — A avaliação sumativa dos alunos que frequentam os Cursos Secundários de Música, de Canto ou de Canto Gregoriano em regime supletivo é formalizada nas condições definidas pelo conselho pedagógico, as quais devem constar do regulamento interno da escola, tendo em conta o disposto no n.º 1 do artigo 23.º e nos artigos 39.º, 40.º e 41.º, com as devidas adaptações.

6 — As disciplinas constantes dos planos curriculares são objeto de classificações na escala de 0 a 20 valores e, sempre que se considere relevante, a classificação é acom-

panhada de uma apreciação descritiva sobre a evolução da aprendizagem do aluno, incluindo as áreas a melhorar ou a consolidar, sempre que aplicável, a inscrever na ficha de registo de avaliação.

7 — Exceciona-se do disposto no número anterior Cidadania e Desenvolvimento que, em caso algum, é objeto de avaliação sumativa.

8 — As aprendizagens desenvolvidas pelos alunos no quadro das opções curriculares, nomeadamente dos DAC, a que se refere o artigo 9.º, são consideradas na avaliação no âmbito de cada uma das disciplinas envolvidas.

Artigo 29.º

Provas para transição de ano ou grau

1 — Os alunos podem requerer ao órgão competente de direção ou gestão do estabelecimento de ensino artístico especializado a realização de provas de avaliação para transição de ano ou grau nas disciplinas das componentes científica e técnica artística.

2 — As provas incidem sobre todo o programa do ano de escolaridade anterior àquele a que o aluno se candidata.

3 — As provas de transição de ano ou grau devem ser realizadas até ao final do mês de fevereiro.

4 — A classificação obtida na prova de transição de ano ou grau corresponde, em caso de aprovação, à classificação de frequência da disciplina no ano ou grau ao qual a mesma se reporta.

5 — Compete ao conselho pedagógico da escola responsável pelas componentes de formação científica e técnica artística definir as regras e os procedimentos para a realização das provas, os quais devem constar no respetivo regulamento interno.

Artigo 30.º

Provas globais

1 — A avaliação das disciplinas terminais das componentes de formação científica e técnica artística pode incluir a realização de provas globais, cuja ponderação não pode ser superior a 50 % no apuramento da classificação de frequência da disciplina.

2 — A realização das provas globais deve ocorrer dentro do calendário escolar previsto para este nível de ensino, podendo ainda decorrer dentro dos limites da calendarização definida para a realização de exames finais nacionais e provas de equivalência à frequência e em datas não coincidentes com exames finais nacionais que os alunos pretendam realizar.

3 — A cada grupo disciplinar ou departamento curricular compete propor ao conselho pedagógico ou equivalente a informação sobre as provas globais, das quais devem constar:

- a) O objeto de avaliação;
- b) As características e estrutura da prova;
- c) Os critérios gerais de classificação;
- d) Material permitido;
- e) Duração da prova.

4 — A informação a que se refere o número anterior, após aprovação pelo conselho pedagógico, deve ser afixada na escola, em local acessível aos interessados, até ao fim do mês de dezembro.

5 — Os efeitos decorrentes de falta à prova global e procedimentos inerentes à marcação de nova prova global devem estar definidos em regulamento interno.

Artigo 31.º

Provas de equivalência à frequência

1 — As provas de equivalência realizam-se a nível de escola, em duas fases, com vista a certificação de conclusão do ensino secundário.

2 — Aos alunos dos Cursos Secundários de Dança, de Música, de Canto e de Canto Gregoriano é facultada a apresentação a provas de equivalência à frequência em qualquer disciplina da respetiva matriz curricular-base, desde que frequentem ou tenham frequentado o ano terminal dessa disciplina.

3 — Considerada a natureza das aprendizagens objeto de avaliação, e em função de parâmetros previamente definidos pelo conselho pedagógico, as provas podem ser constituídas pelas seguintes componentes:

a) Escrita (E), que implica um registo escrito ou um registo bidimensional ou tridimensional e a possível utilização de diferentes materiais;

b) Oral (O), que implica, com eventual recurso a um guião, a produção e interação oral na presença de um júri e a utilização, por este, de um registo de observação do desempenho do aluno;

c) Prática (P), que implica a realização de tarefas objeto de avaliação performativa, em situações de organização individual ou em grupo, a manipulação de materiais, instrumentos e equipamentos, com eventual produção escrita, que incide sobre o trabalho prático e o experimental produzido, implicando a presença de um júri e a utilização, por este, de um registo de observação do desempenho do aluno.

4 — As provas referidas no número anterior têm como referencial base os documentos curriculares e, quando aplicável, as Aprendizagens Essenciais, relativos à totalidade dos anos que constituem o plano curricular de cada disciplina, devendo ainda contemplar a avaliação da capacidade de mobilização e integração dos saberes disciplinares, com especial ênfase nas áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

5 — Podem realizar provas de equivalência à frequência os candidatos autopropostos que se encontrem designadamente numa das seguintes situações:

a) Tenham estado matriculados no ano terminal da disciplina a que respeita a prova e anulado a matrícula até ao final da penúltima semana do 3.º período;

b) Pretendam obter aprovação em disciplina cujo ano terminal frequentaram sem aprovação;

c) Pretendam obter aprovação em disciplinas do mesmo curso ou de curso diferente do frequentado e nas quais nunca tenham estado matriculados, desde que estejam ou tenham estado matriculados no ano curricular em que essas disciplinas são terminais;

d) Sejam maiores de 18 anos, fora da escolaridade obrigatória, que possuindo o 3.º ciclo do ensino básico ou outra habilitação equivalente, não se encontrem matriculados ou tenham anulado a matrícula em todas as disciplinas até ao final da penúltima semana do 3.º período;

e) Pretendam melhorar a classificação final da disciplina;

f) Tenham ficado excluídos por faltas no ano terminal da disciplina, pela aplicação do previsto na alínea b) do n.º 4 do artigo 21.º do Estatuto do Aluno e Ética Escolar, e pretendam realizar provas na 2.ª fase desse mesmo ano escolar.

6 — Os candidatos a que se refere a alínea d) do número anterior podem ser admitidos à prestação de provas de equivalência à frequência dos 11.º e 12.º anos de escolaridade.

7 — Os alunos a frequentar o 11.º ou 12.º anos de escolaridade, matriculados em disciplinas plurianuais nos 10.º ou 11.º anos nas quais não tenham progredido, desde que estejam ou tenham estado matriculados no ano terminal das mesmas, podem ser admitidos à prova de equivalência à frequência ou exame final nacional dessas disciplinas, sem prejuízo do disposto no número seguinte.

8 — A eventual reprovação na prova ou exame final nacional não determina anulação da classificação obtida na frequência do ano ou anos curriculares anteriores.

9 — Os alunos excluídos por faltas em qualquer disciplina só podem apresentar-se à respetiva prova de equivalência à frequência no mesmo ano letivo, na 2.ª fase.

10 — Aos alunos do 11.º ano é autorizada a realização de quaisquer provas de equivalência à frequência de disciplinas terminais, nesse ano de escolaridade, não sujeitas a exame final nacional.

11 — Aos alunos do 12.º ano, para efeitos de conclusão de curso, é facultada a apresentação a provas de equivalência à frequência em qualquer disciplina, independentemente do ano e do plano de estudos a que pertencem.

