



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

Mestrado em Ensino de Dança 7.^a Edição

**A técnica de Contacto Improvisação como estratégia
impulsionadora da qualidade técnica e artística do dueto:
uma experiência com o 5.º ano do
Centro Cultural de Amarante - Maria Amélia Laranjeira -
Escola de Música e Dança**

Catarina Caiola de Moraes

Orientador: Vítor Garcia

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

setembro de 2019



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

Mestrado em Ensino de Dança 7.^a Edição

**A técnica de Contacto Improvisação como estratégia
impulsionadora da qualidade técnica e artística do dueto:
uma experiência com o 5.º ano do
Centro Cultural de Amarante - Maria Amélia Laranjeira -
Escola de Música e Dança**

Catarina Caiola de Moraes

Orientador: Vítor Garcia

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

setembro de 2019

(...) some how i translate that to the body, that i have to understand the basics, before i could go (...) not just learn the tricks but figure out the principles. I think is sort of what the message was for me, so I've been looking at what are principles. We're given this great thing the body and we're not give them very much in the way of when instruction, you know, user's manual for it . (S. Paxton, entrevista pessoal, janeiro, 2006)

Agradecimentos

Ao meu orientador Vítor Garcia pelo interesse e dedicação demonstrados na elaboração do relatório final e no acompanhamento do estágio.

À professora cooperante, mestre e amiga Joana Raposo pelo interesse e acompanhamento do estágio e pelo apoio do relatório final de estágio.

Aos queridos alunos do CCA, em especial os da turma do 5.º ano do ano letivo 2018/19 pelo empenho e interesse no trabalho desenvolvido.

Ao meu pai pelo apoio, sempre.

À minha família pelo suporte.

E a todos aquelas de direta ou indiretamente fizeram parte da concretização deste projeto.

Abreviaturas, siglas e acrónimos

CCA - Centro Cultural de Amarante – Maria Amélia Laranjeira- Escola de Música e Dança

CI - Contacto Improvisação

TDCont - Técnica de Dança Contemporânea

Resumo

A temática proposta para o Estágio surge após a observação de dificuldades na qualidade técnica e artística do trabalho em pares, em alunos do 5.º ano do Curso Artístico Especializado de Dança, no ano letivo 2018/2019, com idades compreendidas entre os 14 e 15 anos, do Centro Cultural de Amarante - Maria Amélia Laranjeira - Escola de Música e Dança.

Questiona-se se o recurso à técnica de Contacto Improvisação como estratégia, na consistência e consciencialização impulsionadora dessas qualidades, poderá ser eficaz na abordagem às dificuldades observadas, cumprindo os conteúdos programáticos definidos pela escola para a disciplina de Técnica de Dança Contemporânea.

Propôs-se uma metodologia baseada numa investigação qualitativa, com base nas características da Investigação-ação, com a implementação de grelhas de observação, diários de bordo e registos vídeo, questionários e entrevistas, elaborados nas diversas fases previstas (Observação Estruturada, Participação Acompanhada e Lecionação Supervisionada).

A análise dos diferentes instrumentos de recolha e dos resultados finais dos alunos, evidenciam a importância da técnica, como facilitador da relação corpo-corpo, incrementado a cooperação, a confiança, a escuta e a partilha de ideias.

Conclui-se que a técnica do Contacto Improvisação poderá ser utilizada como estratégia facilitadora do trabalho técnico e artístico em dueto, com alunos de idades de 14 a 15 anos.

Palavras-chave: Técnica de Dança Contemporânea, Contacto Improvisação, Dueto, Qualidade de movimento

Abstract

The proposed theme for the Internship comes after observing difficulties in the technical and artistic quality of the work in pairs, in students of the 5th year of the Specialized Artistic Dance Course, in the 2018/2019 school year, aged between 14 and 15 years old, from the Centro Cultural de Amarante - Maria Amélia Laranjeira - Escola de Música e Dança.

It is questioned whether the use of Contact Improvisation technique as a driving strategy in consistency and awareness for these qualities can be effective in addressing the difficulties observed, fulfilling the syllabus defined by the school for the discipline of Contemporary Dance Technique.

It was proposed a methodology based on a qualitative research, based on the characteristics of Action Research, with the implementation of observation grids, logbooks and videos recording, questionnaires and interviews, elaborated in the various planned phases (Structured Observation, Accompanied Participation and Supervised Teaching).

The analysis of the different collection instruments and the students final results highlight the importance of technique as a facilitator of the body-body relationship, increasing cooperation, trust, listening and sharing ideas.

It is concluded that the technique of Contact Improvisation can be used as a strategy that facilitates the technical and artistic work in duet, with students aged 14 to 15 years old.

Keywords: Contemporary Dance Technique, Contact Improvisation, Duet, Movement quality

Índice

ABREVIATURAS, SIGLAS E ACRÓNIMOS	V
RESUMO	VI
ABSTRACT.....	VII
1. INTRODUÇÃO	XII
2. PERTINÊNCIA DO ESTUDO	XIII
3. ENQUADRAMENTO GERAL.....	XIV
3.1. CONTEXTO DE ESTÁGIO	XIV
3.2. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA DE ACOLHIMENTO	XIV
3.3. PLANO CURRICULAR.....	XV
3.4. CARACTERIZAÇÃO GERAL DA TURMA ALVO	XVI
3.5. OBJETIVOS GERAIS	XVIII
3.6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	XVIII
4. ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	XIX
4.1. A DANÇA CONTEMPORÂNEA	XIX
4.2. A TÉCNICA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA	XX
4.3. O CONTACTO IMPROVISÇÃO	XXI
4.4. OS FUNDAMENTOS E AS COMPETÊNCIAS DO CONTACTO IMPROVISÇÃO	XXIV
4.4.1. <i>Elementos que tornam possível o Contacto Improvisação</i>	xxv
4.4.2. <i>As Premissas do Contacto Improvisação</i>	xxvii
4.4.3. <i>As Competências do Contacto Improvisação</i>	xxx
4.5. O DUETO.....	XXXIII
4.6. A QUALIDADE DE MOVIMENTO	XXXIV
4.7. O CONTACTO E A DANÇA NA ADOLESCÊNCIA	XXXVI
5. METODOLOGIA, IMPLEMENTAÇÃO E REFLEXÃO INERENTES AO ESTÁGIO	XLI
5.1. DESCRIÇÃO DE MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	XLI
5.1.1. <i>A Investigação-Ação</i>	xli
5.1.2. <i>Técnicas e Instrumentos</i>	xlili
5.2. CARACTERIZAÇÃO DAS DIFERENTES FASES DO ESTÁGIO – RELAÇÃO ENTRE PLANIFICAÇÃO, IMPLEMENTAÇÃO E REFLEXÃO	XLIV
5.2.1. <i>Observação Estruturada</i>	xliv
5.2.2. <i>Participação Acompanhada</i>	xlvii
5.2.3. <i>Lecionação Supervisionada</i>	lii

5.2.4. Comparação e reflexão dos resultados dos quatro gráficos acerca das tabelas aplicadas a cada dueto	lxxvi
5.2.5. Análise e reflexão da entrevista aplicada à turma alvo	lxxvii
5.3. COLABORAÇÃO NOOUTRAS ATIVIDADES	LXXXI
5.3.1. Participação em Atividades Pedagógicas	lxxxii
6. REFLEXÃO FINAL	LXXXII
6.1. POSSÍVEIS DESENVOLVIMENTOS E APLICAÇÕES FUTUROS	LXXXIV
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	LXXXVI
APÊNDICES	LXXXIX
APÊNDICE A - CONSENTIMENTO INFORMADO - MODELO	LXXXIX
APÊNDICE B - ANÁLISE FUNDAMENTADA DE CADA UM DOS INSTRUMENTOS MENCIONADOS NA DESCRIÇÃO DE TÉCNICAS, MÉTODOS E INSTRUMENTOS	XC
APÊNDICE C - TABELAS DESCRITIVAS DE CADA FASE DO ESTÁGIO	XCV
APÊNDICE D - TABELAS DE OBSERVAÇÃO RELATIVAS ÀS QUATRO AULAS DE OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA	XCVIII
APÊNDICE E - DIÁRIO DE BORDO RELATIVOS ÀS QUATRO AULAS DE OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA	CII
APÊNDICE F - OBJETIVOS, PLANIFICAÇÕES E DIÁRIOS DE BORDO DA FASE DE PARTICIPAÇÃO ACOMPANHADA	CVII
APÊNDICE G - FASE DE LECIONAÇÃO SUPERVISIONADA: ETAPA I	CXXIII
APÊNDICE H - QUESTIONÁRIOS 1, 2 E 3 APLICADOS À TURMA ALVO	CXLVII
APÊNDICE I - TRATAMENTO DOS DADOS DAS RESPOSTAS ABERTAS DOS QUESTIONÁRIOS 1, 2 E 3	CL
APÊNDICE J - TABELAS DE OBSERVAÇÃO AVALIATIVAS DOS DUETOS: NA FASE INICIAL	CLV
APÊNDICE K - FASE DE LECIONAÇÃO SUPERVISIONADA: ETAPA II	CLIX
APÊNDICE L - FASE DE LECIONAÇÃO SUPERVISIONADA: ETAPA III	CCXV
APÊNDICE M - FASE DE LECIONAÇÃO SUPERVISIONADA: ETAPA IV	CCXXIV
APÊNDICE N - TABELAS DE OBSERVAÇÃO AVALIATIVAS DOS DUETOS: NA FASE FINAL	CCXXIX
APÊNDICE O - ENTREVISTA À TURMA ALVO E TRATAMENTO DE DADOS DA MESMA	CCXXXIII
APÊNDICE P - APRESENTAÇÃO DO PROJETO FINAL	CCXLVI
ANEXOS	CCXLVII
ANEXO A – PORTARIA Nº. 225/ 2012	CCXLVII
ANEXO B – PROGRAMA DA DISCIPLINA DE TÉCNICA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA	CCLV

Índice de Tabelas

Tabela 1: Síntese da turma alvo	xvii
Tabela 2: Tabela de valores atribuídos	xliv
Tabela 3: Resumo dos exercícios aplicados à minha temática na fase de Participação Acompanhada.....	I
Tabela 4: As qualidades do Esforço de Laban.....	lvi
Tabela 5: Quadro resumo dos exercícios aplicados no Módulo 1	lxiii
Tabela 6: Quadro de Resumos dos exercícios aplicados no Módulo 2.....	lxiv
Tabela 7: Quadro resumo dos exercícios aplicados no Módulo 3.....	lxvi
Tabela 8: Quadro resumo dos exercícios aplicados no Módulo 4.....	lxix
Tabela 9: Quando resumo dos exercícios aplicados no Módulo 5.....	lxx
Tabela 10: Tabela de Planificação da Fase de Observação Estruturada	xcv
Tabela 11: Tabela da Planificação da fase da Participação Acompanhada	xcv
Tabela 12: Tabela da Planificação da fase de Lecionação Supervisionada	xcvii
Tabela 13: Quadro de colaborações noutras atividades.....	xcvii

Índice de Figuras

Figura 1- Quadro explicativo sobre os Elementos e as Premissas para o Desenvolvimento de Competências.....	xxxii
Figura 2: Gráfico dos Resultados Observados	xlvi
Figura 3: Gráfico 1 - Questionário 1.....	liv
Figura 4: Gráfico 2 - Questionário 1.....	liv
Figura 5: Gráfico 3 - Questionário 1.....	lv
Figura 6: Gráfico 4 - Questionário 1.....	lv
Figura 7: Gráfico 5 - Questionário 1.....	lv
Figura 8: Gráfico 6 - Questionário 1.....	lv
Figura 9: Gráfico 7 - Questionário 1.....	lv
Figura 10: Gráfico 8- Questionário 1.....	lv
Figura 11: Gráfico 1 - Questionário 2	lvii
Figura 12: Gráfico 2 - Questionário 2	lvii

Figura 13: Gráfico 3 - Questionário 2	lvii
Figura 14: Gráfico 4 - Questionário 2	lvii
Figura 15: Gráfico 5 - Questionário 2	lvii
Figura 16: Gráfico 6 - Questionário 2	lvii
Figura 17: Gráfico 7 - Questionário 2	lviii
Figura 18: Gráfico 8 - Questionário 2	lviii
Figura 19: Gráfico 1 - Questionário 3	lix
Figura 20: Gráfico 2 - Questionário 3	lix
Figura 21: Gráfico 3 - Questionário 3	lix
Figura 22: Gráfico 4 - Questionário 3	lix
Figura 23: Gráfico 5 - Questionário 3	lix
Figura 24: Gráfico 6 - Questionário 3	lix
Figura 25: Gráfico 7 - Questionário 3	lx
Figura 26: Gráfico 8 - Questionário 3	lx
Figura 27- Gráfico 9 - Questionário 3	lx
Figura 28: Gráfico de Observação e Avaliação do Dueto D1	lxxii
Figura 29: Gráfico de Observação e Avaliação do Dueto D2	lxxiii
Figura 30: Gráfico de Observação e Avaliação do Dueto D3	lxxiv
Figura 31: Gráfico de Observação e Avaliação do Dueto D4	lxxv
Figura 32 - Resultados da resposta à 1.ª questão aplicada na entrevista à turma alvo.....	lxxvii
Figura 33 – Resultados da resposta à 2.ª questão aplicada na entrevista à turma alvo.....	lxxvii
Figura 34 – Resultados da resposta à 3.ª questão aplicada na entrevista à turma alvo....	lxxviii
Figura 35 – Resultados da resposta à 4.ª questão aplicada na entrevista à turma alvo....	lxxviii
Figura 36 – Resultados da resposta à 5.ª questão aplicada na entrevista à turma alvo.....	lxxix
Figura 37- Resultados da resposta à 6.ª questão aplicada na entrevista à turma alvo.....	lxxix
Figura 38 – Resultados da resposta à 7.ª questão aplicada na entrevista à turma alvo.....	lxxx

1. Introdução

O presente Relatório de Estágio foi elaborado com base no trabalho desenvolvido durante o Estágio curricular referente ao Curso de Mestrado em Ensino de Dança, com aplicação prática no Centro Cultural de Amarante – Maria Amélia Laranjeira – Escola de Música e Dança (CCA), no contexto da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea (TDCont) com uma turma de 5.º ano do Curso Básico de Dança, no ano letivo de 2018/2019. O público-alvo desta intervenção foi um grupo de 8 alunos do 5.º ano do Curso Artístico Especializado de Dança, com idades compreendidas entre os 14 e 15 anos.

A temática proposta para o Estágio surge após se ter presenciado dificuldades na qualidade técnica e artística dos alunos quando dançam a pares. Desta forma recorre-se (sugestão) à técnica de Contacto Improvisação (CI), como estratégia para impulsionar a qualidade técnica e artística destes e melhorar os seus conhecimentos relativos ao contacto físico, sem abdicar da TDCont inserida no programa da escola.

Tendo por base a implementação da metodologia Investigação-Ação e do recurso a técnicas de recolha de dados como tabelas de observação, diários de bordo, questionários, entrevistas e registos audiovisuais implementados nas fases do Estágio de Observação Estruturada, Participação Acompanhada e Lecionação Supervisionada, pretendeu-se chegar a resultados que possibilitem responder aos objetivos.