12 — Os alunos aprovados em disciplinas terminais dos 11.º e 12.º anos de escolaridade, que pretendam melhorar a sua classificação podem requerer a realização de provas de equivalência à frequência:

a) No ano de conclusão, na 2.ª fase;

b) No ano escolar seguinte ao previsto na alínea anterior, na 1.ª e 2.ª fases.

13 — Nos casos previstos no número anterior apenas é considerada a nova classificação caso seja superior à anteriormente obtida.

14 — Para efeito de melhoria de classificação, são válidas somente as provas prestadas em disciplinas com o mesmo código de prova de equivalência à frequência do plano curricular em que o aluno obteve a primeira aprovação.

15 — Não é permitida a realização de provas de equivalência à frequência para melhoria de classificação em disciplinas cuja aprovação foi obtida em sistemas de ensino estrangeiros.

16 — A identificação das disciplinas da componente de formação geral em que existem provas de equivalência à frequência são as constantes do anexo vm da presente portaria, da qual faz parte integrante.

17 — As normas e os procedimentos a observar relativos à realização das provas de equivalência à frequência, identificadas nos termos do número anterior, incluindo a sua duração, são objeto do regulamento de provas e exames aprovado por despacho do membro do Governo responsável pela área da Educação.

18 — As provas de equivalência à frequência realizam-se no período de tempo fixado no calendário de provas e exames.

19 — Aos alunos abrangidos por medidas universais, seletivas ou adicionais, aplicadas no âmbito do Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho, que realizem provas de equivalência à frequência são garantidas, se necessário, adaptações no processo de realização das mesmas.

20 — Compete ao conselho pedagógico definir as componentes e a duração das provas de equivalência à frequência realizadas nos anos terminais das disciplinas das componentes de formação científica e técnica artística.

21 — Na FCT não há lugar à realização de prova de equivalência à frequência.

Artigo 32.º

Avaliação externa

1 — A avaliação externa das aprendizagens deve contemplar a avaliação da capacidade de mobilização e de integração de todos os conhecimentos, competências técnicas, artísticas e relacionais, a qual deve ser realizada em complemento da avaliação interna das aprendizagens através da PAA.

2 — A natureza externa da PAA é assegurada pela integração no júri de personalidades externas de reconhecido mérito na área artística do curso e realiza-se nos termos previstos nos artigos 33.º a 35.º

3 — Os alunos dos cursos regulados pela presente portaria podem candidatar-se, na qualidade de alunos auto-propostos, à realização de exames finais nacionais, para certificação de disciplinas correspondentes dos cursos científico-humanísticos, para melhoria de classificação nas referidas disciplinas ou para ingresso no ensino superior.

4 — Aos alunos abrangidos por medidas universais, seletivas ou adicionais, aplicadas no âmbito do regime jurídico da educação inclusiva, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho, que realizem os exames finais nacionais nos termos do número anterior são garantidas, se necessário, adaptações no processo de realização das mesmas.

Artigo 33.º

Prova de aptidão artística

1 — APAA, de acordo com o previsto na subalínea h) da alínea b) do n.º 2 do artigo 23.º do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, integra a avaliação externa.

2 — A PAA consiste na apresentação, perante um júri, de um projeto, consubstanciado num desempenho demonstrativo de conhecimentos e competências técnicas e artísticas adquiridas pelo aluno ao longo da sua formação, e do respetivo relatório final, com apreciação crítica.

3 — O projeto defendido na PAA centra-se em temas e problemas prospetivados e desenvolvidos pelo aluno e, quando aplicável, em estreita ligação com os contextos de trabalho, e realiza-se sob orientação e o acompanhamento de um ou mais professores.

4 — Tendo em conta a natureza do projeto, este pode ser desenvolvido em equipa, desde que, em todas as suas fases e momentos de concretização, seja visível e avaliável a contribuição individual específica de cada um dos respetivos membros.

5 — Os termos da realização da PAA, em ano letivo posterior ao do término da totalidade das disciplinas do plano de estudos, são aprovados pelo conselho pedagógico da escola onde esta se realiza, devendo ser dado conheci-

mento da resolução tomada aos serviços competentes do Ministério da Educação.

Artigo 34.º

Júri da prova de aptidão artística

1 — O júri de avaliação da PAA é designado pelo órgão de gestão e administração da escola e tem a seguinte composição:

- O diretor ou um seu representante, que preside;
- O diretor de curso;
- O diretor de turma;
- O orientador do projeto;
- Um representante de associação de setor afim ao curso ou um docente de outra escola com formação na área;
- Uma personalidade de reconhecido mérito na área artística do curso ou dos setores de atividade afins ao curso.

2 — O júri, para deliberar, necessita da presença de, pelo menos, quatro elementos dos referidos no número anterior, estando, entre eles, obrigatoriamente:

- O elemento a que se refere a alínea a);
- Um dos elementos a que se refere a alíneas b) e c);
- Um dos elementos a que se refere a alínea e);
- O elemento a que se refere a alínea f).

3 — Em caso de empate nas votações o presidente tem voto de qualidade.

Artigo 35.º

Regulamento da prova de aptidão artística

1 — A PAA rege-se, em todas as matérias não previstas no presente regime ou noutra legislação aplicável, por regulamento específico aprovado pelos órgãos de gestão e administração da escola que integra o respetivo regulamento interno.

2 — O regulamento da PAA define, entre outras, as seguintes matérias:

- A forma de designação, bem como os direitos e deveres de todos os intervenientes;
- Os critérios e os procedimentos a observar pelos diferentes órgãos e demais intervenientes para aceitação e acompanhamento dos projetos;
- A negociação dos projetos, no contexto da escola e no contexto real de trabalho;
- A calendarização de todo o processo;
- A duração da PAA, a qual não poderá ultrapassar o período máximo de 45 minutos;
- Os critérios de classificação a observar pelo júri da PAA;
- Outras disposições que os órgãos de gestão e administração da escola entenderem por convenientes, designadamente o modo de justificação das faltas dos alunos no dia de apresentação da PAA e a marcação de uma segunda data para o efeito.

3 — A classificação da PAA não pode ser objeto de pedido de reapreciação.

SUBSECÇÃO III

Transição, aprovação e progressão

Artigo 36.º

Condições de transição e aprovação

1 — A aprovação do aluno em cada disciplina, na FCT e na PAA, depende da obtenção de uma classificação final igual ou superior a 10 valores.

2 — A progressão nas disciplinas das componentes de formação científica e técnica artística faz-se independentemente da progressão nas disciplinas da componente de formação geral.

3 — A obtenção de classificação inferior a 10, em qualquer das disciplinas das componentes de formação científica e técnica artística, impede a progressão ou a aprovação na respetiva disciplina, sem prejuízo da progressão ou da aprovação nas restantes disciplinas.

4 — Para os efeitos do disposto no n.º 1 a classificação de frequência no ano terminal das disciplinas da componente de formação geral não pode ser inferior a 8 valores.

5 — A transição do aluno em todas as disciplinas da componente de formação geral para o ano de escolaridade seguinte verifica-se sempre que a classificação anual de frequência ou final de disciplina, consoante os casos, não seja inferior a 10 valores a mais que duas disciplinas, sem prejuízo do disposto nos números seguintes.