Estruturalmente o relatório final de estágio encontra-se dividido em três grandes secções (3. 4. e 5.) e em duas mais pequenas identificadas como Reflexão Final e Referências Bibliográficas. A secção 3. corresponde ao Enquadramento Geral, no qual é apresentado o contexto do estágio, o plano curricular da escola protocolada, a caracterização geral da turma alvo, os objetivos gerais e específicos adjacentes ao estágio. A secção 4. descreve o Enquadramento Teórico, abordando o surgimento da Dança Contemporânea, a definição de conceitos em torno da Técnica de Dança Contemporânea (significado concreto de técnica) e a definição dos conceitos pertinentes para a investigação como: o Contacto Improvisação, os fundamentos e as competências do CI, o dueto, a qualidade de movimento e por fim o contacto e a dança na adolescência. A secção 5. descreve a Metodologia, a Implementação e a Reflexão inerentes ao estágio. São descritos: os métodos, técnicas e instrumentos utilizados, a caracterização das diferentes fases do estágio (relação entre planificação, implementação e reflexão) e a colaboração noutras atividades. O relatório final de estágio termina com uma reflexão final de todo o estágio, onde são referidos possíveis desenvolvimentos futuros e por fim as referências bibliográficas. O relatório final de estágio e a conjugação com os conceitos provenientes da revisão da bibliografia, possibilitou uma investigação estruturada em torno de um plano que atravessa a técnica do CI, o dueto, a dança contemporânea e a pedagogia.

2. Pertinência do Estudo

A pertinência do estudo surge da observação de dificuldades técnicas e artísticas dos alunos quando dançam a pares, e também na falta de experiência e consciencialização dos mesmos sobre as capacidades do contacto corpo-corporo. Surge então a questão: como potenciar a qualidade técnica e artística dos alunos quando dançam em dueto?

Segundo Tavares, Pereira, Allen Gomes, Monteiro & Gomes (2007) “(...) os pares contribuem e podem ser determinantes, no desenvolvimento pessoal do adolescente, no sentido da aquisição de autonomia e descoberta da identidade procurada.” (p.76). Assim sendo, estas temáticas serão trabalhadas no 5.º ano do ciclo do Ensino Artístico Especializado, dado que a faixa etária dos alunos encontra-se na fase intermédia da adolescência e pensa-se que será neste caso, uma mais-valia para estes, desenvolverem este trabalho a pares. Já acrescentava Novack (1990) “(...) dance may shape part of our definition of physical virtuosity, our concept of beauty or our perception of meaning in movement.” (p.14). A dança e o contacto surgem então como algo potenciador da definição e formação do indivíduo.

O recurso à técnica de Contacto Improvisação apresenta-se como uma forte ferramenta, no desenvolvimento dos conteúdos técnicos e artísticos, pois é apoiada em premissas que vão desenvolver determinadas competências, que possibilitam impulsionar a qualidade entre os elementos do dueto, sem descurar os conteúdos lecionados na instituição em causa, “It may constitute part of our sense of time and space, our understanding of the construction and relationships of the body, mind, and person, or our ideas of what a man and a woman are.” (Novack, 1990, p.14). Deste modo, a aplicação das ferramentas da técnica que o CI irá desenvolver, não só a parte da qualidade técnica e artística dos alunos, mas também as relações entre os mesmos e consigo próprios, promovendo em cada aluno um melhor conhecimento enquanto indivíduo e bailarino.

A prática de Contacto Improvisação torna-se uma ferramenta bastante importante para outras técnicas, pois fornece capacidades de improvisação, adaptação, criatividade, à vontade, confiança e consciência para trabalhar com os seus pares.

3. Enquadramento Geral

3.1. Contexto de Estágio

O estágio curricular projeta-se na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea no ano letivo 2018/2019, com uma turma do 5.º ano do Curso Artístico Especializado de Dança, no Centro Cultural de Amarante - Maria Amélia Laranjeira- Escola de Música e Dança. A escolha desta escola prende-se com facto de já estar a lecionar na mesma e efetivamente pela temática que proponho ser pertinente trabalhar na escola em questão.

3.2. Caracterização da Escola de Acolhimento

O Centro Cultural de Amarante - Maria Amélia Laranjeira- Escola de Música e Dança (CCA), foi fundado a 3 de dezembro de 1981 por Maria Amélia Laranjeira. Após a sua fundação o centro sempre pretendeu ser um elo entre os seus associados e a população em geral, gerando condições para a execução de programas e projetos que reafirmem os objetivos da sua fundação. (Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira 2017).

Atualmente apresenta-se como um espaço de referência no Ensino Artístico Especializado de Música e Dança. A inauguração das atuais instalações foi a 9 de Agosto de 2008. Um novo e moderno equipamento escolar e cultural, que outrora foi a Antiga Cadeia Comarcã de Amarante, um edifício histórico dos finais dos anos quarenta, localizado na zona norte da cidade.

O seu objetivo é formar para a empatia, fomentar para a participação, capacitar para a valorização. Pretende promover a diversidade cultural e social para uma maior integração e coesão social. O modelo pedagógico dinâmico, humanista e construtivista, deverá promover o desenvolvimento das competências para a formação pessoal, através do ensino da música enquanto educador social.

Caracteriza-se como um serviço educativo que promove o desenvolvimento pleno e harmonioso da personalidade das crianças e jovens, contribuindo para a formação de cidadãos livres, responsáveis, autónomos, solidários e que valorizem a dimensão humana do trabalho potenciando a sua integração plena na sociedade.

O conservatório considera-se como organização de referência nas relações com a comunidade onde se insere, no combate ao insucesso e ao abandono escolar e na promoção de uma cultura de esforço e exigência, de valores e de princípios de justiça, igualdade, respeito pela diferença e solidariedade.

A sua visão reitera a colaboração como o elemento mais transversal e fundamental para implementação de todo um projeto educativo.

O Conservatório de Música e Dança do Centro Cultural de Amarante, enquanto ator de promoção educativa, formativa e sociocultural, é um reflexo da sua localização, da sua mais-

valia territorial e do diálogo com a sociedade local. Através dos demais projetos articulados com as escolas e jardins-de-infância, autarquia local, associações recreativas e de desporto, redes sociais do município, pais e outros agentes educativos, o Conservatório de Música e Dança do CCA contribui ativamente para a coesão social e territorial com projetos de proximidade e convergência.

Os valores que regem e fortalecem estas relações democráticas são os implicados na educação para a cidadania que promovem a diversidade do indivíduo e do grupo, desejando construir uma identidade cada vez mais atenta, ativa e solidária. Respeitando as diferenças, apaziguando as assimetrias, desenvolvendo metodologias pedagógicas dinâmicas capazes de dar resposta à diversidade com coerência, clareza e unidade de ação. Nesse sentido o projeto educativo jamais poderá ser encarado como um normativo estático, ou a escola um subsistema fechado, mas sim um instrumento de ação, reflexão e investigação que visa interpelar e mobilizar todos os agentes educativos. É sobre este conceito alargado de Escola que está para além da dimensão dos saberes, passando a abarcar todas as dimensões do ser, do formar-se, do transformar-se para o decidir, intervir e conviver, em comunidade, que se desenham as possibilidades do projeto educativo. Destacando as estratégias para o maior e crescente envolvimento dos interlocutores do processo educativo, consagrando valores, princípios, metas e estratégias, modelos organizacionais coerentes, sempre em estreito diálogo com a realidade sociológica em que se recorta e o determina. O CCA apresenta parcerias com diversas entidades tais como: Fundação Calouste Gulbenkian; Fundação Manuel António da Mota e Município de Amarante.

O Centro Cultural de Amarante - Maria Amélia Laranjeira- Escola de Música e Dança caracteriza-se como um espaço escolar em congruência com a realidade sociológica em que se encontra inserido, mobilizando todos os intervenientes no processo educativo. O CCA proporciona aos alunos um ambiente formativo de identidades ao serviço da comunidade, assumindo-se com um projeto de ação própria em prol do desenvolvimento educacional em perfeita sintonia com os seus parceiros de ação, consagrando valores, princípios, metas e estratégias.

Inaugurou o curso de Ensino Artístico Especializado de Música e Dança no dia 9 de agosto de 2008.

3.3. Plano Curricular

Em relação ao plano curricular do CCA este rege-se pela Portaria nº 225/2012, de 30 de julho – anexo A, o Curso Básico de Dança é orientado às crianças e adolescentes que frequentam o 2.º e 3.º ciclos do ensino regular, sendo composto por: Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Contemporânea, Música, Expressão Criativa no 2.º ciclo e

Técnica de Dança Contemporânea, Práticas Complementares de Dança e Reportório Clássico e Contemporâneo no 3.º ciclo.

Após análise do programa da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea do CCA, que se apresenta no anexo B, posso concluir que este demonstra cuidado em englobar e fundir diversas técnicas e autores, tendo como base fundamental na técnica de dança moderna, as técnicas de Humphrey, Cunningham, Horton, Graham e Limon.

No que diz respeito aos tempos letivos, estes estão organizados em blocos de 90 minutos e de tempos de 45 minutos, podendo haver um pequeno intervalo nos blocos de maior duração.

3.4. Caracterização geral da turma alvo

A realização deste estágio debateu-se inicialmente com um problema, relativamente à turma alvo, pois esta encontrava-se agrupada, na aula de Técnica de Dança Contemporânea, com a turma do 4.º ano, por questões de horários incompatíveis. Após uma reunião com a professora titular, chegou-se à conclusão que a turma ficaria inserida nas aulas de estágio, contudo a professora estagiária focaria apenas o seu estudo na turma do 5.º ano.

Relativamente à turma proposta para a execução deste estágio, trata-se de uma turma mista, no que diz respeito ao género, do 5.º ano do Ensino Artístico especializado, correspondente ao 9.º ano do ensino regular e com uma faixa etária compreendida entre os 14 e os 15 anos de idade, encontrando-se assim numa fase intermédia da adolescência. Os alunos constituem uma turma de 8 alunos - 5 raparigas e 3 rapazes, pertencentes a escolas de ensino regular EB 2, 3 Amarante.

A turma, após uma observação inicial, foi caracterizada pela estagiária, em concordância com as opiniões da professora cooperante, como recetiva, comunicativa, um pouco faladora, interessada e capacitada para assimilar rapidamente as correções. As relações entre a mesma, revelam-se bastante fortalecidas, pois o grupo já se conhece pelo menos há quatro anos, criando desta forma um ambiente em sala propício para o trabalho a ser desenvolvido pela estagiária.

A tabela seguinte apresenta uma pequena síntese sobre cada aluno, onde é pertinente perceber, os seus valores e atitudes, as suas potencialidades, as suas fragilidades e por fim as suas aspirações para o futuro.

Aluno	Valores e atitudes	Potencialidades	Fragilidades	Aspirações futuras
A1	<ul style="list-style-type: none"> Muito motivado, empenhado, cooperativo e com comportamento adequado 	<ul style="list-style-type: none"> Forte componente técnica; Muito criativo; Muito expressivo nos movimentos; Forte capacidade de memorização. 	<ul style="list-style-type: none"> Pouca flexibilidade e amplitude de pernas. 	<ul style="list-style-type: none"> Pretende seguir dança e tornar-se bailarino ou professor.
A2	<ul style="list-style-type: none"> Faladora, por vezes pouco atenta e desiste facilmente 	<ul style="list-style-type: none"> Forte flexibilidade amplitude de pernas. 	<ul style="list-style-type: none"> Falta de autoconfiança; Fraca componente técnica. 	<ul style="list-style-type: none"> Pretende seguir o ramo científico na área da saúde.
B	<ul style="list-style-type: none"> Revela um bom comportamento, mas é um pouco inconstante 	<ul style="list-style-type: none"> Muito persistente face às suas dificuldades. 	<ul style="list-style-type: none"> Carência de consciência e controlo do centro do corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> Pretende seguir o ramo de humanísticas.
F	<ul style="list-style-type: none"> Falador e por vezes pouco atento, no entanto é bastante motivado 	<ul style="list-style-type: none"> Muito criativo; 	<ul style="list-style-type: none"> No controlo das extremidades do corpo; Fraca componente técnica; Não utiliza a respiração nos movimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> Pretende seguir teatro e tornar-se ator.
J1	<ul style="list-style-type: none"> Revela um bom comportamento, mas é um pouco inconstante 	<ul style="list-style-type: none"> Muito persistente face às suas dificuldades. 	<ul style="list-style-type: none"> Projeção do movimento; Fraca componente técnica. 	<ul style="list-style-type: none"> Pretende seguir o ramo científico.
J2	<ul style="list-style-type: none"> Motivado, empenhado, cooperativo e com comportamento adequado 	<ul style="list-style-type: none"> Muito criativo; Muito expressivo nos movimentos; O movimento é bastante projetado no espaço. 	<ul style="list-style-type: none"> No controlo das extremidades do corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> Pretende seguir o ramo científico ou o ramo artístico (dança).
M	<ul style="list-style-type: none"> Muito motivada, empenhada, cooperativa e com comportamento adequado 	<ul style="list-style-type: none"> Forte componente técnica; Forte capacidade de memorização. 	<ul style="list-style-type: none"> Revela insegurança no contacto visual e na relação com o outro; Pouca expressividade no movimento. 	<ul style="list-style-type: none"> Pretende seguir dança e tornar-se bailarina ou professora.
R	<ul style="list-style-type: none"> Motivada, empenhada e com comportamento adequado 	<ul style="list-style-type: none"> Forte componente técnica; Forte capacidade de memorização. Forte flexibilidade amplitude de pernas. 	<ul style="list-style-type: none"> Falta de autoconfiança. 	<ul style="list-style-type: none"> Pretende seguir o ramo científico.

Tabela 1: Síntese da turma alvo

Respetivamente à turma de 4.º ano, apesar desta não fazer parte do estudo, revelou-se pertinente aferir um pouco sobre a mesma. A turma é composta por 8 alunas, na faixa etária compreendida entre 13 e os 14 anos, com um nível técnico bastante uniforme. No que respeita à dinâmica de classe enquanto grupo, as alunas revelam um bom comportamento e uma boa capacidade de memorização. Contudo, apresentam-se pouco participativas e recebem a informação de uma forma bastante passiva, demonstrando-se pouco entusiastas face às atividades propostas.

Em suma, o grupo é caracterizado como heterogéneo quanto às competências técnicas e artísticas que apresentam, mas também relativamente às aspirações futuras.

3.5. Objetivos gerais

Esta proposta de temática tem como objetivo geral consciencializar a importância da técnica CI, desenvolvendo as suas competências baseadas nas premissas atribuídas, resultando na consolidação da qualidade artística e técnica do trabalho em dueto. Sendo o Contacto Improvisação uma técnica onde não consta género na codificação do seu vocabulário, onde a pesquisa do movimento surge internamente através da improvisação, no qual o uso da força não tem lugar, mas sim a partilha constante do peso.

Tendo por base os conteúdos programáticos da disciplina de TDCont, procuraremos integrar algumas ferramentas da técnica mencionada.

3.6. Objetivos específicos

Foram os seguintes os objetivos específicos:

1. Desenvolver a relação corpo-corpo, incrementando a cooperação, a confiança, a escuta e a partilha de ideias;
2. Explorar novos movimentos (expressões físicas e o cumprimento das ações propostas – improvisação específica) a partir da técnica de Contato Improvisação;
3. Desenvolver noções espaciais em contato com o outro (exploração da noções de movimento improvisado; de forma/ ação; qualidade de movimento; tipo de linguagem, etc).

4. Enquadramento Teórico

Neste trabalho, considera-se pertinente uma pesquisa bibliográfica prévia sobre a Dança Contemporânea, Técnica de Dança Contemporânea, Contacto Improvisação, as premissas e competências inerentes ao Contacto Improvisação, o dueto, a qualidade do movimento e sua importância e significância e as perspectivas sobre a introdução do contacto na dança, na fase da adolescência. Estes conceitos estão diretamente relacionados com o objeto principal do estudo.