6 — Para os efeitos previstos no número anterior, são consideradas as disciplinas constantes da componente de formação geral a que o aluno tenha obtido classificação inferior a 10 valores, em que tenha sido excluído por faltas, ou em que tenha anulado a matrícula.

7 — Para a transição do 11.º para o 12.º ano, nas disciplinas da componente de formação geral, são consideradas, igualmente, as disciplinas em que o aluno não progrediu na transição do 10.º ano para o 11.º ano, nesta componente.

8 — Os alunos que, na componente de formação geral, transitam para o ano seguinte com classificações inferiores a 10 valores em uma ou em duas disciplinas progredem nessa ou nessas disciplinas, desde que a classificação ou classificações obtidas não sejam inferiores a 8 valores, sem prejuízo do disposto no número seguinte.

9 — Os alunos não progredem em disciplinas da componente de formação geral em que tenham obtido classificação inferior a 10 valores em dois anos curriculares consecutivos.

10 — Os alunos que não transitam para o ano de escolaridade seguinte nas disciplinas da componente de formação geral não progredem nas disciplinas em que obtiveram classificações inferiores a 10 valores.

11 — A disciplina de Educação Moral e Religiosa, quando frequentada com assiduidade, não é considerada para os efeitos de transição de ano.

12 — Os alunos excluídos por faltas na disciplina de Educação Moral e Religiosa realizam, no final do 10.º, 11.º ou 12.º ano de escolaridade, consoante o ano em que se verificou a exclusão, uma prova especial de avaliação elaborada ao nível de escola.

13 — A aprovação na disciplina, na situação considerada no número anterior, verifica-se quando o aluno obtém naquela prova uma classificação igual ou superior a 10 valores.

14 — Nas situações em que o aluno tenha procedido a substituição de disciplinas no plano de estudos, nos termos legalmente previstos, as novas disciplinas passam a inte-

grar o plano de estudos do aluno, sendo consideradas para efeitos de transição de ano, de acordo com as condições estabelecidas no presente artigo.

15 — Aos alunos retidos, além da renovação da matrícula nas disciplinas em que não progrediram ou não obtiveram aprovação, é ainda facultada a matrícula, nesse ano, em disciplinas do mesmo ano de escolaridade em que tenham progredido ou sido aprovados, para efeitos de melhoria de classificação, a qual só será considerada quando for superior à já obtida, desde que haja disponibilidade da escola e não implique acréscimo de encargos para o erário público.

Artigo 37.º

Situações especiais de classificação

1 — Sempre que, em qualquer disciplina anual, o número de aulas ministradas durante todo o ano letivo não tenha atingido o número previsto para oito semanas completas, considera-se o aluno aprovado, sem atribuição de classificação nessa disciplina.

2 — Para obtenção de classificação, no caso referido no número anterior, o aluno pode repetir a frequência da disciplina, de acordo com as concretas possibilidades da escola, ou requerer prova de equivalência à frequência.

3 — Caso a situação prevista no número anterior ocorra em disciplinas plurianuais, considera-se o mesmo aprovado ou em condições de progredir na disciplina, conforme se trate, ou não, de ano terminal da mesma, sem atribuição de classificação nesse ano curricular, sem prejuízo do disposto no número seguinte.

4 — Para efeitos de atribuição de classificação final de disciplina, considera-se a classificação obtida ou a média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações obtidas no(s) ano(s) em que foi atribuída classificação, exceto se a classificação final for inferior a 10 valores, caso em que o aluno deve realizar prova de equivalência à frequência.

5 — Nos casos referidos no n.º 3, para obtenção de classificação anual de frequência, o aluno pode repetir a frequência da disciplina, de acordo com as concretas possibilidades da escola, ou ainda, requerer prova de equivalência à frequência, nos casos em que a situação ocorra no ano terminal da mesma.

6 — Para obtenção de classificação anual de frequência nos casos referidos nos números anteriores, o aluno pode repetir a frequência da disciplina, de acordo com as possibilidades da escola, exceto quando se tratar de ano terminal da mesma.

7 — Nas situações referidas no n.º 2, 5 e 6, apenas é considerada a classificação obtida se o aluno beneficiar da mesma.

8 — Se, por motivo da exclusiva responsabilidade da escola ou por falta de assiduidade decorrente de doença prolongada ou impedimento legal devidamente comprovado, não existirem, em qualquer disciplina, elementos de avaliação sumativa respeitantes ao 3.º período letivo, a classificação anual de frequência é atribuída pelo conselho de turma, tomando por referência as classificações obtidas no 2.º período letivo.

9 — Sempre que, por falta de assiduidade motivada por doença prolongada ou por impedimento legal devidamente comprovado, o aluno frequentar as aulas durante um único período letivo, fica sujeito à realização de uma prova extraordinária de avaliação (PEA) em cada disciplina.

4100-(14)

Diário da República, 1.ª série — N.º 156 — 14 de agosto de 2018

10 — Aos alunos titulares de habilitações estrangeiras a quem, por ingresso tardio no sistema de ensino português, apenas tenha sido possível a atribuição de classificação num só período letivo, aplica-se o disposto no número anterior.

11 — Para efeitos do n.º 8 a classificação anual de frequência a atribuir a cada disciplina é a seguinte:

$$CAF = (CF + PEA)/2$$

em que:

CAF = classificação anual de frequência;

CF = classificações de frequência do período frequentado;

PEA = classificação da prova extraordinária de avaliação.

12 — A PEA deve abranger as Aprendizagens Essenciais, quando aplicável, ou a totalidade do programa, do ano curricular em causa, obedecendo aos procedimentos específicos constantes do anexo IX à presente portaria, da qual faz parte integrante.

13 — Se, por motivo da exclusiva responsabilidade da escola, apenas existirem em qualquer disciplina elementos de avaliação respeitantes a um dos três períodos letivos, os alunos podem optar entre:

- Ser-lhes considerada como classificação anual de frequência a obtida nesse período;
- Não lhes ser atribuída classificação anual de frequência nessa disciplina.

14 — Na situação prevista na alínea b) do número anterior, observa-se o seguinte:

- No caso de disciplinas anuais considera-se o aluno aprovado, sem atribuição de classificação;
- No caso de disciplinas plurianuais, considera-se o aluno aprovado ou em condições de progredir na disciplina, conforme se trate ou não do ano terminal da mesma, sem atribuição de classificação nesse ano curricular, sem prejuízo do disposto na alínea seguinte;
- Para efeitos de atribuição de classificação final de disciplina, no caso referido na alínea anterior, considera-se a classificação obtida ou a média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações obtidas no(s) ano(s) em que foi atribuída classificação, exceto se a classificação final for inferior a 10 valores, caso em que o aluno realiza prova de equivalência à frequência.

15 — Se a classificação interna final, calculada nos termos do n.º 10 for inferior a 10 valores, esta não é considerada para efeitos da classificação final da disciplina.

Artigo 38.º

Classificação final das disciplinas

1 — A classificação final das disciplinas é obtida da seguinte forma:

- Nas disciplinas anuais, pela atribuição da classificação de frequência;
- Nas disciplinas plurianuais, pela média aritmética simples das classificações anuais de frequência dos anos em que foram ministradas, com arredondamento às unidades.

2 — A classificação final em qualquer disciplina pode também obter-se pelo recurso à realização exclusiva, na qualidade de aluno autoproposto, de provas de equivalência à frequência ou de exames finais nacionais, sendo a classificação final, em caso de aprovação, a obtida na prova.

Artigo 39.º

Classificação final de curso

1 — A classificação final de curso é o resultado da aplicação da seguinte fórmula.

$$CFC = (8MCD + 2PAA)/10$$

em que:

CFC = classificação final de curso (com arredondamento às unidades);

MCD = média aritmética simples, com arredondamento às unidades, da classificação final obtida pelo aluno em todas as disciplinas e, no Curso Secundário de Dança, na formação em contexto de trabalho;

PAA = classificação obtida na prova de aptidão artística.

2 — A disciplina de Educação Moral e Religiosa não é considerada para efeitos de apuramento de classificação final do curso.

Artigo 40.º

Conselho de turma de avaliação

1 — O conselho de turma, para efeitos de avaliação dos alunos, é constituído pelos professores da turma.

2 — Quando as componentes de formação são ministradas em mais do que uma escola cabe a estas estabelecerem os mecanismos necessários para efeitos de articulação pedagógica e de procedimentos de avaliação.

3 — Compete aos conselhos de turma:

- Apreciar a proposta de classificação apresentada por cada professor, tendo em conta as informações que a suportam e a situação global do aluno;
- Deliberar sobre a classificação final a atribuir em cada disciplina.

4 — O funcionamento dos conselhos de turma obedece ao previsto no Código do Procedimento Administrativo.

5 — Quando a reunião não se puder realizar, por falta de quórum ou por indisponibilidade de elementos de avaliação, deve ser convocada nova reunião, no prazo máximo de 48 horas, para a qual cada um dos docentes deve previamente disponibilizar, ao diretor da escola, os elementos de avaliação de cada aluno.

6 — Nas situações previstas no número anterior, o diretor de turma, ou quem o substitua, apresenta ao conselho de turma os elementos de avaliação de cada aluno previamente disponibilizados.

7 — As deliberações dos conselhos de turma de avaliação devem resultar do consenso dos professores que os integram.

8 — No conselho de turma podem intervir, sem direito a voto, outros professores ou técnicos que participem no processo de ensino e aprendizagem, bem como outros elementos cuja participação o conselho pedagógico considere conveniente.

Diário da República, 1.ª série — N.º 156 — 14 de agosto de 2018

Artigo 41.º

Registo das classificações

1 — As classificações atribuídas no final de cada período letivo são registadas em pauta, bem como nos restantes documentos previstos para esse efeito.

2 — O aproveitamento final de cada disciplina é expresso pela classificação atribuída pelo conselho de turma na reunião de avaliação do 3.º período.

3 — As deliberações do conselho de turma são ratificadas pelo diretor da escola.

4 — O diretor da escola deve garantir a verificação das pautas e da restante documentação relativa às reuniões dos conselhos de turma, assegurando-se da conformidade das mesmas com as disposições em vigor, competindo-lhe desencadear os mecanismos necessários à correção de eventuais irregularidades.

5 — As pautas, após a ratificação prevista no n.º 3, são afixadas em local apropriado no interior da escola, nelas devendo constar a data da respetiva afixação.

6 — O diretor da escola, sempre que o considere justificado, pode determinar a repetição da reunião do conselho de turma, informando sobre os motivos que fundamentam tal determinação.

7 — Se após a repetição da reunião, subsistirem factos que, no entender do diretor da escola, impeçam a ratificação da deliberação do conselho de turma, deve a situação ser apreciada em reunião do conselho pedagógico.

Artigo 42.º

Revisão das decisões

1 — As decisões relativas à avaliação das aprendizagens no 3.º período podem ser objeto de pedido de revisão suscitado pelo encarregado de educação, ou pelo aluno quando maior de idade.

2 — Os pedidos de revisão são dirigidos ao diretor da escola, mediante requerimento devidamente fundamentado em razões de ordem técnica, pedagógica ou legal, no prazo de três dias úteis, a contar da data da afixação da pauta, acompanhado dos documentos considerados pertinentes.

3 — Os requerimentos recebidos depois de expirado o prazo fixado no número anterior, bem como os que não apresentem qualquer fundamentação são liminarmente indeferidos.

4 — O diretor convoca, nos cinco dias úteis após a aceitação do requerimento, uma reunião extraordinária do conselho de turma para apreciação do pedido.

5 — O conselho de turma, reunido extraordinariamente, aprecia o pedido e delibera sobre o mesmo, elaborando um relatório pompenorizado, que deve integrar a ata da reunião.

6 — Nos casos em que o conselho de turma mantenha a sua deliberação, o processo aberto pelo pedido de revisão é enviado pelo diretor ao conselho pedagógico para parecer prévio à decisão final.

7 — Da decisão do diretor e respetiva fundamentação é dado conhecimento ao interessado, através de carta registada, no prazo máximo de 30 dias úteis, contados a partir do dia útil seguinte ao da data da receção do requerimento, a que se refere o n.º 2.

8 — Da decisão que recaiu sobre o pedido de revisão pode ser interposto, no prazo de cinco dias úteis após a data da receção da resposta, recurso hierárquico para o Diretor-

4100-(15)

-Geral dos Estabelecimentos Escolares, quando o mesmo for baseado em vício de forma existente no processo.

9 — Da decisão do recurso hierárquico não cabe qualquer outra forma de impugnação administrativa.

Artigo 43.º

Impugnação das classificações das provas e exames finais nacionais

As classificações referentes às provas de equivalência à frequência e aos exames finais nacionais são passíveis de impugnação administrativa, nos termos do regulamento de provas e exames aprovado por despacho do membro do Governo responsável pela área da educação.

SUBSECÇÃO IV

Conclusão e certificação

Artigo 44.º

Certificação

1 — Concluem o Curso Secundário de Dança os alunos aprovados em todas as disciplinas da matriz curricular do curso, na FCT e na PAA, obtendo o nível 4 de qualificação do Quadro Nacional de Qualificações (QNQ) e correspondente nível do Quadro Europeu de Qualificações (QE/Q), de 2 — Concluem os Cursos Secundários de Música, de Canto ou de Canto Gregoriano os alunos aprovados em todas as disciplinas da matriz curricular do respetivo curso e na PAA, obtendo o nível 3 de qualificação do QNQ e correspondente nível do QE/Q.

3 — Aos alunos em regime supletivo que obtenham aprovação em todas as disciplinas do respetivo curso e na PAA é conferido o direito à emissão dos diploma e certificado previstos no número seguinte, após comprovarem ter concluído noutra modalidade de ensino as disciplinas relativas à componente de formação geral.

4 — A conclusão de um curso é certificada através da emissão, em regra, em formato eletrónico de:

- Um diploma que ateste a conclusão do nível secundário de educação e indique o curso concluído e a respetiva classificação final, bem como o nível de qualificação obtido, de acordo com o QNQ e correspondente nível do QE/Q e, no caso do Curso Secundário de Dança, ainda, a obtenção de certificação profissional;
- Um certificado que ateste o nível de qualificação de acordo com o QNQ e correspondente nível do QE/Q, discrimine as disciplinas da matriz curricular, o projeto apresentado na PAA, a FCT, no caso do Curso Secundário de Dança, e as respetivas classificações finais.