4.1. A Dança Contemporânea

A dança contemporânea teve o seu início nos anos sessenta, numa fase de abertura artística e social, onde se aprimorava a necessidade de inovar e de explorar, apropriando uma estética muito própria que se sobressaía da já existente (Oliveira, 2015). Enquanto a dança moderna se caracterizava pela expressão dramática das emoções e paixões, a dança contemporânea aparecia em contraposição. “Os novos pensadores da dança não queriam continuar presos à indiferença do ballet clássico em relação às paixões profundas e à história, além de não aceitar o código imutável de movimentos que a dança clássica tinha como característica principal.” (Oliveira, 2015, p.10)

A dança contemporânea também é bastante caracterizada por ter uma relação muito íntima com outras artes: vídeo, artes plásticas, música e fotografia. Segundo Oliveira (2015) a dança contemporânea distinguia-se da dança moderna, por não se submeter a técnicas inflexíveis e regras coreográficas reconhecidas. Os processos de criação não seguiam os mecanismos rigorosos antigos, mas sim processos novos e mais livres.

Nesta época a dança contemporânea era vista como uma porta para proclamação da liberdade nos anos sessenta, como uma celebração do movimento apenas por si, por vezes, sem qualquer história ou conteúdo. De acordo com Oliveira (2015) citando Banes (1980) Cunningham referia que “A dança pode ser sobre qualquer coisa, mas é fundamentalmente e primeiramente sobre o corpo humano e seus movimentos “ (p.11). Assim em suma, a dança contemporânea preocupava-se em não ter de atribuir significado a todo o movimento e a toda a organização a que se proponha.

Merce Cunningham questionava novos conceitos onde dava à narrativa uma estrutura reestruturada, dando uso de diversificadas opções cénicas pouco convencionais. Quanto ao processo de criação, este era definido a partir da experimentação e improvisação, onde existia uma independência muito notória entre a música, o figurino, o cenário e a dança (Oliveira 2015).

Outro fator importante que distingue a dança contemporânea segundo Oliveira (2015), passa pela formatação dos corpos, em oposição à dança moderna e à dança clássica, que assumiam como corpo perfeito aquele que era alongado e magro com certas proporções

específicas. Na década de 1960 a dança contemporânea era por vezes praticada por pessoas que não apresentavam qualquer formação na área de dança. A dança contemporânea acabou com preconceitos relativos a estrutura física e à formação do executante. Permitiu também uma maior liberdade na criação, tanto para o bailarino como para o coreógrafo, que por vezes até trabalhavam juntos no processo criativo.

4.2. A Técnica de Dança Contemporânea

As técnicas de dança contemporânea são parte integrante das escolas de Ensino Artístico Especializado, pela sua grande importância na formação do aluno/ bailarino. Segundo Marques e Xavier (2013), as técnicas de dança “visam trabalhar e disciplinar o corpo, mas também dotá-lo de ferramentas que lhe permitam pesquisar e incorporar formas expressivas e comunicativas.” (p.53). Para Lima e Kunz (2006), a técnica refere-se ao controle e eficiência dos movimentos “voltando à mecânica que leva a uma relação de causa e efeito” (p.38).

Para Marques e Xavier (2013), cada vez mais surgem novas técnicas de dança contemporânea, muitas delas são difíceis de definir. É a partir da interação destas diferentes técnicas, que as mesmas passam a ser sistematizadas e ensinadas com metodologias mais próprias e singulares. As novas peças de dança contemporânea começam também a ter influência na criação novas técnicas para a formação dos corpos.

A capacidade técnica de um aluno está sempre presente quando este apresenta um trabalho e é muitas vezes motivo de avaliação. Assim sendo e segundo Lima e Kunz (2006), qualquer que seja o movimento, este precisa de técnica para ser realizado, no entanto a técnica na dança refere-se apenas ao domínio de um estilo de dança.

É importante referir que a utilização da técnica, sem um momento criativo e livre para o aluno se expressar e fazer uso das suas capacidades, pode ser bastante prejudicial. Este apresenta apenas um movimento completamente mecanizado. Lima e Kunz (2006) acrescentam:

(...) deixar-aparecer o movimento expressivo, permitindo que a ação seja puramente ação e não representação mecânica do movimento na dança. Neste caso a desconstrução desse termo, volta-se para explorar a vivência do ato de coreografar e partilhar esse fenómeno com os sujeitos que o constituem. (p. 9)

A procura da personalidade do aluno, enquanto bailarino é revelada como da maior importância para os autores. A técnica e o movimento expressivo são então a combinação perfeita.

Outra questão importante reforçada por Fazenda (2007) passa pela importância da interação dos bailarinos com diferentes técnicas, o que os tornará mais versáteis e por sua

vez mais aptos para se adaptar a diferentes coreógrafos. “Muitos dos bailarinos atuais preferem adquirir um treino em múltiplas técnicas (...) pois o domínio de várias práticas permite-lhes, nos ambientes de criação, serem mais flexíveis e expandir a sua capacidade de expressão e de produção de sentidos.” (p.61)

Projeta-se, desta forma, que as aulas lecionadas reflitam esta importância, integrando diferentes técnicas, diferentes linguagens, tendo como objetivo a preparação dos alunos para uma segunda parte da aula, em que já serão abordados conteúdos específicos da técnica CI.

4.3. O Contacto Improvisação

Os anos 60 foram marcados por excessivas e intensas transformações sociais, económicas, políticas e culturais. A participação na guerra do Vietnam causava um grande descontentamento da população americana, o que gerava constantemente protestos contra o governo, criando uma onda de repúdio e resistência perante à prestação de serviço militar (Faria, 2013). A juventude estava a ganhar uma consciência própria e independente, tornando-se assim um agente social e participativo, exigindo a retirada das tropas americanas do território Vietnamita.

No turbilhão de todos estes acontecimentos apareciam dois tipos de dança nos EUA: a dança social e a dança experimental. A dança experimental conduzia na sua perspectiva para o espaço cénico, ideias estéticas e sociais muito próximas aos ideais da contracultura (Faria, 2013).

A contracultura, tem a sua origem numa subcultura, quando esta chega ao máximo da sua incompatibilidade. Segundo Garcia (1990) citado por Rafael e Ribeiro (2014) quando a referida subcultura já apresenta um grau de conflito inconcórdável com a cultura dominante, produz-se uma contracultura. Esta vai representar um movimento de rebeldia e insatisfação contra os comportamentos da cultura predominante, combatendo, por corromper diferentes padrões, modelos e conceções do mundo, de uma forma radical, pelo facto de já não se encontrarem integrados nem protegidos dentro do conjunto do corpo social. Contudo esta contestação era realizada sempre numa atitude pacífica.

Foi no meio deste turbilhão de acontecimentos que a técnica CI nasceu nos Estados Unidos da América, no início dos anos 70, criada por Steve Paxton, bailarino na Companhia de Dança de Merce Cunningham.

Steve Paxton apresentava um interesse por descobrir como a improvisação em dança poderia facilitar a interação entre os corpos e as respetivas reações físicas, e ainda como seria possível proporcionar a participação igualitária das pessoas num grupo, sem empregar arbitrariamente hierarquias sociais (Leite, 2005).

Segundo Leite (2005), Steve Paxton estava também empenhado no desenvolvimento de um novo tipo de organização social para a dança, que não ditasse uma estrutura de improvisação, que não isolasse nenhum participante e que não estabelecesse uma hierarquia. Paxton não pressupunha a figura de um mestre a ser copiada por outros, interessava-lhe o movimento do dia-dia. Era valorizado o 'aqui agora', o que acontece no momento, a indeterminação, a dança acontecia por ela mesma e qualquer corpo podia fazer parte da mesma.

De forma a conseguir compreender o conceito de Contacto Improvisação, talvez seja pertinente, separar as duas palavras e entender o significado de cada uma separadamente. Segundo Louppe (2012), "*contact* envolve dois parceiros: a ideia é moverem-se continuamente, apoiando-se um no outro e mantendo sempre um ponto ou um plano de contacto." (p.109). No caso da improvisação esta, para Louppe (2012), faz parte do movimento que é criado no momento do contacto. "O movimento é inventado, proposto, dado e recebido a partir de grandes vagas de apoio recíproco, numa improvisação em que o sujeito assume toda a iniciativa do deslocamento do seu próprio peso pelo toque gravitacional do corpo do outro". (p.109)

Segundo Faria (2013), o Contacto Improvisação remete para princípios básicos que guiam toda a técnica: o rolamento, o relevo na educação somática, o estudo da anatomia e fisiologia, o relaxamento, a respiração e principalmente a capacidade de produzir alavancas com o corpo, que vão suportar o peso dos bailarinos no espaço, investigando meios de minimizar o esforço para a realização dessas trocas. Ainda são referidas artes marciais como o Aikido que vai estudar os rolamentos, a respiração e a concentração e ainda outras áreas como o *Yoga* e o *Pilates*.

Aikido, criada entre os anos de 1930 e 1960, por Morihei Ueshiba, foi a arte marcial japonesa mais ligada ao criador Steve Paxton, pois este frequentou aulas, chegando até a lecionar em escolas. Aikido foi a resposta para muitas situações que aconteciam durante a realização do Contacto Improvisação, pois oferecia os princípios básicos necessários para a execução da mesma. Com a descoberta desta arte marcial, Paxton conseguiu aprender formas de suavizar ou amortecer a sua queda enquanto dançava, desta forma podia precaver possíveis lesões. A particularidade de Aikido apresenta-se como o uso inteligente da energia do agressor, que apesar de se encontrar em conflito, não apresenta o objetivo de magoar o outro. No Contacto Improvisação este uso retrata o *Momentum* do balanço e do impulso. Segundo Schmid (2011) citando Reulecke, no Contacto Improvisação não se trata de derrotar o seu parceiro de dança. Não deve ser o objetivo do praticante mostrar formas possivelmente espetaculares. Trata-se de desenvolver uma consciência elevada, orientando-se pelo momento presente.

Aikido encontra-se intimamente ligada com o Zen e o Budismo, tornando-se relevante cultivar uma postura de serenidade e de não-intencionalidade. Todas estas áreas são acessíveis a qualquer pessoa que pretenda iniciar o processo de busca pelo autoconhecimento.

Em suma, o CI é uma técnica produzida em dueto ou em grupo, baseando-se no toque/ peso e na perseverante partilha de um ponto de contacto. Esta técnica preocupa-se na exploração das aptidões de rebolar, suportar, contrabalançar o peso, cair, elevar o outro com o menor esforço possível e na respiração. Fazenda ainda acrescenta dizendo que (2016) a técnica CI:

(...) baseia-se na invenção de um novo corpo em dança que promove a individualização da expressão, uma movimentação espacial de 360 graus e cuja percepção de si se centra na sensação do tocar no corpo do outro durante um processo de improvisação contínua. (p.167).

Esta movimentação de 360 graus referida pela autora vai romper com todos os modelos anteriores propondo novas formas de interagir com o outro.

O CI para além da área da dança foi transportado para outras áreas como a dança terapia, meditação e exercício físico. Faria (2013) ainda acrescenta dizendo que o contacto improvisação:

É apreciado e utilizado por bailarinos profissionais, em treinos corporais para atores, atletas, dançarinos com deficiência motora, idosos, jovens. Pode ser aplicado no trabalho coreográfico, na formação de crianças, populações com necessidades especiais em atividades terapêuticas, nas artes visuais, na música, na educação escolar, no trabalho, no meio ambiente, e também no ativismo social. (p.100)

Esta técnica pesquisada e desenvolvida por Steve Paxton foi também utilizada por prazer, pelo desenvolvimento pessoal, como um recurso terapêutico, artístico, social e como alternativa a outros métodos mais rígidos de condicionamento físico.

Contemporaneamente ao aparecimento do CI, surgem também as *jams*. Segundo Pallant (2006), foi durante os anos setenta que surgiram as primeiras *jams* na maior parte das cidades centradas na América do Norte. Vários departamentos de dança universitários, de educação física e de terapia revelam interesse pela técnica de CI, desenvolvida por Paxton. Desta forma começaram a ocorrer diversas reuniões informais semanais chamadas *jams*, também entendidas como sessões de improvisação.

Nas *jams*, segundo explica Faria (2013), os participantes eram colocados em círculo enquanto os organizadores do evento explicavam aos participantes as regras da sessão. Estas podiam passar pela escolha do número de pessoas que podiam estar dentro do círculo, momentos de entrada e saída, a temática a ser abordada e por fim o tempo correspondente à duração da improvisação realizada no círculo.

Pallant (2006) acrescentava ainda:

Jams typically include a warm-up and dancers rotating in duets, trios, quartets and so forth, sometimes in a slightly more formal structure, a round robin, where alternating partners dance in the center of the room while others look on from the periphery and await their turn to dance. (p.228)

Assim sendo, na *jam* era mais valorizada a participação do que propriamente a sua prestação / performance do bailarino ou participante. Estas sessões de improvisação eram por vezes acompanhadas por suporte musical e era possível a participação de todos os interessados desde que já tivessem adquirido alguma experiência em movimento corporal e que respeitassem as regras implementadas pelo condutor do evento (Faria, 2015).

Os principais objetivos, segundo Leite (2005), que refletiam uma *jam* passavam pela prática da técnica de CI, pela partilha de experiências entre pessoas com *backgrounds* diferentes, com corpos distintos e pela capacidade de observar o outro e aprender com o mesmo. Leite (2005) acrescentava ainda dizendo, “Ao se ‘compartilhar a dança’, pode-se encontrar no outro apenas o que ele tem para oferecer neste momento, mas também a sabedoria por ele acumulada em todas as danças já compartilhadas antes” (p.107)

4.4. Os Fundamentos e as competências do Contacto Improvisação

O CI não se apresenta como uma técnica codificada. Steve Paxton nunca teve o desejo de se apropriar da técnica. Pelo contrário, este queria deixar a mesma ter a possibilidade de se desenvolver. Por esta técnica apresentar por base a improvisação é essencial deixá-la em aberto. Paxton afirmou, citado por Pallant (2006)

I have withheld that kind of thinking for this entire time. I want to see where it wants to go.... I think if I had a goal or if I projected a goal, I might inhibit it. So I want it to do what it does.”(p.16).

Para os praticantes de CI, o corpo é um recurso amplo, não um mero conceito colocado em quarentena pelo pensamento. (Pallant, 2006). Ou seja, a medida que os bailarinos vão praticando Contacto Improvisação, os músculos despertam, aumentam, transformam-se, o peso altera-se, os ossos fortalecem e por sua vez a postura muda.

Quando o corpo muda o pensamento acompanha-o, desta forma o corpo e a mente acabam por se um só.