5 — Os certificados a que se refere a alínea b) do número anterior devem ainda atestar a participação do aluno em representação dos pares em órgãos do estabelecimento de ensino e em atividades e projetos, designadamente, culturais, artísticos, desportivos, científicos e no âmbito do suporte básico de vida, de Cidadania e Desenvolvimento, entre outros de relevante interesse social desenvolvidos no âmbito da escola.

6 — Para os alunos abrangidos por medidas adicionais, designadamente adaptações curriculares significativas, aplicadas no âmbito do Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho, a certificação obedece ao disposto no respetivo artigo 30.º

7 — A requerimento dos interessados, podem ainda ser emitidas, em qualquer momento do percurso escolar, certidões das habilitações adquiridas, as quais devem discriminar as disciplinas concluídas e as respetivas classificações.

8 — Sempre que o aluno, após conclusão de qualquer curso do ensino secundário, concluir uma ou mais disciplinas, cuja frequência seja iniciada no ano seguinte ao da conclusão do curso, a classificação obtida nessa(s) disciplina(s) pode contar, por opção do aluno, para efeitos de cálculo da média final de curso, desde que as disciplinas integrem o plano de estudos do curso concluído e sejam concluídas no período correspondente ao ciclo de estudos das mesmas, devendo nestes casos ser emitidos novos diplomas e certificados.

9 — A emissão do diploma, do certificado e das certidões referidos nos números anteriores é da competência da escola responsável pelas componentes de formação científica e técnica artística.

10 — Para efeitos do disposto no número anterior, deve a escola ser detentora de toda a informação relativa ao percurso escolar do aluno.

CAPÍTULO III

Regime de frequência, matrícula e constituição de turmas

Artigo 45.º

Regimes de frequência

1 — Os Cursos Secundários de Dança, de Música, de Canto e de Canto Gregoriano são frequentados em regime integrado ou em regime articulado.

2 — Os Cursos Secundários de Música, de Canto e de Canto Gregoriano podem ainda ser frequentados em regime supletivo, sendo a sua frequência restrita às componentes de formação científica e técnica artística a que se referem os anexos II a IV, aplicando-se a tabela constante do anexo X da presente portaria.

Artigo 46.º

Disposições comuns na admissão de alunos

1 — O ingresso nos cursos secundários de Dança, de Música, de Canto e de Canto Gregoriano faz-se mediante a realização de uma prova de acesso com caráter eliminatório.

2 — A prova a que se refere o número anterior é da responsabilidade das escolas que ministram as componentes científica e técnica artística.

3 — O modelo da prova e os respetivos critérios de avaliação são aprovados pelo conselho pedagógico e afixados na escola em local apropriado para o efeito, com uma antecedência mínima de 30 dias sobre a data de início de realização das provas.

4 — Por decisão do órgão de direção da escola do ensino artístico especializado podem ser considerados os resultados obtidos nas provas globais nas disciplinas da componente de formação artística especializada de 9.º ano de escolaridade, para efeitos de ingresso nos cursos secundários, desde que as mesmas tenham sido realizadas na escola à qual o aluno se candidata.

Artigo 47.º

Disposições específicas para admissão ao Curso Secundário de Dança

1 — Podem ser admitidos no Curso Secundário de Dança os alunos que, tendo sido aprovados na prova referida no n.º 1 do artigo 46.º, e ou estando nas condições previstas no n.º 4 do mesmo artigo, se encontrem numa das seguintes situações:

a) Tenham completado o Curso Básico de Dança;
b) Possuam o 9.º ano de escolaridade do ensino básico geral ou equivalente.

2 — A admissão ao Curso Secundário de Dança é facultada aos alunos em regime integrado ou articulado, desde que em todas as disciplinas das componentes de formação científica e técnica artística seja assegurada a frequência do ano correspondente ou mais avançado relativamente ao ano de escolaridade que frequentam na escola de ensino geral, sem prejuízo das situações decorrentes de reorientações de percursos formativos.

Artigo 48.º

Disposições específicas para admissão aos cursos secundários de Música, Canto e Canto Gregoriano

1 — Podem ser admitidos nos cursos secundários de Música, de Canto ou de Canto Gregoriano, em função dos regimes de frequência, nos termos constantes dos n.ºs 2 a 4 do presente artigo, os alunos que, tendo sido aprovados na prova referida no n.º 1 do artigo 46.º ou estando nas condições previstas no n.º 4 do referido artigo, se encontrem numa das seguintes situações:

a) Tenham concluído um curso básico na área da música;
b) Tenham completado todas as disciplinas da componente de formação artística especializada de um curso básico na área da música, em regime supletivo;
c) Não tendo concluído um curso básico na área da música, possuam o 9.º ano de escolaridade ou equivalente.

2 — A admissão ao Curso Secundário de Música é facultada aos alunos:

a) Em regime integrado ou articulado, desde que em todas as disciplinas das componentes de formação científica e técnica artística seja assegurada a frequência do ano ou grau correspondente ou mais avançado relativamente ao ano de escolaridade que frequentam na escola de ensino geral, sem prejuízo das situações decorrentes de reorientações de percursos formativos;

b) Em regime supletivo, com idade não superior a 18 anos, em 31 de agosto do ano letivo anterior àquele em que se matriculam, desde que o ano ou grau de todas as disciplinas frequentadas, das componentes de formação científica e técnica artística, tenha um desfazamento anterior não superior a dois anos, relativamente ao ano de escolaridade frequentado.

3 — A admissão ao Curso Secundário de Canto ou de Canto Gregoriano é facultada aos alunos:

a) Em regime integrado ou articulado, desde que em todas as disciplinas das componentes de formação científica e técnica artística seja assegurada a frequência do ano ou grau correspondente ou mais avançado relativamente ao ano de escolaridade que frequentam na escola de ensino

geral, sem prejuízo das situações decorrentes de reorientações de percursos formativos;

b) Em regime supletivo, com idade não superior a 23 anos de idade, em 31 de agosto do ano letivo anterior àquele em que se matriculam, independentemente do ano e nível de escolaridade frequentado.

4 — Podem ser admitidos alunos em regime supletivo em condições distintas das expressas nas alíneas b) dos n.ºs 2 e 3 do presente artigo, e do n.º 8 do artigo seguinte, desde que não sejam objeto de financiamento público.

Artigo 49.º

Matrícula e renovação de matrícula

1 — A matrícula e sua renovação nos cursos secundários de Dança, de Música, de Canto ou de Canto Gregoriano regem-se pelas disposições específicas da presente portaria e outros procedimentos aplicáveis a esta matéria e nível de ensino.

2 — As prioridades na matrícula ou renovação de matrícula nos cursos secundários de Dança, de Música, de Canto e de Canto Gregoriano obedecem à seriação decorrente dos resultados obtidos na prova de acesso e às vagas existentes para este efeito em cada escola.

3 — Considera-se matrícula o ingresso, pela primeira vez, num Curso Secundário de Dança, de Música, de Canto ou de Canto Gregoriano, bem como aquele que é efetuado após um ou mais anos sem que o aluno efetue a renovação da matrícula.

4 — A matrícula num dos cursos previstos nos números anteriores, quando frequentados em regime articulado, é efetuada nas escolas que ministram a matriz curricular.

5 — No caso referido no número anterior, no ato de matrícula ou da renovação da matrícula, devem ser apresentados documentos comprovativos da mesma em ambas as escolas que ministram o plano de estudo correspondente.

6 — É vedada a matrícula ou renovação de matrícula nos cursos regulamentados pela presente portaria aos alunos, que frequentem outro curso da mesma área artística de nível de escolaridade igual ou diferente, quando são alvo de financiamento público nas duas ofertas educativas.

7 — Os alunos que sejam admitidos num curso secundário de Dança, de Música, de Canto ou de Canto Gregoriano devem matricular-se em todas as disciplinas das respetivas matrizes curriculares.

8 — Sem prejuízo do disposto no número anterior, é concedida aos alunos a faculdade de, em regime supletivo, frequentarem no mínimo quatro disciplinas constantes das respetivas matrizes curriculares.

9 — Compete ao conselho pedagógico definir o elenco das disciplinas referidas no número anterior, o qual deve constar do regulamento interno.

10 — Os estabelecimentos de ensino secundário geral devem aceitar os alunos que se matriculem em cursos secundários nas áreas da dança ou da música em regime articulado, em escolas do ensino artístico especializado da música com as quais tenham estabelecido protocolos.

11 — O disposto no número anterior não pode implicar, só por si, que as escolas do ensino artístico especializado da música em regime articulado recusem a matrícula de alunos provenientes de estabelecimentos de ensino secundário geral com os quais não tenham ainda protocolo celebrado.

Artigo 50.º

Condições especiais e restrições de matrícula

1 — Ao aluno que transita de ano com classificação igual a 9 ou 8 valores em uma ou duas disciplinas da componente de formação geral é permitida a matrícula em todas as disciplinas dessa componente no ano de escolaridade seguinte.

2 — Não é autorizada a matrícula em disciplinas da componente de formação geral em que o aluno tenha obtido classificação inferior a 10 valores em dois anos curriculares consecutivos.

3 — Ao aluno que transite de ano, não progredindo ou não obtendo aprovação em uma ou duas disciplinas da componente de formação geral, é autorizada a inscrição nas disciplinas em que se verifica a não progressão ou aprovação, de acordo com as possibilidades da escola.

4 — Os alunos ficam impedidos de renovar a matrícula no respetivo curso, nas seguintes situações:

a) Não obtenham aproveitamento durante dois anos consecutivos ou interpolados em qualquer das disciplinas das componentes de formação científica ou técnica artística;

b) Não obtenham aproveitamento em três disciplinas das componentes de formação científica ou técnica artística no mesmo ano letivo;

c) Tenham frequentado os cursos secundários de Dança, de Música, de Canto ou de Canto Gregoriano por um período de cinco anos letivos;

d) Se verifique a manutenção da situação do incumprimento do dever de assiduidade por parte do aluno, cumpridos por parte da escola os procedimentos inerentes à ultrapassagem do limite de faltas injustificadas previsto na lei.

5 — Os alunos que, por motivo de força maior devidamente comprovado, se encontrem numa das situações referidas nas alíneas a), b) ou c) do número anterior podem, mediante requerimento dirigido ao diretor da escola que ministra as componentes de formação científica e técnica artística, renovar a matrícula, desde que tal seja aprovado pelo conselho pedagógico e, no caso dos alunos que se encontrem na situação descrita na alínea c), a renovação de matrícula não acarrete aumento de encargos para o erário público.

Artigo 51.º

Disposições comuns para a constituição de turmas

1 — Para efeitos da lecionação da componente de formação geral, os estabelecimentos de ensino secundário geral não estão obrigados à integração dos alunos que frequentam os cursos secundários em regime articulado em turmas especialmente constituídas para o efeito.

2 — Excecionalmente pode ser autorizada a constituição de turmas com número inferior ao previsto em regulamentação própria, mediante requerimento do diretor dirigido aos serviços competentes do Ministério da Educação.

Artigo 52.º

Disposições específicas para a constituição de turmas no Curso Secundário de Dança

Podem ser lecionadas, em simultâneo, disciplinas da componente técnica artística, a alunos de diferentes anos e níveis de proficiência.

4100-(18)

Diário da República, 1.ª série — N.º 156 — 14 de agosto de 2018

Artigo 53.º

Disposições específicas para a constituição de turmas nos cursos secundários de Música, de Canto e de Canto Gregoriano

1 — Sem prejuízo do disposto no número seguinte, no estabelecimento de ensino artístico especializado é autorizada a constituição de turmas que integrem alunos a frequentar qualquer dos planos de estudos constantes dos anexos II a IV, desde que as disciplinas sejam comuns e com a mesma carga horária, e os alunos estejam a frequentar o mesmo ano ou grau.

2 — Podem ser lecionadas em simultâneo, a alunos de diversos anos ou graus, disciplinas como a de Classes de Conjunto, cuja natureza pode implicar a integração de alunos provenientes de diversos níveis e ou regimes de frequência.

3 — Nas componentes de formação científica e técnica artística deve observar-se o seguinte:

a) É autorizado o desdobramento em dois grupos na disciplina de Formação Musical, exceto quando o número de alunos da turma seja igual ou inferior a 15 alunos;

b) As disciplinas de Canto e Instrumento são lecionadas:

i) Individualmente, quando o curso é frequentado em regime integrado ou articulado;

ii) A dois alunos, quando frequentado em regime supletivo, podendo neste caso, por questões pedagógicas ou de gestão de horários, a carga horária ser repartida igualmente entre eles.

c) O número mínimo de alunos, por disciplina, é o seguinte:

i) Dois, em Educação Vocal e Técnica Vocal, Arte de Representar, Acompanhamento e Improvisação, Correção, Instrumento de Tecla e em Baixo Contínuo;

ii) Três, em Composição;

iii) Seis, em Análise e Técnicas de Composição.

d) As disciplinas de Coro Gregoriano e de Prática de Canto Gregoriano são disciplinas de conjunto.

4 — Excepcionalmente pode ser autorizado, consoante as características das disciplinas, o funcionamento em termos diferentes dos referidos no número anterior, mediante requerimento do diretor dirigido aos serviços competentes do Ministério da Educação.

CAPÍTULO IV

Disposições transitórias e finais

Artigo 54.º

Norma transitória

Até à definição de novos documentos curriculares para as disciplinas das componentes de formação científica e técnica artística, aplicam-se os programas atualmente em vigor com eventuais ajustamentos que se considerem necessários.

Artigo 55.º

Norma revogatória

É revogada a Portaria n.º 243-B/2012, de 13 de agosto, na sua redação atual, de acordo com a calendarização de produção de efeitos fixada no artigo seguinte.

Artigo 56.º

Produção de efeitos

1 — A presente portaria produz efeitos a partir do ano letivo de:

a) 2018/2019, no que respeita ao 10.º ano de escolaridade;

b) 2019/2020, no que respeita ao 11.º ano de escolaridade;

c) 2020/2021, no que respeita ao 12.º ano de escolaridade.