Pelo facto de o CI ser uma técnica tão livre de preconceitos, onde cada um realiza a sua jornada pessoal, ainda que a partir do contacto com o outro, o mesmo estendeu-se por imensas áreas nada esperadas. Nestas áreas encontram-se a meditação, a terapia, a diversão, a recriação e o desporto. Não interessava os praticantes serem profissionais da Dança, para Pallant (2006) “Significantly, individuals outside professional dance embrace the work as well (...) Experienced dancers move alongside newcomers, who move alongside computer analysts, who move alongside carpenters, who move alongside therapists.”(p.16). No CI nenhum praticante era desvalorizado pela sua profissão, estatura ou fisionomia. Segundo Pallant (2006): (...) including individuals with a range of body types- large, petite, differently-abled, aged. No one is discouraged(...)” (p.16). No entanto é importante referir, que muitos imitavam o tipo de movimento, sem compreender as premissas mais ligadas à sensibilidade, responsabilidade, gravidade e toque subjacentes ao Contacto Improvisação. Pelo mesmo motivo, começaram a aparecer algumas histórias de praticantes lesionados. Assim sendo é necessário perceber o que se está a executar. Novack (1990), afirma que durante o processo de aprender/ praticar CI, uma pessoa desenvolve competências de modo a mover-se, ao invés de executar um conjunto de movimentos. Mas que competências são essas? E em que premissas assenta a consolidação dessas competências? Considerando o Contacto Improvisação como uma técnica que tem por base a improvisação, é muito difícil, por vezes, reter todos os movimentos que executados e procurar qual o processo da sua execução. É aqui que se encontra o grande desafio desta técnica.

No início dos anos setenta, Paxton fundamentou os seus estudos acerca do CI a partir das competências técnicas de *falling* e *rolling* retiradas da arte Marcial Aikido. Segundo Pallant (2006), estas técnicas auxiliaram a explicar formas mais eficazes e seguras dos corpos girarem e pousarem em superfícies disponíveis. Diversas discussões com praticantes foram cruciais para preencher as lacunas que existiam acerca da instrução da própria técnica e da desconstrução da mesma. Era necessário decompor os movimentos contínuos em pequenas competências, fundamentadas nas premissas e nos elementos que incentivavam o contacto.

4.4.1. Elementos que tornam possível o Contacto Improvisação

Contacto

O contacto ou o toque são o ponto central do Contacto Improvisação. É de extrema importância que os praticantes desta técnica partilhem constantemente um ponto de contacto entre os mesmos. O ponto de contacto pode ser realizado em diversas zonas do

corpo, superfícies ou até articulações. Durante o contacto são transmitidas pelo corpo imensas informações acerca da força, do equilíbrio, da energia, da gravidade e do peso, sempre mantendo uma relação de confiança e correlação. Pallant (2006), argumenta “At all times, my aim is staying in a touch relationship with my partner, to release weight toward her and the floor, and to respond to sensation.” (p.24). Encontrando-se em plena comunhão com o corpo, utilizando a gravidade, e deixando o corpo levar-se no movimento são criadas diversas possibilidades de movimento.

Outro ponto bastante relevante antes de sequer existir o contacto, é o participante conhecer o seu próprio corpo e aceitá-lo. No contexto onde se insere a investigação da estagiária - turma que se encontra no 5.º ano - este tipo de questões são levantadas, pois é necessário que os alunos tenham primeiro conhecimento e confiança do seu corpo, para depois conhecerem o do outro. Pallant (2006) afirma que:

I’ve read numerous student journals from both dance majors and non-majors who admit to disdain for their bodies. They want to control their bodies, to impose ideas upon them, but they are ill-equipped or unwilling to get to know them. They don’t see the chasm between their preconceived notions and the flesh of reality. (p.51)

No CI, ao contrário de outras técnicas, não existe certo ou errado, contudo os participantes devem manter uma ligação física e mantê-la mesmo nos momentos de afastamento. Cheryl Pallant (2006), realça outro ponto bastante pertinente que distingue o Contacto Improvisação, mais uma vez, de outras técnicas, “What matters is the mutual flow of sensation, the kinetic conversation between the dancers involved, not its entertainment or aesthetic worth to na outsider’s eye” (p.26). O que interessa não é beleza estética dos movimentos que vão sendo criados, mas sim as emoções, sensações sentidas e partilhadas.

Momento Presente ou *Momentum*

O CI ocorre na improvisação entre dois corpos que reagem ao peso, à gravidade e aos impulsos entre si que vão ocorrendo a cada momento. Este relacionamento ao vivo e mutuamente reflexivo com o ambiente vai respondendo a uma série de estímulos sensoriais. “The richness of every moment assumes monumental importance” (Pallant, 2006, p.29).

É necessário referir que no Contacto Improvisação não é formulada uma definição antecipada, de quais as partes do corpo que vão entrar em contacto ou como e quando se devem mover. Assim sendo, cada reação física é importante, pois irá dar origem a uma consequência, a um novo movimento, completamente espontâneo, criado em tempo real. Em concordância com o afirmado, Cheryl Pallant (2006) refere que “The particulars of CI are determined moment to moment, partners allowing the smooth or bumpy course of the dance

to emerge on the spot. Continuously, Contacters note the instantaneous occurrences of their intermingling bodies” (p.27)

Responsabilidade, Consciência e Concentração

O Contacto Improvisação engloba por vezes, em *jams*, diversos bailarinos no mesmo espaço, que sem se conhecerem partilham o seu peso e as suas sensações. Este tipo de relação, tem de ter por alicerce a responsabilidade, a confiança mútua, e a consciência que o bem-estar de todos se encontra em jogo. A escuta cuidadosa assegura que os parceiros podem abordar limites e até ultrapassá-los, sempre em acordo mútuo, a partir de sinais corporais não ditos.

Contudo quando um praticante de contacto se deixa apoderar pelo medo, desconforto e pela falta de confiança em si e no corpo do outro, lesões podem aparecer, devido a contração da musculatura, que por sua vez, irá comprometer a capacidade de resposta à movimentação que está acontecer. Desta forma, os praticantes devem manter-se relaxados, mas ao mesmo tempo ativos e concentrados, tomando consciência do corpo do outro . Pallant (2006) acrescenta que:

Though no waivers get signed beforehand, dancers implicitly agree to engage in a relationship of mutual trust, support, and responsibility, aware that everyone’s well-being is at stake. Careful listening assures that partners may approach boundaries, may even step over them, but only through mutual agreement, through unspoken bodily signals. (p.39)

4.4.2. As Premissas do Contacto Improvisação

O Contacto Improvisação é baseado em premissas que permitem que esta técnica se mantenha, desde o momento em que foi criada, até agora. Steve Paxton, afirmou, citado por Pallant (2006), que o CI retrata um trabalho em constante progressão. Neste fazem parte seis premissas: atitude; orientação espacial; noção espacial, consciência do outro, visão periférica e desenvolvimento muscular. Ainda se incluem “(...) centering, stretching, taking weight, and increasing joint action.”(Pallant, 2006, p.13).

De seguida serão abordadas e aprofundadas as premissas referidas.

Atitude

Para a realização da prática de Contacto Improvisação é necessário que os praticantes da mesma se encontrem disponíveis fisicamente e mentalmente. Segundo Novack (1990), “(...) the technique of doing contact improvisation takes time and much practice to absorb and that a dialogue exists between sensations of activity and receptivity”(p.153). Assim sendo, os participantes devem estar atentos ao que se passa no

interior dos seus corpos, tanto como no exterior à sua volta, estando dispostos, por vezes, a que a improvisação tome o seu rumo de forma a que novos caminhos possam surgir.

Esta premissa requer que, os praticantes ou alunos disponham de aulas de improvisação no qual possam desenvolver determinadas competências como a concentração e o foco, de modo a conseguir dialogar fisicamente com o colega. Para alcançar estes elementos é necessário que os intervenientes desenvolvam um trabalho em grupo, com sentimento de responsabilização e confiança. Morgenroth (1987) afirma que para improvisar com um grupo, os bailarinos devem respeitar e confiar no ser físico e no aspeto físico do movimento do outro. Os mesmos não devem revelar medo no contacto físico entre si, tomando consciência que através de um contacto seguro é possível comunicar ideias e movimentos. A autora ainda acrescenta que é possível desenvolver estas capacidades através de exercícios como o espelho, papéis ativos ou passivos, uníssono e ainda exercícios que desenvolvam a noção de peso e partilha do mesmo.

Orientação Espacial

O espaço trata o meio visual em que vivemos. Embora normalmente se considere o espaço como certo, com uma espécie de cenário passivo para as nossas perceções, a dança coloca-o num jogo consciente. Segundo a teoria de Rudolf von Laban “The whole complexity of movement and dance can be deduced to basic directions which derive from our basic orientation in space related to the verticals and horizontals of the three dimensions.” (Maletic,1987, p.58). Assim sendo, o aspeto mais primário para o bailarino, passa pela correta orientação do seu corpo ou das partes do mesmo no espaço.

Um bailarino ou aluno que apresente plena noção e consciência do seu corpo em relação aos planos, níveis e direções que os mesmos podem adotar, acaba por ser portador de infindáveis variáveis que uma coreografia pode apresentar, estimulando assim também a capacidade de as utilizar criativamente. No CI é estimulada e aprofundada a noção de corpo no espaço, mas também a capacidade de observar e reagir aos corpos dos outros no espaço, utilizando a noção de grupo e visão periférica.

Na dança é então bastante pertinente o uso correto do espaço. Não basta o movimento ou a coreografia estarem bem esteticamente e ritmicamente articulados. Para Morgenroth (1987) “Learning to manipulate the use of space is probably the most important element of producing successful results in group improvisation.”(p.17). Desta forma, é importante o cuidado nas escolhas das opções espaciais em que se insere uma coreografia, correndo o risco da mesma perder todo o interesse.

A autora Morgenroth (1987) defende a importância de desenvolver as dimensões espaciais através de diferentes elementos como a distância, o foco, a localização, os níveis,

a forma, a simetria e assimetria e o *tracing*. Estes elementos podem explorados em diversos exercícios referidos pela autora.

Noção temporal

A musicalidade e a noção temporal são dimensões que devem ser estabelecidas nos bailarinos desde do início da sua formação. “Time is our invisible environment, but we can sense it through a pulse, through rhythm, and by marking off durations of time” (Morgenroth, 1987, p.59). É necessário então para a utilização eficaz das dinâmicas de movimento e para a sua melhoria estética e artística, que os alunos e bailarinos aprendam e desenvolvam noções de pulsação, métrica ou a ausência da mesma, acentuação, duração e velocidade.

Os bailarinos estão cada vez mais habituados à música como estímulo externo. Nas aulas de técnicas são ‘comandados’ a seguir um ritmo específico para cada exercício. Contudo na prática do CI, a música por vezes, não é utilizada, de forma a permitir que os alunos se desafiem a descobrir a sua própria pulsação, o seu próprio ritmo. Os bailarinos ficam então com a capacidade de ‘fugir’ aos padrões dinâmicos que estão habituados a executar, trazendo desta forma algo diferente, mais rico e versátil.

Consciência do Outro

A consciência em relação ao outro deriva de compreender as sensações e o tipo de movimentação que utilizam, onde se encontram e de estar disponível e recetivo para dialogar de uma forma respeitosa, tendo consciência do seu peso e antecipando os movimentos que possam surgir. Para Novack (1990), “the key to being a good partner rests on one’s movement awareness within the parameters of the form”(p.150). Desta forma o CI define-se imperativamente pela capacidade de escutar o corpo do outro e simultaneamente o nosso corpo, sempre no equilíbrio de ouvir e fazer-se ouvir, implementado a cooperação e o trabalho em grupo.

Visão Periférica

A visão periférica caracteriza-se pela capacidade de perceber o que se passa em volta, sem precisar de olhar diretamente. Esta premissa está conectada diretamente com a orientação espacial e a consciência relativa ao outro e é importante em todas as técnicas e coreografias. A prática do Contacto Improvisação promove-a bastante, pois o praticante deve estar sempre atento ao que se passa em seu redor.

Desenvolvimento Muscular

O CI devido à sua base física bastante apurada pelas inspirações nas artes marciais oferece, aos seus praticantes, a possibilidade de fortalecer e tonificar os músculos, as suas articulações e ligamentos. Este desenvolvimento muscular consciencializa o bailarino em relação às suas cadeias musculares e quais destas estão ligadas ao movimento.

A resistência física é muito importante para uma sessão de Contacto Improvisação, principalmente porque, por vezes, os seus praticantes não têm noção da gestão necessária do esforço que têm de utilizar. Desta forma é necessário praticar regularmente esta técnica, tomando consciência do esforço necessário, concentrando-se mais na sua respiração e conhecendo melhor as capacidades do seu corpo. Pallant (2006) refere que quando os bailarinos passam inúmeras horas utilizando o peso um do outro, o corpo acaba por se transformar. Os músculos desenvolvem-se, a postura altera-se e os ossos fortalecem-se. À medida que o corpo se altera, a mente também o segue. Através da prática habitual do CI, os bailarinos acabam por se conhecer melhor física e psicologicamente, acompanhado todas as alterações que o corpo vai fazendo. É importante que o corpo ganhe uma memória muscular, para isso são necessários diversos exercícios a pares, que permitam fortalecer o *core*, aguçar a noção de equilíbrio e de centro de gravidade.

Durante a prática do CI, os corpos devem-se encontrar relaxados e alongados, possibilitando ao bailarino atingir um movimento mais flexível e fluido. Novack (1990) argumenta “Contact Improvisation does not rely on muscular strenght, although strenght may allow for the execution of certain movements” (p.151). Em suma, o CI, não é praticado utilizando somente força, contudo é importante que o bailarino ou aluno desenvolva uma boa musculatura e uma correta consciência da mesma. Assim, poderá chegar mais longe, executando movimentos mais interessantes e com um grau de dificuldades acrescido.

4.4.3. As Competências do Contacto Improvisação

Os movimentos usados no Contacto Improvisação não são exatamente comuns a todas as técnicas, contudo algumas competências acabam por se verificar semelhantes. Para a realização e aprendizagem do CI é necessário estabelecer competências que visam desenvolver e cumprir as premissas estabelecidas nesta técnica. Cynthia Novack (1990) reforça ainda que “In the process learning contact improvisation, a person acquires skill in a way of moving rather than executing a particular set of moves” (p.150). A aquisição destas competências torna-se fulcral, para o aluno ou bailarino ter noção de como executar corretamente os movimentos padrão, simbolizando a base de todo o desenvolvimento do CI.

As competências mais básicas do Contacto Improvisação requerem tempo de prática, responsabilidade, concentração e consciência, por parte do aluno, ou seja os elementos necessários anteriormente referidos. É necessário também que este se encontre disponível para receber e partilhar sensações, e que aprenda a estar desorientado, só deste modo é possível proceder e desenvolver aprendizagem das mesmas.

Estas competências ajudam a decompor um pouco a técnica e facilitar a sua aprendizagem. Deste modo, baseando-se em diferentes autores como Cynthia Novack,

Cheryl Pallant, Vítor Garcia, Steve Paxton e Sally Banes a estagiária propõe diferentes competências necessárias para a prática do CI.

“There are **lifts** and **falls**, evolving organically out of a continuous process of finding and losing **balance**. There is **give** and **take of weight**, but also social roles: **passivity** and **activeness**, demand **response**.” (Banes, 2011, p.65). Numa reflexão sobre esta citação, que descreve um pouco do material constituinte na técnica CI, é possível entender algumas competências bem explícitas: **lifting; falling; balancing; pushing and resisting e leaning**. Contudo aparecem outros autores que suportam esta ideia, apresentado ainda mais contributos para a mesma: “All contact improvisers practice certain kinds of movement: **falling, rolling**, inverting, **supporting** weight with different body parts, being supported, yielding and softening the body(...). (Novack, 1990,p. 153). Mais uma vez revelam-se bem explícitas algumas das competências já referidas, no entanto podemos adicionar uma nova, **rolling**.