2 — Sem prejuízo do disposto no número anterior, às turmas das escolas abrangidas pelo Despacho n.º 5908/2017, de 5 de julho de 2017, são aplicáveis as disposições da presente portaria nos termos seguintes:

a) 2018/2019, no que respeita ao 10.º ano de escolaridade;

b) 2019/2020, no que respeita ao 12.º ano de escolaridade;

3 — Os alunos retidos no 10.º, 11.º e 12.º anos de escolaridade, no final dos anos letivos de 2017/2018, 2018/19 e 2019/2020 são, respetivamente, integrados no mesmo ano de escolaridade, nos planos curriculares aprovados pelo Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, sem prejuízo da salvaguarda das classificações obtidas nas disciplinas do plano curricular em que se encontram.

Artigo 57.º

Entrada em vigor

A presente portaria entra em vigor no dia seguinte ao da sua publicação.

O Secretário de Estado da Educação, *João Miguel Marques da Costa*, em 14 de agosto de 2018.

ANEXO I

[a que se refere a alínea a) do n.º 1 do artigo 6.º]

Curso Secundário de Dança

Tomando por referência a matriz curricular-base e as opções relativas à autonomia e flexibilidade curricular, as escolas organizam o trabalho de integração e articulação curricular com vista ao desenvolvimento do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. As escolas organizam os tempos letivos na unidade que considerem mais adequada.

Diário da República, 1.ª série — N.º 156 — 14 de agosto de 2018

Componentes de formação	Carga horária semanal (h)		
	10.º ano	11.º ano	12.º ano
Genés			
Português	150	150	200
Língua Estrangeira I, II ou III (g)	150	150	-
Filosofia	150	150	-
Centros			
História da Cultura e das Artes	135	135	135
Música	90	90	90
Oferta Complementar (i)	(90)	(90)	(90)
Subtotal	225 (315)	225 (315)	225 (315)
Técnicas Artísticas			
Técnicas de Dança (h)	900	900	1080
Técnicas de Dança Clássica (i)			
Técnicas de Dança Contemporânea (j)			
Disciplinas de opção (k)	-	90 (180)	90 (180)
Composição			
Técnicas Teatrais			
Oferta Complementar (i)	(90)	(90)	(90)
Subtotal	900 (900)	900 (1080)	1170 (1260)
Educação Moral e Religiosa (l)	(8)	(8)	(8)
Formação em Contexto de Trabalho (m)			750
(j)	225 (g)	225 (g)	225 (g)
Total (n)	1440 x 1700	1755 x 2070	1845 x 2160

- (i) A carga horária semanal indicada na componente de formação geral constitui uma referência para as disciplinas desta componente, no teor do artigo 7.º.
- (j) O aluno escolhe uma língua estrangeira. Se tiver estudado apenas uma língua estrangeira no ensino básico, escolhe obrigatoriamente uma segunda língua no ensino secundário. No caso de o aluno iniciar uma segunda língua, tendo em conta as disponibilidades da escola, poderá complementarmente dar continuidade à Língua Estrangeira I como disciplina facultativa, com a seguinte redução do montante da carga horária. Aos alunos oriundos de sistemas educativos estrangeiros aplica-se o disposto no artigo 12.º.
- (k) Disciplinas a ser escolhidas de acordo com os interesses das escolas e de oferta facultativa na componente de formação científica ou na componente de formação técnica artística, com uma carga horária de 90 minutos, ou com a carga horária indicada e se aplicável na legislação de duas disciplinas, não podendo ser ultrapassado o número máximo de disciplinas permitido no âmbito dos eixos curriculares especializados. Caso as escolas não possam oferecer nenhuma disciplina de Oferta Complementar, poderão lecionar duas disciplinas de opção ao mesmo tempo que se acentua o caráter, no entanto, não se aplicam as regras de seleção de disciplinas de formação científica ou técnica artística.
- (l) A distribuição da carga horária semanal entre as duas disciplinas teóricas é da responsabilidade de cada escola.
- (m) Inclui Regresso Clássico e Jivô-Divô.
- (n) Nos termos dos al.ºs 3 a 4 do artigo 6.º. Entende-se a seguinte estrutura em alínea (i):
- (i) Disciplinas de oferta obrigatória e de frequência facultativa, com um tempo letivo a organizar na unidade definida pela escola, entre outras e (ii) minutos e que se acresce ao total de minutos.
- (j) A Formação em Contexto de Trabalho, esse ocorre concomitantemente com o desenvolvimento de 35 horas semanais.
- (k) Constitui-se de 225 minutos de aplicação facultativa, excetuando o período de 15 minutos que se utiliza em atividades de contacto ou aplicação em sala de aula de uma disciplina das componentes de formação científica e ou técnica artística, podendo a sua carga horária global ser dada por período escolar.
- (l) De acordo com a carga horária semanal a cada disciplina resulta um tempo total inferior ao total constante no anexo. Entende-se o número de minutos a partir do tempo sobranante, a utilizar no âmbito da componente de formação geral.
- (m) Componente descurvável nos termos do artigo 10.º.

ANEXO II

[a que se refere a alínea b) do n.º 1 do artigo 6.º]

Curso Secundário de Música

Tomando por referência a matriz curricular-base e as opções relativas à autonomia e flexibilidade curricular, as escolas organizam o trabalho de integração e articulação curricular com vista ao desenvolvimento do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. As escolas organizam os tempos letivos na unidade que considerem mais adequada.

4100-(19)

Componentes de formação	Carga horária semanal (h)		
	10.º ano	11.º ano	12.º ano
Genés			
Português	150	150	200
Língua Estrangeira I, II ou III (g)	150	150	-
Filosofia	150	150	-
Educação Física	150	150	150
Centros			
História da Cultura e das Artes	135	135	135
Música	90	90	90
Análise e Técnicas de Composição	135	135	135
Oferta Complementar (i)	(90)	(90)	(90)
Subtotal	300 (450)	300 (450)	300 (450)
Técnicas Artísticas			
Instrumento/Educação Vocal/Composição (j)	90	90	90
Classes de Canto (k)	135	135	135
Disciplinas de opção (l)	-	45 (90)	45 (90)
Baixo Contínuo			
Acompanhamento e Improvisação			
Instrumentos de Tecla			
Oferta Complementar (i)	(90)	(90)	(90)
Subtotal	225 (315)	270 (360)	270 (360)
Educação Moral e Religiosa (m)	(8)	(8)	(8)
Total (n)	1305 x 1485	1350 x 1530	1035 x 1215