Cheryl Pallant (2006), refere a existência de mais competências quando partilhamos o peso com o outro:

My upper back **rolls** across her back. Our heads meet. She tips further toward me, and I scoot below her, my back to her chest. I **lift** her with my pelvis, and we travel a few feet across the floor. She **slides** off, **turns**, and her pelvis now presses into mine. I lean back, belly up. Wherever our flesh meets, I seek out the center of her **balance** and aim to maintain my own, allowing the points of contact to guide our dance, to keep us in touch and **lead us** into developing a dance. (p.23).

Assim sendo, pode acrescentar-se as competências de **sliding** e **pivoting**. Em suma, as competências propostas baseadas nas premissas da técnica do Contacto Improvisação apresentam-se como: **lifting; falling; balancing; pushing and resisting; leaning; rolling; sliding** e **pivoting**. De modo a facilitar a sua compreensão, seguem abaixo as suas definições.

- **Lifting** - Realiza-se através da comunicação e manipulação e traduz-se no suportar o corpo do outro, elevá-lo ou equilibra-lo.
- **Falling** - Esta competência retrata a queda e em consequência da mesma são alterados níveis e planos.
- **Balancing** - Esta competência trata o equilíbrio entre dois corpos e uso imprescindível do *core*. “Balance in this system, unlike most dance techniques, is always relative to the supporting part of the body- whether it is the foot, shoulder, back, or head” (Banes, 2011, p. 65).

- **Pushing and resisting** – Traduz-se através da troca de informação sensorial durante o momento. É necessária a existência obrigatória da consciência do peso envolvido. É o processo de balanceamento entre dar peso ao outro ou resistir ao peso do outro.
- **Leaning** - Os bailarinos transmitem informação uns aos outros através do toque. Vão assumindo papéis de ativo ou passivo e partir da partilha do peso e desta forma o diálogo físico aparece.
- **Rolling** - “focus on segmenting the body and moving in several directions simultaneously: Successive or sequential (one after the other) use of body parts, coupled with sending the body in several different directions at once.” (Novack, 1990, p.115). A partir do fluxo das transições contínuas através dos segmentos vizinhos, acabam por surgir novas opções de improvisação e novas formas de aterragens mais suaves.
- **Sliding** - Através da informação sensorial, utiliza-se a superfície do outro para deslizar. Esta competência pode ser utilizada para amparar uma aterragem de forma mais suavizada.
- **Piveting** – Remete o seu foco ou intenção para uma mudança de direção e traduz-se em rodar sobre uma superfície do corpo do outro como por exemplo: pélvis; cabeça e tronco.

Em baixo, e de modo a concluir e facilitar o entendimento dos elementos e premissas para o desenvolvimento de competências, apresenta-se um quadro explicativo.

Os Elementos e as Premissas para o desenvolvimento de Competências no Contacto Improvisação

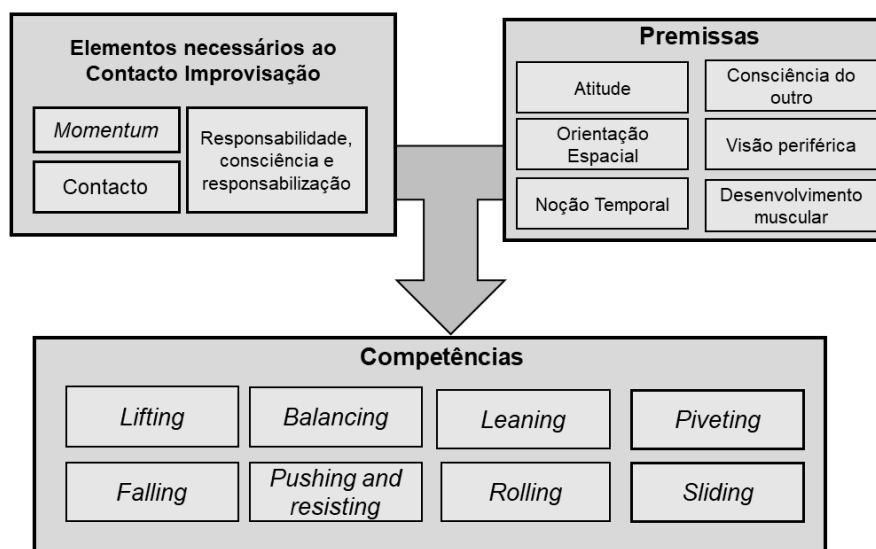


Figura 1- Quadro explicativo sobre os Elementos e as Premissas para o Desenvolvimento de Competências

4.5. O Dueto

Segundo Fazenda (2016), dentro da dança teatral aparecem sobretudo três tipos de composição: “solo, a par ou em grupo” (p.167). Eram através destes, que os artistas se relacionavam, interagiam ‘dialogando’ com o outro e consigo próprio. Transportando experiências pessoais, que ocorriam fora da dança, e apresentavam um carácter social, afetivo, emocional e sensorial. O CI incluía estas premissas, pois para acontecer era necessário outra pessoa. Assim sendo e segundo Novack (1990), esta técnica era normalmente e numa fase inicial executada em dueto. O significado de dueto para Fazenda (2016) corresponde à “situação física e relacional de dois corpos, de sexo diferente ou do mesmo sexo, colocados um ao lado do outro, face a face, tocando-se, apoiando-se ou segurando-se mutuamente, ou relacionando-se, mas sem estabelecerem contacto físico.” (p.167).

O dueto apresenta-se como uma figura coreográfica através da qual são atualizadas ideias e atribuídos novos significados sobre os géneros, que podem ser do mesmo sexo ou de sexos opostos, que procuram interagir de diferentes maneiras, sobre concepções de amor e sexualidade.

Falando sobre a técnica CI e o dueto, Novack acrescentava ainda (1990), “Unlike wrestlers, who exert their strength to control a partner, contact improvisers use the momentum to move in concert with a partner’s weight, rolling, suspending, lurching together” (p.8). É cedendo o corpo ao invés de resistir, dando uso aos braços para suportar e assistir. A importância desta técnica rege-se pelo deixar passar *flow* da energia, ao contrário de produzir apenas poses como quando se executa a técnica de dança clássica. *Flow* é uma dinâmica de movimento, que reflete flexibilidade e graça, e permite originalidade. Este conceito vai ligar facilmente os movimentos e os gestos de todo o corpo, dando-lhes equilíbrio (Davies, 2006).

“The dancers in contact improvisation focus on the physical sensations of touching, leaning, supporting, counterbalancing, and falling with other people, thus carrying on physical dialogue” (Novack, 1990). Uma das premissas mais importantes na técnica CI passa pelo diálogo físico que, como o autor refere consiste numa variedade de ações de contacto um com o outro.

Estas sensações referidas anteriormente só podem ser produzidas com sucesso, se o corpo tiver a capacidade de se soltar de tensões musculares e movimentos pensados ou planeados, deixando-se levar pelo movimento natural de um corpo em contacto com o outro. Para que estes trilhos de comunicação sejam mais fluidos Louppe (2012) acrescenta, citando (1972) que “são mais bem percecionados quando o tónus muscular se encontra um pouco tenso, para permitir que os membros se estendam, mas não ao ponto de obscurecer

as sensações da propulsão (*momentum*) ou da inércia”(p.109). É com este ligeiro aumento do tonús, que é permitido que o movimento se desenvolva num ritmo suave e contínuo, ainda que surjam por vezes, movimentos repentinos, como saltos, que venham perturbá-lo.

O CI parte de diálogos físicos que podem ser energéticos ou tranquilos dependendo sempre da resposta do praticante em relação ao *partner*, Steve Paxton, citado por Pallant. (Pallant, 2006).“CI requires that practitioners learn movements that go beyond a superficial or premeditated sculpting of the body into sequential shapes. Movements arise from a reflexive relationship with a partner, not a preconceived ideal” (Pallant, 2006, p.26).

Por sua vez, Torquato e Bizerril (2010) acrescentam ainda que, as bases desta técnica sugerem a intenção de promover a interação entre os corpos por meio da improvisação, sem passos pré-definidos. O movimento constrói-se a partir do equilíbrio dinâmico entre os corpos. Esse equilíbrio dinâmico também pode ser designado como “*momentum*”. Tal como foi referido anteriormente o CI resulta de um diálogo entre os pares. Cada reação física e emocional dos executantes transmite-se em novos movimentos, que são espontâneos e criados naquele preciso momento. Assim sendo, “The particulars of CI are determined moment to moment, partners allowing the smooth or bumpy course of the dance to emerge on the spot.” (Pallant, 2006, p.27).

Quando se trabalha em dueto na técnica CI, é importante que os praticantes apresentem concentração e responsabilidade. Quando existe um desconforto, falta de confiança ou até medo do corpo do outro, pode provocar uma contração da musculatura o que, por sua vez, vai comprometer a capacidade de resposta à movimentação do que vai acontecer a seguir. Pallant (2006) refere que “Though no waivers get signed beforehand, dancers implicitly agree to engage in a relationship of mutual trust, support, and responsibility, aware that everyone’s wellbeing is at stake” (p.39). Assim sendo, o bailarino/ aluno deve manter-se relaxado, mas ao mesmo tempo ativo, recetivo e concentrado, evitando possíveis lesões e potenciando a sua técnica.

4.6. A Qualidade de movimento

A qualidade de movimento é um termo usado em dança que desde cedo suscitou alguma confusão, pelo facto de serem atribuídos diferentes significados. Segundo Arnold (2000), alguns determinam a qualidade de movimento pela atratividade do mesmo e pelo seus atributos estéticos, porém outros identificam através de diferentes qualidades e energias que diferenciam um movimento do outro. Para Kentucky Educational (2019), estes definem que a qualidade de movimento passa por a articulação dos atributos criados pelo *release*, *follow- thought* acompanhado pelo término de energia, que são essenciais para transformar o movimento em dança. Os termos típicos utilizados para descrever as

qualidades de movimento incluem: *sustained, swing, percussive, collapse and vibratory* e adjetivos do *effort* como *float, dab, punch and glide*.

No entanto, segundo Perica (2010) "(...) other researchers have delved deeper into the aesthetic ideals of dance as an artistic form and how the dancer engages in this to be perceived as a dancer that uses high quality of movement." (p.17). Assim sendo, o bailarino apresenta um papel fundamental, pois é a relação entre o mesmo e a dança, que vai definir a elevada qualidade de movimento.

Para Arnold (2000), pouco tem sido descrito na literatura sobre o que é requerido ou desejável entre a relação do bailarino com a dança, de um ponto de vista estético. Assim sendo, o autor tentou delinear o que seria necessário conter numa coreografia para ser apresentada com sucesso e o que é imposto ao bailarino alcançar. Para que arte exista dentro dança é pertinente que as capacidades expressivas do bailarino se tornem intrinsecamente parte da dança. Este é responsável por fazer a comunicação entre a dança e o público, saboreando a mesma, através da energia e do controlo da força física. "Dance as an art form can exist only insofar as it can be and is performed in an aesthetically interesting way. The dance lies in the dynamic qualities the dance presents through the dancer." (Arnold, 2000, p.88).

Deste modo, a dança só poderá ser considerada arte se estiver esteticamente interessante e se as qualidades de dinâmica de movimento estiverem inerentes no próprio bailarino. Rudolf Laban estudou estas qualidades de dinâmica representadas no movimento. Laban acreditava que no dia-a-dia, todos os movimentos do ser humano envolviam quatro fatores – espaço, peso, tempo e *flow*, mais ou menos ativos ou claros.

If a movement has, say an Enclosing Shape, it will also probably have some quality of Effort, and in this case it may give that Enclosing action the nature of, say, a quick hug. How then would one describe the Effort content of that movement? (Davies, 2006, p.43).

Tal como a forma existem três tipos de Esforço. Laban identifica as qualidades do Esforço como: o espaço; o tempo e o peso. E tal como as formas estas também apresentam em cada uma, os seus contrastes, as suas dinâmicas do movimento:

- O Espaço - os movimentos podem ser flexíveis ou diretos;
- O Peso - é um tipo de pressão posta numa ação e os seus movimentos podem ser leves ou pesados.
- O Tempo - os movimentos podem rápidos ou lentos (suspensos).

Segundo Davies (2006) as combinações ou associações de três qualidades de movimento trazem expressões de movimento mais intensas e mais interessantes. Estes

elementos que combinam o espaço, peso e tempo (pensamento, sensação e intuição), enquanto o fluxo (sensação) permanece latente. As oito combinações possíveis dos elementos acima são também descritas como "ações básicas de esforço" de *thrusting-floating*, *pressing-flicking*, *gliding-slashing*, e *dabbingwringing*.

Outro fator enunciado por Laban (bastante representado no CI) por fazer parte do movimento diário do ser humano é o *flow*. Segundo Davies (2006), o conceito do *flow* no movimento é facilmente explicado se imaginarmos os movimentos de uma criança antes de ser inserida sobre ela qualquer interação social que vai restringir e disciplinar os seus movimentos. Gradualmente à medida que a pessoa cresce os movimentos acabam por ficar mais controlados e naturalmente o elemento do *flow* diminui.

Where the perception of perfection is obeying a series of rules and very gesture has significance, Flow is ironed out of behavior. At the other extreme, where there are few social pressures – where children are allowed to grow up ‘wild’ – there is likely to be much more Flow in the adult behavior. (Davies, 2006,48).

Assim sendo, o *flow* é uma dinâmica de movimento, que reflete flexibilidade e graça, e permite originalidade. Ele liga facilmente os movimentos e os gestos de todo o corpo, dando-lhes equilíbrio. O “Flow element” é uma importante qualidade do movimento identificada por Laban e posteriormente definida por Warren Lamb.

Apesar dos fatores enunciados por Rudolf Laban que vão influenciar a qualidade de movimento, nunca podemos esquecer do poder do público. Arnold (2000) e Preston (1999), ambos indicam que não interessa o quanto o bailarino está envolvido com a sua *performance* e como está ligada à sua imaginação, à interpretação do público e o gosto pessoal define em última instância como a qualidade de movimento é definida.

4.7. O contacto e a dança na adolescência

A dança é considerada uma atividade social, desta forma é um importante instrumento no desenvolvimento psicológico (autoestima, autoconfiança) e social (relacionamentos interpessoais) do adolescente.

Novack (1990, p. 14) acreditava que:

(...) dance may shape part of our definition of physical virtuosity, our concept of beauty, or our perception of meaning in movement. It may constitute (...) our understanding of the construction and relationships of the body, mind, and person, or our ideas of what a man and a woman are. Dance may convey interactions of individual and group, or provide a vision of the power and power relationships.

Desta forma a dança pode ser uma forte ferramenta a usar na fase da adolescência. Para Tavares, Pereira, Gomes, Monteiro e Gomes (2007), a adolescência representa uma fase de desenvolvimento entre a infância e a idade adulta, sendo o período mais desafiante e complicado que o ser humano experiencia. Esta etapa situa-se sensivelmente entre os 11 e os 21 anos, em que adolescente passa por diversas descobertas superando muitas barreiras e vivendo numa contínua corrente de revelações e desilusões.

“O início da adolescência é marcado por súbitas e múltiplas mudanças físicas universais, embora a forma de se manifestarem e o *timing* em que ocorrem, varie de acordo com as características genéticas de cada uma, bem como de fatores externos” (Tavares, Pereira, Gomes, Monteiro & Gomes, 2007, p.66).

No caso da amostra em estudo, esta situa-se, como já foi referido anteriormente, numa idade compreendida entre os 14 e os 15 anos. Estas idades encontram-se inseridas na fase intermédia da adolescência, marcada pelo desenvolvimento físico e cognitivo bem assinalado.

Na fase intermédia da adolescência inicial são mais visíveis as mudanças físicas culminam com a maturidade reprodutiva denominada por puberdade. Segundo Piéron, citado por Tavares, Pereira, Gomes, Monteiro & Gomes (2007), a puberdade vai estar diretamente ligada “à fase de maturação dos órgãos sexuais, que se traduz pelo desenvolvimento dos caracteres sexuais secundários (...)” (p.67). Desta forma, a puberdade ou pré-adolescência vão impulsionar o peso e altura, no entanto em posição, os pré-adolescentes perdem as capacidades de coordenação e equilíbrio, e acabam por ficar um pouco desproporcionais, o que vai provocar uma preocupação de como podem parecer aos olhos do outro.

Na fase intermédia o desenvolvimento cognitivo assume um papel de destaque, traduzindo-se em comportamentos e atitudes específicas. Assiste-se então a uma progressiva transição do pensamento operatório e concreto para o pensamento formal e abstrato. O adolescente vai adquirir uma maior capacidade para refletir sobre possibilidades, através do fabrico de hipóteses, antecipando assim determinados resultados, ponderando o seu ponto de vista e os dos outros. (Tavares, Pereira, Gomes, Monteiro & Gomes, 2007).

As questões específicas do género também apresentam uma forte influência na adolescência. Para Sousa & Caramaschi (2001), existem três aspetos importantes na questão do género relacionado com o desenvolvimento humano: a dimensão biológica (já abordada anteriormente), a dimensão social (relacionada à aquisição de papéis adultos e identificação da passagem do papel de menina para mulher e de menino para homem) e por fim a dimensão psicológica (também já abordada anteriormente). Os mesmos autores

acrescentam ainda que a aprendizagem da dança vai contribuir para o desenvolvimento da expressividade através do corpo, culminando numa comunicação não-verbal, fortemente mencionada nos fundamentos da técnica CI. A comunicação não-verbal pode incluir gestos, expressões do corpo, exteriorizações de comportamentos e relações de distanciamento entre os indivíduos. Este tipo de comunicação vai ajudar o ser humano, e mais especificamente o bailarino, a transmitir as suas emoções e vontades. Nesta fase da adolescência que é dominada pelas emoções, este tipo de linguagem não-verbal e o contacto pode ajudar os alunos a expressar os sentimentos de maneira mais eficaz.

Como afirma Novack (1990) “in this study of contact improvisation, the history of dancing serves as a vehicle for investigating the powerful interrelationship of the body, movement, dance, and society.” (p.8).

Na adolescência todos os sentimentos são exacerbados. Todos os acontecimentos da vida são vistos como uma tragédia ou uma felicidade impar. O toque entre adolescentes do mesmo sexo ou de sexos opostos é uma barreira difícil de ser transposta. A definição da orientação sexual do adolescente causa muitíssimas vezes dor e desespero. Como reforça Fazenda (2016), na sua estrutura o Contacto Improvisação não impõe diferenças de género, podendo qualquer coreografia ser dançada quer por um homem ou uma mulher ou dois homens ou duas mulheres, sem qualquer diferenciação de papéis ou posições, num contexto de relações interpessoais e de grupo igualitárias em que ninguém domina. Aplicando esta a técnica a jovens adolescentes, desmistificamos as relações entre géneros iguais ou diferentes e apresentamos como natural o toque entre quaisquer indivíduos. Também a autora Cynthia Novack (1990) citada por Fazenda (2016) refere que o Contacto Improvisação está repleto de ideologias do início do, anos 70 que rejeitam as hierarquias tradicionais em relação género e ao papel de cada individuo na sociedade. A experiência de tocar e partilhar o peso de cada um, independentemente do sexo e do corpo como forma de construir uma nova interação com outra pessoa.

No que respeita à relação entre professor e alunos, mais especificamente tipo de premissas se vão introduzir no desenvolvimento das competências para a prática do Contacto Improvisação, é necessário ter em atenção algumas características que o mesmo deve representar. É bastante importante a forma como este vai guiar a aula, o professor não pode impor nada aos participantes ou alunos, mas sim sugerir, propor e guiar. Para Thomas (2003), a relação aluno/ professor na técnica CI é oposta a Técnica Clássica. Na primeira o professor atua como um conselheiro ou um guia, não como um mestre ou tutor da aula. Contudo na faixa etária (14/15 anos) em questão, é difícil para os alunos diferenciar um amigo de um professor, deste modo é necessário existir um cuidado extremo na forma como interagir com os mesmos.

Outro ponto bastante relevante trata-se da confusão entre dois conceitos - sensualidade e sexualidade - no Contacto Improvisação. Como afirma Novack (1990) "For both practitioners and viewers, contact improvisation cultivates a particular kind of sensual involvement as a result of its focus on two bodies moving together through the exchange of weight"(p.158). Na dança e principalmente, na dança entre pares, trios ou grupos, acaba por ser, por vezes, envolvida uma resposta sensual no espectador. Como forma de arte a mesma procura proporcionar prazer estético através do apelo aos sentidos, à mente e às emoções. Em maior grau do que as artes plásticas ou a música. "To a greater degree than visual art or music, dance (and, often, theater) appeals to the sense of touch and to the kinesthetic sense (the perception of movement in the body) as well as to vision and hearing." (Novack, 1990, p.159). Contudo o modo como essas atividades sensórias são percebidas e interpretadas, permanece seletivo e particular para os artistas, para a peça coreográfica e para a audiência, à medida que os mesmos vão realizando, observando e decifrando o significado do movimento.

No dia-a-dia, um corpo a tocar no outro é carregado de significado e apropriado apenas em contextos mais específicos e íntimos. Apesar de vivermos num país e numa época onde beijar o outro e abraçar o outro é algo bastante comum, não necessariamente num círculo íntimo, este tipo de contacto físico é considerável aceitável. No entanto, na dança e mais especificamente no Contacto Improvisação muitas barreiras são quebradas, dentro do aceitável. O uso funcional do toque predomina e a forma depende da comunicação estabelecida entre os bailarinos através da partilha do peso. Novack (1990) afirma que "Dancers use sight peripherally, not in eye contact; in fact, they seldom encounter each other face to face. The arms, legs, torso, even head, all provide potential surfaces for support or for contact." (p.163). As partes do corpo como a mão, os braços ou a cabeça são consideradas sociais e expressivas na nossa cultura, inseridas na técnica CI são utilizadas como alavancas, como suporte físico, distanciando-se dos significados emocionais que podem adquirir automaticamente noutros estilos de dança. Ao mesmo tempo, outras partes do corpo bastante utilizadas nesta técnica, consideradas como sexuais ou tabu em público são até certo ponto devidamente dessexualizadas para o seu uso nesta prática.

Interestingly, contact improvisers sometimes engage in actions which resemble love-making, yet their dancing can appear less erotic than the ballet, which incorporates social and emotional gesture (and often narrative) concerning love and desire. Contact improvisation, which posits as its central technique the physical encounter between two bodies considered as weight and mass, usually conveys

sensuality. But its construction of the body as not gendered enables perception of interactions as not sexual.(Novack, 1990, p.163).

No CI, por vezes, na sua realização pode existir conteúdo sexual ou emocional investido, interpretado pelos bailarinos ou por quem está a observar. Muitas vezes durante a improvisação pode ocorrer um súbito aparecimento e reconhecimento mútuo pelos praticantes, quando aparece um gesto mais significativo como, o toque numa virilha, o que pode provocar uma risota por parte dos espectadores ou dos bailarinos, ou até alguns movimentos mais ternurentos podem ser enfatizados como algo não aceitável. Mais uma vez, na faixa etária a que a investigação se propõe, estes tipos de acontecimentos apresentam um impacto acrescido.

Outro ponto bastante importante acerca da prática de CI, é que esta, deve acontecer somente na presença de um grupo ou de uma classe, com a orientação de um professor experiente que vai enfatizar o toque como meio de gerar a dança, caso contrário os aspetos sociais sexuais do toque tornam-se mais predominantes. Ellen Elias citada por Novack (1990) acrescenta que "Contact is intimate, but it is public; you need other people there for legitimacy, for reinforcing the set of values connected to doing the form." (p.168)

Em suma, é importante desde o início que o professor ou orientador da classe desmistifique os tabus que possam existir acerca do toque ou do corpo, propondo que este pode ser usado de imensas formas e que no caso do CI serve para descobrir novas formas de movimento, através de um diálogo a partir do toque ou do olhar, estando sempre disponível para receber e partilhar o seu peso.

5. Metodologia, implementação e reflexão inerentes ao Estágio

5.1. Descrição de Métodos, Técnicas e Instrumentos

Na presente relatório de estágio, relativamente à prática pedagógica no âmbito da educação procuram-se ferramentas de trabalho rigorosas que auxiliem no cumprimento das necessidades de ação. Desta forma, tendo em conta as características da temática e do projeto na sua intervenção educativa ativa no local, as características da metodologia de investigação associadas à sua implementação da mesma, necessitam de se relacionar com uma abordagem singular no contexto de estágio a realizar na Escola de Música e Dança Maria Amélia Laranjeira.

5.1.1. A Investigação-Ação

Para entender esta metodologia recorre-se em primeiro lugar ao significado destas duas palavras. Como afirma (Oliveira, Pereira & Santiago, 2004), investigar apresenta como significado procurar / pesquisar algo da qual ainda não possuímos conhecimento e ação por sua vez significa atuar / agir.

A metodologia a utilizar tem por base a Investigação-Ação, de carácter qualitativo. A metodologia em questão vai beneficiar as práticas educativas, pois o investigador tem a oportunidade de investigar fisicamente no local, examinando, num envolvimento dinâmico e único, tendo a possibilidade de alterar a realidade, adaptando as estratégias para um melhor sucesso da investigação. Segundo Bogdan & Biklen (1994), “A investigação-ação consiste na recolha de informações sistemáticas com o objetivo de promover mudanças sociais.” (p.292) Mudanças estas, que vão acrescentar algo de novo, ou verificar se algo é eficaz ou não. Já para Oliveira, Pereira & Santiago (2004), “o conceito de investigação-ação põe a tónica no ato físico de investigar e examinar, no envolvimento dinâmico e único do ator/autor no ato de investigação no ato de investigação e a palavra ação remete-nos para um movimento feito ou uma decisão tomada intencionalmente.” (p.112). Assim sendo, o investigador apresenta a possibilidade de agir, participar e projetar.

Os mesmos autores Oliveira, Pereira & Santiago (2004), acrescentam ainda que é de extrema importância a colaboração entre os investigadores e investigados. É graças à colaboração interventiva entre as duas entidades que se chega à melhoria de qualquer situação. “Pretende-se que, através de processos colaborativos, os debates das questões educativas se possam tornar mais atraentes, porque personalizados, e que a investigação se aproxime, cada vez mais de situações concretas.” (Oliveira, Pereira & Santiago, 2004, p.91). A investigação-ação funciona desta forma como uma estratégia metodológica de estudo que por sua vez o professor desenvolve, agindo pedagogicamente com os seus alunos (Sousa, 2005). Neste caso em concreto os investigados são os alunos, e este trabalho só alcançará sucesso se existir uma interação entre ambas identidades, ou seja

entre professor e aluno. Em suma, investigação-ação pretende "(...) procurar estudar a fenomenologia da situação pedagógica"(Sousa, 2005, p.95).

É com a observação de comportamentos e das atitudes que ocorrerem durante o tempo em que a ação pedagógica é aplicada, que se define este tipo de metodologia. Segundo Sousa (2005), uma das condutas mais utilizadas nesta metodologia passa pela criação de aulas devidamente planificadas, num determinado espaço de tempo, previstas para uma determinada amostra. As planificações das aulas são calendarizadas e divididas em etapas de forma a tornar um estudo mais coeso, estas etapas são finalizadas como uma avaliação que vai permitir analisar se ocorreram progressos ou não, e deste modo encontrar novas estratégias no caso de serem necessárias alterações.

Para Sousa (2005), a metodologia investigação-ação supõe o reconhecimento de uma problemática para um contexto específico e por sua vez apresenta uma possível solução para esta. Trata-se de uma investigação participativa, em que o professor e os seus alunos são ativos e procuram experimentar de modo a procurar novas soluções. É a partir desta constante pesquisa que são encontradas novas metodologias, novas técnicas de ensino, e novas estratégias que vão proporcionar a evolução.

A investigação-ação apresenta vantagens e desvantagens como todas as metodologias. Sousa (2005) enuncia algumas das vantagens: a existência de objetivos mais específicos relacionados com problemas práticos da ação educacional onde nos encontramos; a participação eminente do professor e dos alunos, que envolve e motiva os mesmos; a adequação das metodologias em função das constantes avaliações. No entanto esta metodologia também apresenta as suas desvantagens como a falta de rigor científico, a existência de uma amostra reduzida e os resultados serem muito genéricos.

Já no que diz respeito a investigação qualitativa, Bogdan & Biklen (1994) afirmam que a investigação qualitativa, no contexto da educação, apresenta formas que são guiadas em diversos contextos.

Segundo Sousa & Baptista (2011), a investigação qualitativa tem como preocupação compreender e explicar, através do seu contexto tecnológico, socioeconómico, cultural e histórico, o objetivo de estudo. Desta forma, é importante para ambos os autores, identificar e analisar o problema, analisando os comportamentos e as atitudes numa dada investigação qualitativa.

Em suma, para Bogdan & Biklen (1994), este tipo de investigação não tem como propósito chegar a resultados de questões prévias e testar hipóteses, mas sim dar valor e importância ao processo em si. É o processo que vai identificar um problema, estudá-lo, recolhendo informações, e por fim, encontrar possíveis soluções.

Em relação à ética, esta também está presente no âmbito da investigação associada aos indivíduos e para a metodologia abordada foram criadas normas. Segundo Bogdan & Biklen (1994) estas normas pretendiam:

- Que para projetos de investigação a adesão fosse completamente voluntária para cada sujeito, estando estes cientes da natureza do estudo e das suas obrigações nele envolvidos;
- Que os participantes no estudo nunca seriam expostos a riscos de nível superior aos lucros que daí pudessem suceder;
- Que em qualquer dos momentos os participantes fossem livres de solicitar a sua desistência.

5.1.2. Técnicas e Instrumentos

Para Sousa & Baptista (2011) a técnica de recolha de dados representa um conjunto de processos operativos que pretendem auxiliar na recolha de dados empíricos, com base em diversas fontes de informação. Esta recolha de dados é executada a partir de ferramentas como questionários, entrevistas ou registo de observações em contexto real. Toda esta recolha exige um devido tratamento de análise e reflexão dos elementos que foram considerados pertinentes. É com a observação rigorosa de situações e factos que se podem efetuar modificações, ajustes e mudanças de direção (Carmo & Ferreira, 2008).

As várias fases do processo investigação-ação devem ser constantemente controladas, através de diferentes instrumentos (Rego, 2010). Com base no carácter prático e interventivo do estágio utilizou-se:

- A. Tabelas de observação, que revelarão diferentes objetivos consoante a fase a que se propõem;
- B. Registo de videogravação, de forma adquirir dados mais concretos e exatos. Para este instrumento foi realizado um consentimento informado que segue no apêndice A;
- C. Diário de bordo, proporcionando um registo contínuo e descritivo;
- D. Questionário, revelará informações relevantes para o estudo em questão;
- E. Entrevista, aplicada no final do estágio, com o objetivo de aferir a opinião, por partes dos alunos, relativa ao estudo.

No apêndice B segue uma análise fundamentada mais específica de cada um dos instrumentos mencionados, tal como a proposta para a sua execução ao longo do processo de investigação.