- (i) A carga horária semanal indicada na componente de formação geral constitui uma referência para as disciplinas desta componente, nos termos do artigo 7.º.
- (j) O aluno escolhe uma língua estrangeira. Se tiver estudado apenas uma língua estrangeira no ensino básico, escolhe obrigatoriamente uma segunda língua no ensino secundário. No caso de o aluno iniciar uma segunda língua, tendo em conta as disponibilidades da escola, poderá complementarmente dar continuidade à Língua Estrangeira I como disciplina facultativa, com a seguinte redução do montante da carga horária. Aos alunos oriundos de sistemas educativos estrangeiros aplica-se o disposto no artigo 12.º.
- (k) Disciplinas a ser escolhidas de acordo com os interesses das escolas e de oferta facultativa, na componente de formação científica ou na componente de formação técnica artística, com uma carga horária de 90 minutos, ou com a carga horária indicada e se aplicável na legislação de duas disciplinas, não podendo ser ultrapassado o número máximo de disciplinas permitido no âmbito dos eixos curriculares especializados. Caso as escolas não possam oferecer nenhuma disciplina de Oferta Complementar, poderão lecionar duas disciplinas de opção ao mesmo tempo que se acentua o caráter, no entanto, não se aplicam as regras de seleção de disciplinas de formação científica ou técnica artística.
- (l) Constitui-se a unidade do curso: Instrumento, Formação Musical ou Composição, o aluno frequentará a disciplina de Instrumento, Educação Vocal ou Composição em Educação Vocal e outras horas semanais por questões pedagógicas ou de gestão de horários, ser repartida igualmente entre os alunos. Caso o aluno não opte por nenhuma das disciplinas desta disciplina poderá ser beneficiário para a leção de disciplinas de Instrumento de Tecla.
- (m) Sob esta designação incluem-se as seguintes opções de música em conjunto: Coro, Música de Câmara, Orquestra.
- (n) Nos termos dos al.ºs 3 a 4 do artigo 6.º. Entende-se a seguinte estrutura em alínea (i):
- (j) Disciplinas de oferta obrigatória e de frequência facultativa, com um tempo letivo a organizar na unidade definida pela escola, entre outras e (ii) minutos e que se acresce ao total de minutos.
- (k) Constitui-se de 90 minutos de aplicação facultativa, excetuando o período de 15 minutos que se utiliza em atividades de contacto ou aplicação em sala de aula de uma disciplina das componentes de formação científica e ou técnica artística, podendo a sua carga horária global ser dada por período escolar.
- (l) De acordo com a carga horária semanal a cada disciplina resulta um tempo total inferior ao total constante no anexo. Entende-se o número de minutos a partir do tempo sobranante, a utilizar no âmbito da componente de formação geral.
- (m) Componente descurvável nos termos do artigo 10.º.

ANEXO III

[a que se refere a alínea c) do n.º 1 do artigo 6.º]

Curso Secundário de Canto

Tomando por referência a matriz curricular-base e as opções relativas à autonomia e flexibilidade curricular, as escolas organizam o trabalho de integração e articulação curricular com vista ao desenvolvimento do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. As escolas organizam os tempos letivos na unidade que considerem mais adequada.

4100-(22)

Diário da República, 1.ª série — N.º 156 — 14 de agosto de 2018

letivas e que garanta a possibilidade de realização de prova de equivalência.

6 — Toda a informação relativa à realização da PEA deve ser afixada pelas escolas até ao dia 15 de maio.

7 — Caso o aluno não compareça à prestação da PEA, não lhe poderá ser atribuída qualquer classificação, considerando -se que o aluno não obteve aproveitamento na disciplina.

8 — Após a realização da PEA, é necessário proceder-se a uma reunião extraordinária do conselho de turma, para ratificação das classificações do aluno.

ANEXO X

(a que se refere o n.º 2 do artigo 45.º)

Correspondência entre o ano de escolaridade dos cursos secundários e o ano ou grau dos cursos especializados na área da música em regime supletivo

Ensino Secundário			
Ano de escolaridade	10.º	11.º	12.º
Grau das disciplinas da componente de formação vocacional	1.º/6.º	2.º/7.º	3.º/8.º

111585263

Anexo C:

Tabela de análise das componentes de ação motora

Fonte: Xarez (1999, p.274)

COMPONENTES DAS ACÇÕES MOTORAS EM DANÇA

O 1	em 1 apoio
O 2	em 2 apoios
O 3	em mais de 2 apoios
O_1	apoio pés
O_2	apoio joelhos
O_3	apoio tronco
O_4	outro tipo apoio
O__1	nível médio
O__2	nível inferior
O__3	nível inferior baixo
O__1	aberta
O__2	fechada
O__3	neutra
O___1	com REMI
O___2	sem REMI

E 1	em 1 apoio
E 2	em 2 apoios
E 3	em mais de 2 apoios
E_1	apoio total pé
E_2	apoio 1/2 ponta
E_3	apoio ponta
E_4	apoio joelho
E_5	apoio tronco
E_6	outro tipo apoio
E__1	nível superior
E__2	nível médio
E__3	nível inferior
E__4	nível inferior baixo
E__1	aberta
E__2	fechada
E__3	neutra
E___1	com REMI
E___2	sem REMI

G 1	em 1 apoio
G 2	em 2 apoios
G 3	em mais de 2 apoios
G_1	cabeça
G_2	membro superior
G_3	tronco
G_4	membro inferior
G_5	2 dos anteriores
G_6	3 dos anteriores
G_7	mais de 3 dos anteriores
G__1	forte / lento
G__2	forte / rápido
G__3	fraco / lento
G__4	fraco / rápido
G___1	com REMI
G___2	sem REMI

V 1	apoio ½ ponta
V 2	apoio ponta
V 3	apoio joelho
V 4	apoio tronco
V 5	outro tipo apoio
V_1	com mudança nível
V_2	com outra complexidade
V_3	sem complexidade
V__1	para direita
V__2	para esquerda
V___1	nível superior
V___2	nível médio
V___3	nível inferior
V___4	nível inferior baixo
V___5	misto
V___1	menos de 1 rotação
V___2	uma rotação
V___3	menos de 2 rotações
V___4	duas rotações
V___5	menos de 3 rotações
V___6	três rotações
V___7	mais de 3 rotações
V_____1	com REMI
V_____2	sem REMI

S 1	de 1 para mesmo pé
S 2	de 1 para outro pé
S 3	de 1 para 2 pés
S 4	de 2 para 1 pé
S 5	de 2 para 2 pés
S 6	de ou para outro apoio
S_1	com rotação
S_2	com batimento
S_3	com outra complexidade
S_4	sem complexidade
S__1	para frente
S__2	para trás
S__3	para direita
S__4	para esquerda
S__5	vertical
S___1	aberta
S___2	fechada
S___3	neutra
S_____1	com REMI
S_____2	sem REMI

P 1	de total para total
P 2	de total para ½ ponta
P 3	de total para ponta
P 4	de ½ para ½
P 5	de ½ para ponta
P 6	de ponta para ponta
P 7	outros tipos de apoio
P_1	sobe/desce
P_2	desliza
P_3	bate
P_4	com outra complexidade
P_5	sem complexidade
P___1	com REMI
P___2	sem REMI

D 1	de total para total
D 2	de ½ ponta para ½ ponta
D 3	de ponta para ponta
D 4	outro tipo apoio
D_1	entre 3 e 5 apoios
D_2	entre 6 e 10 apoios
D_3	entre 11 e 15 apoios
D_4	mais de 16 apoios
D__1	para frente
D__2	para trás
D__3	para direita
D__4	para esquerda
D___1	com REMI
D___2	sem REMI

Q 1	para frente
Q 2	para trás
Q 3	para direita
Q 4	para esquerda
Q 5	vertical
Q_1	de superior para inferior
Q_2	de superior para inferior baixo
Q_3	de médio para inferior
Q_4	de médio para inferior baixo
Q_5	de inferior para inferior baixo
Q_6	de inferior para inferior
Q_7	de inferior baixo para inferior baixo
Q___1	com REMI
Q___2	sem REMI

O – Posturas; E – Equilíbrios; G – Gestos; V – Voltas; S – Saltos; P – Passos; D – Deslocamentos; Q – Quedas
REMI – Rotação Externa dos Membros Inferiores