5.2. Caracterização das diferentes fases do estágio – relação entre planificação, implementação e reflexão

Em conformidade com o “Regulamento do estágio do curso de mestrado em ensino de dança” (2012) o estágio compromete a participação prática e pedagógica no total de 60 horas anuais, repartidas ao longo de dois semestres letivos. Assim sendo e tendo em conta o regulamento, a implementação do referido estágio surge assim dividido em quatro fases distintas: Observação Estruturada (8h); Participação Acompanhada (8h); Lecionação Supervisionada (40h) e Colaboração em outras atividades (4h). Estas fases aparecem de uma forma sequencial e ao longo do ano letivo de 2018/2019.

No apêndice C apresentam-se as tabelas que incluem os meses de intervenção, a planificação das atividades propostas ao longo do estágio, bem como os objetivos metodológicos respetivos e os instrumentos de recolha a serem usados.

5.2.1. Observação Estruturada

O plano de ação iniciou-se na fase de **observação estruturada**, proposta entre 25 de setembro e 16 outubro. Esta fase surge da necessidade da estagiária conhecer a turma. Para tal foi elaborada uma tabela de observação, que pretende ir ao encontro dos objetivos estruturados pela mesma. Pretende-se com esta tabela, efetuar um diagnóstico dos conhecimentos dos alunos em relação à temática proposta.

Outro ponto pertinente desta fase, passou por avaliar as estratégias que a professora cooperante utilizou e estudar a receptividade da turma às mesmas, garantindo desta forma, a aplicação de estratégias mais eficazes. No apêndice C encontram-se representadas as tabelas de observação preenchidas ao longo desta fase. Por sua vez, no apêndice D os respetivos diários de bordo, no qual contêm os exercícios aplicados pela professora cooperante, as estratégias aplicadas pela mesma e uma síntese refletiva da aula.

5.2.1.1. Observação estruturada - Implementação e reflexão

No que respeita à fase de Observação Estruturada, esta realizou-se no início do 1.º período e ao longo de quatro semanas. Foram sempre observadas aulas correspondentes ao 5.º ano na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea (TDCont). No entanto, é de referir que as referenciadas aulas, não foram constituídas apenas por alunos do 5.º ano, mas também pela turma do 4.º ano, por motivos incompatibilidade de horário das escolas regulares articuladas com a escola protocolada. Por este motivo, a estagiária debateu-se com algumas dificuldades na observação pois, por vezes, as turmas estavam misturadas durante os exercícios.

Pelo facto de a estagiária já lecionar na escola protocolada, esta já se encontrava informada e familiarizada acerca dos conteúdos programáticos da disciplina. Em reunião

com a professora cooperante, foi apresentada a temática e o plano de ação, que por sua vez foi reestruturado e reajustado de forma a ir ao encontro do contexto da aula e da turma.

Identificados os conteúdos programáticos da disciplina, procurou-se identificar a estrutura de aula aplicada pela professora titular e as suas influências de linguagem de movimento. Na aula de TDCont, referente ao 3º ciclo, lecionada na escola protocolada, esta engloba e funde as características de diversas técnicas e autores. Contudo, apresenta como base fundamental as influências de Doris Humphrey e Merce Cunningham. No que diz respeito propriamente à estrutura da aula, esta inspira-se na informação literária de diversos autores, tais como: Naranjo, Cohan e Niemi. Seguindo uma estrutura de: aquecimento; centro; solo; deslocamentos; *phrasing* e alongamentos.

É pertinente realçar que o programa é lecionado sempre com preocupação do bem-estar do instrumento de trabalho (corpo), respeitando os limites de cada aluno e as suas formas de expressão.

O 1.º período assinalado pelo regresso às aulas, depois da pausa de verão, revelou-se inicialmente, como um regresso à forma física e de seguida, à criação progressiva de um plano de aula, com o objetivo final de ser apresentada na prova trimestral no final do período.

Utilizando os métodos de investigação iniciais, foi traçada uma estratégia de modo a entender o contexto da turma e da professora cooperante da disciplina. Durante as quatro aulas de observação estruturada foram preenchidas as tabelas de observação e os diários de bordo, com o intuito de reter a maior informação possível.

A partir dos dados das tabelas de observação, foi construído um quadro com resumo das mesmas, onde foram transformados os resultados qualitativos em resultados quantitativos de forma a tornar mais fácil a leitura. Também foram organizados os resultados por três grandes grupos: atitudinal, relacional e espacial.

Resumo das Observações

Conteúdos a observar		OBSERVAÇÃO				MÉDIA DAS OBSERVAÇÕES (0 A 2)
		1	2	3	4	
ATTITUDINAL	Os alunos demonstram interesse	1	2	1	2	1,5
	Os alunos são motivados pelos conteúdos	2	1	1	1	1,3
	Os alunos exibem bom comportamento	1	1	1	1	1,0
RELACIONAL	Os alunos demonstram conforto na relação corpo-corpo		1	1		1,0
	Os alunos estabelecem contacto visual entre eles	1	1	1	1	1,0
	Os alunos demonstram-se cooperantes em relação ao outro	2	2	1	2	1,8
ESPACIAL	Os alunos utilizam o espaço de forma consciente	1	0	1	1	0,8
	Os alunos projetam-se no espaço	1	1	1	1	1,0

Valores de observação atribuídos: Nunca (0); Às Vezes (1); Sempre (2)

Tabela 2: Tabela de valores atribuídos

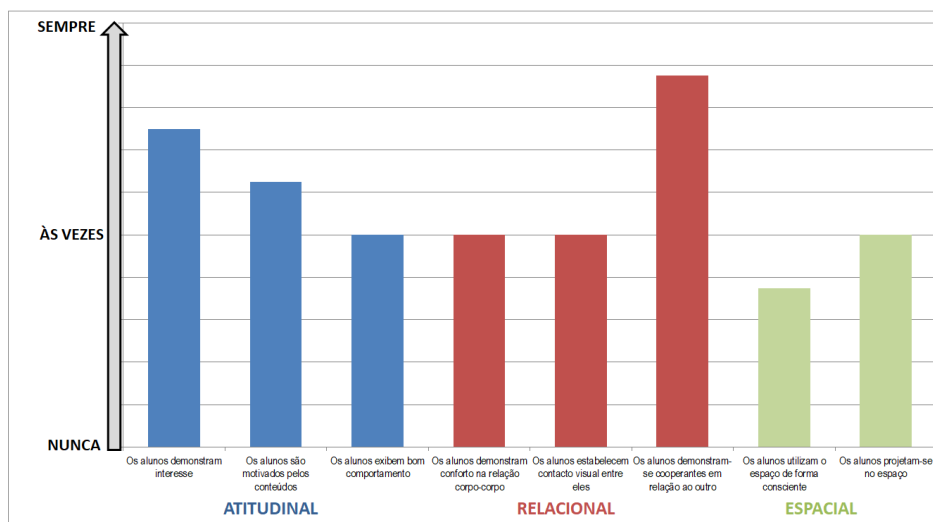


Figura 2: Gráfico dos Resultados Observados

Num cruzamento de dados entre o diário de bordo e as tabelas de observação, concluiu-se que no que diz respeito às atitudes e valores, a turma revelou-se num modo geral bem comportada, atenta e respeitadora das regras da sala de aula. No entanto, por vezes surgiam pequenas distrações que levavam a comentários que facilmente perturbavam o bom funcionamento da aula. No que diz respeito ao interesse, a turma demonstrou-se ao longo das quatro aulas quase sempre interessada e motivada face aos exercícios e aos conteúdos propostos pela professora cooperante. A turma revelou-se bastante receptiva e comunicativa em relação à estagiária.

Quanto a parte relacional os alunos nem sempre revelaram conforto na relação corpo-corpo, tendo surgindo por vezes alguns risos e comentários, causados pela falta de vontade com o parceiro com quem trabalhavam. Este tipo de reação não aparece simplesmente por a amostra se encontrar na fase da adolescência, é efetivamente comum neste tipo de trabalho. Segundo Novack(1990), a falta de conforto na relação corpo-corpo, pode ser causada através reconhecimento mútuo pelos praticantes de um gesto súbito numa determina zona mais 'intima'.

One of the ways in which contact improvisation contains humor or poignancy in performance is through the sudden appearance and mutual recognition by the dancers and audience of a socially meaningful gesture: a crotch hold, for instance, may be laughingly recognized as a taboo action by the dancers and the audience laughs in response, or a cradling movement becomes intentionally sustained and the tenderness of the moment is emphasized. (p.163).

O importante nestas situações é dar pouca atenção ou valor as 'risotas' e comentários, demonstrando à turma, que este tipo de situações são normais de ocorrerem e as mesmas não apresentam qualquer problema.

Outro ponto bastante visível, durante as sessões foi o desconforto, por parte da turma, sempre que era solicitado exploração ou criação de algo com o seu par. O uso do contacto físico só era usado pelos alunos se fosse obrigatório, e este era sempre realizado através do toque de mãos com mãos ou braços com braços, revelando muita falta de exploração por parte da turma em relação a esta temática.

Quanto ao estabelecimento do contacto visual entre o parceiro quando executavam os exercícios, este nem sempre ocorreu. A turma revelou-se pouco confortável quando a professora cooperante sugeria que executassem os exercícios mantendo o contacto visual com o colega.

Os alunos mostraram-se cooperantes em relação ao outro, estando sempre prontos a ajudar o próximo em relação a dúvidas sobre os exercícios e em cooperar em grupo. Esta constante entreajuda entre a turma, deveu-se ao facto, de estes já encontrarem juntos pelo menos há quatro anos, revelando uma grande cumplicidade entre os mesmos. Esta capacidade de cooperação e cumplicidade entre os alunos é uma mais-valia para o estudo, pois a técnica de CI baseia-se nestes princípios. Para Pallant (2006), a criação de alianças fortes, onde os interesses e potencialidades de todos são suportados e bem-vindos é diminuto nos dias de hoje. Esta dinâmica de respeito e aceitação mútua é o suporte da técnica de CI. É a partir deste fundamento que se torna mais acessível confiar em si próprio e nos outros, potenciando a disponibilidade mental do praticante e inibindo qualquer pensamento acerca do receio de errar ou de parecer burlesco. "When contacters engage in the dance, support and trust work hand in hand". (Pallant, 2006, p.105)

As maiores fragilidades observadas nesta fase passaram pela ausência: do uso consciente do espaço envolvente; da projeção do movimento no espaço; do controlo das suas extremidades; da relação de conforto corpo a corpo com o outro; do estabelecimento do contacto visual com o outro durante o exercício e da exploração de novos movimentos a solo e em dueto.

5.2.2. Participação Acompanhada

A fase de Participação Acompanhada, que surgiu entre 23 outubro e 13 novembro, caracteriza-se pelo início da intervenção pedagógica no contexto do estágio, na aula da professora cooperante.

É relevante debruçarmo-nos primeiramente na compreensão da definição de participação acompanhada. Segundo Cook (*meeting*, abril, 29, 2004), a Participação Acompanhada confere dois ou mais docentes ou outro pessoal qualificado a compartilhar

responsabilidade instrucional para um único grupo de alunos, numa sala de aula ou espaço de trabalho, para um conteúdo específico com determinados objetivos. Quanto ao nível de participação de cada indivíduo, este pode variar. Richard, Thousand & Nevin (2004) acrescentam ainda, "(...) It involves the distribution of responsibility among people for planning, instruction, and evaluation for a classroom of students". (p.5) Assim sendo, nesta fase, em acordo com a professora cooperante, resultaram exercícios que já realizavam a ligação com a temática da estagiária.

Apresenta-se então como dever do estagiário, na fase de Participação Acompanhada, apresentar "Capacidade de participar e interagir, em contexto de aula, em situações pontuais, utilizando estratégias de integração na turma e nível de ensino (...)" (Regulamento de estágio do curso de mestrado em ensino de dança, 2012, p.4)

Como principais objetivos desta fase destacam-se: (1) - capacidade de participar e interagir com turma e (2) - capacidade de planificar os exercícios pedidos pela professora cooperante.

Para esta prática pedagógica o autor Cook (*meeting*, abril, 29, 2004), define seis formas de a exercer, deste modo foram adaptadas ao estágio apenas três:

1. **"One Teach, One Observe-** (...) With this approach, for example, co teachers can decide in advance what types of specific observational information to gather during instruction and can agree on a system for gathering the data.(...)." (p.15).

Esta forma foi aplicada logo no início desta fase, no qual a estagiária aproveitou para ir tirando algumas anotações acerca das estratégias da professora cooperante.

2. **"One Teach, One Drift** - In a second approach to co-teaching, one person would keep primary responsibility for teaching while the other professional circulated through the room providing unobtrusive assistance to students as needed." (p.15).
3. **"Team Teaching** - In team teaching, both teachers are delivering the same instruction at the same time. "(p.15).

Este tipo de *co-teaching* foi aplicado sempre que a professora cooperante requisitava que a estagiária lecionasse um determinado exercício, oferecendo desta forma alguma autonomia à mesma.

No percurso desta fase foi necessário continuar a perceber quais as estratégias que a mesma utiliza quando leciona os exercícios, tais informações integram o diário de bordo, descrito no apêndice E. Esta análise proporcionou uma visão antecipada de possíveis comportamentos da turma alvo. O registo de vídeo gravação contribuiu para uma análise refletiva mas personalizada e eficaz.

5.2.2.1. Participação Acompanhada - Implementação e reflexão

Durante esta fase de Participação Acompanhada, o objetivo fulcral passou por, começar desde cedo, a intervir de forma pertinente com correções já identificadas na fase anterior, mas também, perceber de que forma se poderia colmatar, através de exercícios, as fragilidades relativas à turma, observadas na fase de Observação Estruturada.

O estágio desenvolvido durante esta fase manteve-se no mesmo dia da semana, terça-feira, o que por sua vez, contou com a presença não só da amostra do estudo da estagiária, 5.º ano, mas também com a turma de 4.º ano, visto fazerem parte desta aula devido a incompatibilidade de horários.

Em reunião prévia com a professora cooperante, esta demonstrou desde logo, interesse na intervenção e participação ativa da estagiária durante toda a aula. A mesma propôs que todas as aulas, estariam à inteira responsabilidade da professora estagiária, a realização de um exercício de aquecimento, um exercício que pretendesse abordar a temática em estudo e um exercício de retorno à calma. Após a primeira aula a professora titular foi solicitando um exercício extra, que pretendesse desenvolver conteúdos programáticos escolhidos pela mesma.

O objetivo principal, referido pela professora cooperante, prendeu-se com perspetiva da estagiária chegar à última aula desta fase, a lecionar autonomamente. Procurou-se organizar os exercícios de forma a ir ao encontro das necessidades da turma, mas também dos objetivos que a professora estagiária apresentava. Em suma, esta fase foi preciosa para combater as fragilidades da turma observadas, sem esquecer de preparar a mesma, para receber os conteúdos da técnica de CI.

Relativamente aos exercícios selecionados para a fase de aquecimento, procurou-se, desde de logo, que estes preenchessem os requisitos de:

- Aumentar o ritmo cardíaco;
- Aquecer as articulações do corpo;
- Potenciar o contacto visual e a atenção em relação ao outro;
- Explorar a manipulação do movimento, no corpo do outro, utilizando o toque;
- Estimular a criação de novos movimentos;
- Potenciar a correta utilização do espaço;
- Desenvolver a consciência da sua cinesfera em contacto com a do outro;
- Desenvolver a força de braços;
- Fortalecer o *core*;
- Introduzir conteúdos técnicos específicos.

Estes objetivos foram realizados com exercícios não só técnicos mas também exercícios mais livres que permitisse à turma explorar o seu próprio movimento e sua própria personalidade.

Os exercícios selecionados para corresponder à temática de estudo da professora estagiária, apresentam-se sucintamente no quadro resumo.

Quadro de resumo dos exercícios aplicado à temática		
Nome do exercício	Objetivos	Descrição do exercício
Espelho	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a atenção ao outro;• Potenciar o contacto visual;• Desenvolver o uníssonos.	<ul style="list-style-type: none">• Um aluno improvisa movimento, em deslocamento e o outro deve acompanhar e reproduzir em espelho, sempre mantendo o contacto visual.
Cardume	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a concentração e consciência de grupo;• Explorar diferentes movimentos;• Explorar diferentes deslocamentos	<ul style="list-style-type: none">• Em aglomerado, o aluno que está mais à frente é funcionalmente o líder. O selecionado improvisa enquanto o restante do grupo vai acompanhando, reproduzindo os mesmos movimentos e tomando a direção do mesmo.
Manipulação I	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a confiança e o à vontade em relação ao toque; Explorar a manipulação do movimento, no corpo do outro, utilizando o toque.	<ul style="list-style-type: none">• O líder, escutando as instruções da professora vai interagir com uma parte do corpo, na outra parte do corpo do colega.• Através do contacto, um aluno manipula o corpo do colega seja criando posições estáticas.
Manipulação II	<ul style="list-style-type: none">• Explorar a manipulação do movimento, no corpo do outro, utilizando o toque.	<ul style="list-style-type: none">• Através do contacto, um aluno manipula o corpo do colega seja com movimento contínuo ou de e para posições estáticas.

Tabela 3: Resumo dos exercícios aplicados à minha temática na fase de Participação Acompanhada

A implementação destes exercícios em relação ao comportamento foi bastante positiva, a turma apresentou-se muito atenta, executando os exercícios propostos pela estagiária de forma empenhada e responsável. No que respeita às alunas correspondentes ao 4.º ano, mostraram-se desconcentradas e 'na risota', não levando o exercício com seriedade e consciência necessária. Estes comportamentos resultam das alunas não se sentirem responsáveis em relação ao estágio e apresentarem menos maturidade do que a turma alvo.

No exercício 'Cardume', a turma revelou algumas dificuldades na liderança. Sempre que se alterava a direção demorava algum tempo a definir quem seria o próximo líder. Esta paragem prejudicou a dinâmica do exercício e o movimento, que por sua vez deixou de ser contínuo. Foi observada uma preocupação antecipada, por parte dos alunos, em relação aos movimentos que queriam apresentar ao assumir no papel de líderes. Isto revela um certo receio no julgamento dos movimentos que pretendem apresentar à turma. Os alunos recorrem muitas vezes à técnica de modo a colmatar essa insegurança.

No exercício de "Manipulação" foi sugerido inicialmente, uma exploração a pares com contacto físico mais direcionado. Numa fase introdutória, desenvolveu-se um pré-exercício que pretendesse preparar os alunos para o exercício principal, com o intuito de 'quebrar o gelo' entre os pares. O exercício referido consistia apenas no toque com uma parte do corpo no corpo do seu par, sugerida pela estagiária. Esta sugestão de pré-exercício obteve um bom resultado por partes dos alunos, passando-se assim ao exercício de 'manipulação do outro'. A turma mostrou-se bastante criativa, explorativa e principalmente mais consciente e atenta ao seu par.

No que respeita aos exercícios propostos que pretenderam ir ao encontro dos conteúdos programáticos do 5.º ano, apresentou-se: um exercício de *Floor Work*; um de saltos e deslocamentos e uma Combinação. No exercício de *Floor Work* foi bastante notória a falta de fluidez nos movimentos quando eram executados no solo. Contudo, progressivamente a turma foi ultrapassando esta fragilidade.

Tendo em conta as dificuldades observadas no exercício de *leaps*, que consistiam essencialmente na projeção do movimento, no uso correto da deslocação espacial, na fluidez do movimento e no uso do contacto visual com o seu parceiro, foi pertinente propor um exercício de saltos que combinasse todas estas qualidades ou competências. O exercício de saltos e deslocamentos foi lecionado à turma por secções, e com a máxima clareza possível por parte da estagiária. Os alunos revelaram-se bastantes motivados face à nova proposta de exercício, pois o mesmo apresentava diferentes dinâmicas de movimento e um suporte musical bastante apelativo. As principais dificuldades reveladas pela turma, face ao exercício proposto, passaram pela coordenação dos braços no salto de *rond de jambe* a projeção dos movimentos, a gestão do exercício no espaço e o salto em *retiré* com mudança de direção.

O último exercício proposto foi uma combinação de todos os conteúdos dos restantes exercícios. Os alunos ainda revelaram algumas dificuldades na projeção do movimento.

A pedido da professora cooperante, estes três exercícios incorporaram a prova trimestral do 1.º período da turma alvo.

Relativamente aos exercícios selecionados para a fase de retorno à calma, procurou-se, desde logo, que estes preenchessem os requisitos:

- Arrefecer o corpo retornando à calma;
- Desenvolver a confiança e contacto físico com o outro;
- Massajar e alongar principalmente as zonas do corpo que mais fossem utilizadas.

Os exercícios foram realizados maioritariamente em contacto com o outro, o que provocou inicialmente algum desconforto por parte dos alunos. No entanto, ao longo das quatro sessões foi possível observar a evolução dos mesmos, quanto ao respeito do corpo do colega e ao à vontade em relação ao toque. Também foi possível observar que progressivamente a turma foi levando o exercício de retorno à calma com mais seriedade.

Em resumo esta fase decorreu de uma forma bastante positiva, tendo-se verificado uma notória evolução na turma quanto à relação de contacto visual e físico. Tendo em conta as capacidades da turma, e as suas características, foi possível passar para a fase de Lecionação Supervisionada, com confiança no trabalho aplicado e desenvolvido, esperando ainda um maior desenvolvimento. No apêndice E seguem os diários de bordo e as respetivas planificações relativas à fase de Participação Acompanhada.

5.2.3. Lecionação Supervisionada

Após a finalização das fases de Observação Estruturada e Participação Acompanhada, iniciou-se o período de Lecionação Supervisionada, que por sua vez é uma lecionação autónoma, que se prolongou de 20 novembro a 7 maio, contabilizando-se um total de 20 aulas com a duração de 1h30, e sempre à terça-feira nas aulas de TDCont.

Esta última fase do estágio, corresponde ao emprego efetivo do projeto de estágio em termos pedagógicos e metodológicos, sempre sob a responsabilidade da estagiária. Apesar de a estagiária aplicar o seu projeto, este deverá respeitar e dar continuidade ao trabalho do professor cooperante, de modo a ir ao encontro da rotina pedagógica esperada. O estudo deste estágio apresenta como foco a qualidade técnica e artística do dueto a partir das ferramentas da técnica de CI. A estrutura da aula proposta pela estagiária procurou ir ao encontro do programa de estudos da escola cooperante. Assim sendo foram abordadas influências de diversas técnicas. Quanto a estrutura da aula esta seguiu o modelo da professora cooperante já mencionado anteriormente na fase de Observação estruturada.

Em suma, a implementação do estudo procurou utilizar e articular o material e vocabulário provenientes da aula de TDCont, recorrendo à constante troca de ideias com a professora cooperante.

Os principais objetivos metodológicos da lecionação supervisionada foram:

1. Lecionar a frase A de forma clara à turma;
2. Efetuar um diagnóstico da qualidade da execução técnica e artística da frase A;

3. Introduzir as dinâmicas do movimento;
4. Desenvolver a relação corpo-corpo, incrementado a cooperação, a confiança, a escuta e a partilha de ideias;
5. Lecionar as premissas e as competências da técnica de CI.

De modo a estruturar e guiar a prática pedagógica de todo o processo de lecionação supervisionada, foram planificadas quatro etapas:

- Etapa 1 - Aprendizagem e transformação da frase A;
- Etapa 2 - Lecionação de conteúdos da Técnica de CI;
- Etapa 3 - Implementação dos conteúdos aprendidos na frase de A;
- Etapa 4 - Gravação da frase de movimento final.

Em termos cronológicos as etapas 1 e 2 foram lecionadas no 1.º período, as etapas 3 e 4 (continuação) no 2.º período e as etapas 3 e 4 no 3.º período.

5.2.3.1. Lecionação Supervisionada - Implementação e reflexão

• Etapa 1 - aprendizagem e transformação da frase A

Sem qualquer introdução à técnica de CI, foi abordada e lecionada à turma, a frase A realizada em dueto, criada pela estagiária. A criação desta frase teve por base as competências do C.I. por forma a ser mais perceptível analisar, mais tarde, as dificuldades da turma face aos conteúdos introduzidos, definindo assim, as respetivas estratégias a aplicar na fase seguinte.

A partir das ferramentas de vídeo gravação, tabelas de observação, diários de bordo e questionários foram recolhidas e registadas todas as informações acerca da execução da frase A reproduzida pelos alunos.

No final da aprendizagem da frase A, foi recolhida uma gravação de cada dueto, de forma a ser aplicada a tabela de observação, que pretende avaliar as dificuldades sentidas pelos alunos durante a execução do dueto. Com o intuito de complementar estes dados, recorreu-se ao uso de um questionário de resposta fechada e aberta, que procurou aferir as fragilidades sentidas pelos alunos, mas também a perceção destes quanto à estratégia implementada pela estagiária durante a lecionação da frase A. Foi importante nesta etapa recolher não só a informação visível pela professora estagiária mas também a perceção dos alunos quanto à frase A e ao que sentiram na sua execução.

Pela análise detalhada dos diários de bordo – apêndice F - pode concluir-se que, de um modo geral, os alunos foram assíduos tendo sido verificadas apenas faltas casuais por motivo de doença. A turma foi sempre muito pontual, possibilitando assim que as sessões começassem e terminassem às horas previstas. Os alunos apresentaram-se sempre com indumentária adequada e sempre que foi solicitado, os mesmos fizeram-se acompanhar com os materiais necessários aos exercícios propostos.

Nas primeiras três aulas foi lecionada, por secções, a frase de dueto intitulada por frase A. Os alunos reagiram de forma muito positiva à transmissão da frase de movimento tendo-se demonstrado bastantes cooperantes com o seu par. No entanto, na primeira secção da frase de dueto, estes revelaram algumas dificuldades nos *lifts*, na execução da competência *rolling*, e em partilhar o próprio peso com o colega. Na segunda secção as dificuldades mais observadas passaram por falta de confiança no seu par e o facto de não transferirem de forma adequada o seu peso para o corpo do colega. Na terceira e última secção, os alunos demonstraram alguma dificuldade na deslocação em prancha e na subida final a pares através do uso equilibrado das forças opostas.

De um modo geral a frase de movimento a pares, não foi executada com fluidez e segurança como seria pretendido, no entanto todas as estas características serão devidamente aperfeiçoadas quando forem lecionados os conteúdos integrantes da técnica de CI. Espera-se que nesta fase, a estagiária, apenas apure as dificuldades da turma, de forma a criar estratégias para a abordagem dos novos conteúdos.

Com intuito de afinar a observação de cada dueto e complementar os diários de bordo, foi aplicada uma tabela de observação – no apêndice I - para cada dueto. A primeira tabela de observação serviu ainda como instrumento de diagnóstico para adoção das melhores estratégias a usar nas fases seguintes. Esta tabela foi aplicada no final da 1.ª e 4.ª etapas do plano de Lecionação Supervisionada.

Após a conclusão da passagem de movimento da frase A, foi entregue à turma na terceira aula, um questionário - no apêndice G e H - que procurou fornecer algumas informações necessárias para o estudo. Foi realizada a análise dos dados e a sua apresentação através de gráficos de barras, com o objetivo de tornar mais evidentes os resultados obtidos. De forma a completar cada gráfico, será realizada uma pequena análise conclusiva e uma reflexão sobre as respostas dos alunos.

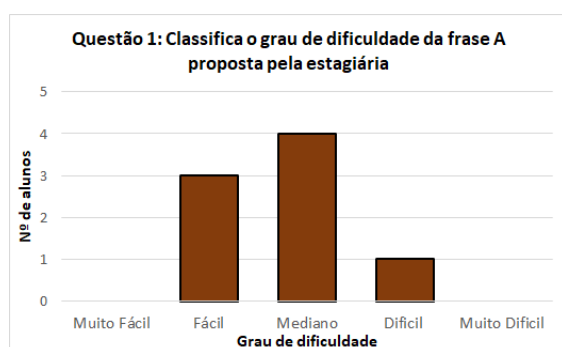


Figura 3: Gráfico 1 - Questionário 1



Figura 4: Gráfico 2 - Questionário 1

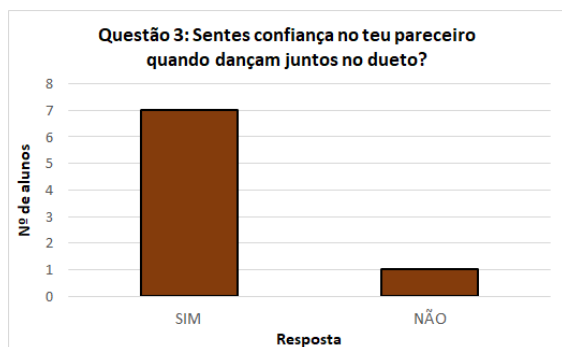


Figura 5: Gráfico 3 - Questionário 1

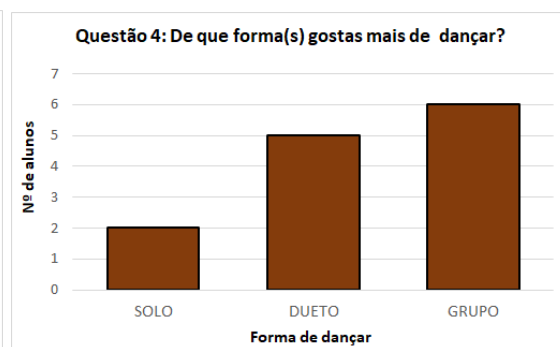


Figura 6: Gráfico 4 - Questionário 1

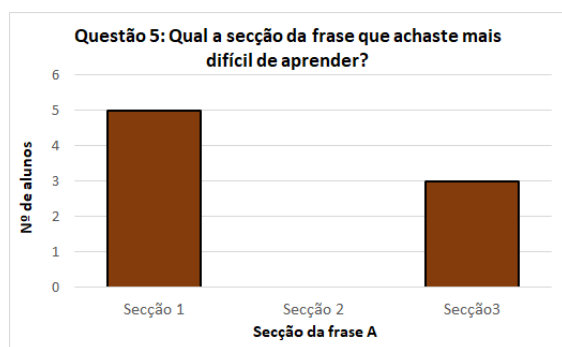


Figura 7: Gráfico 5 - Questionário 1

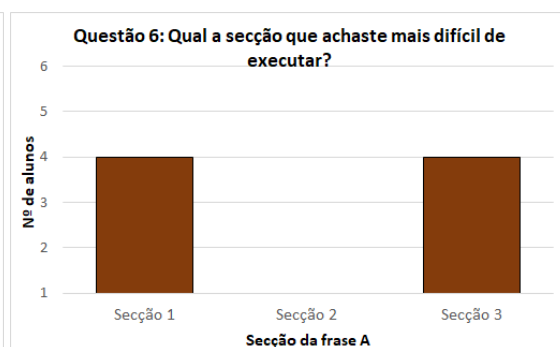


Figura 8: Gráfico 6 - Questionário 1

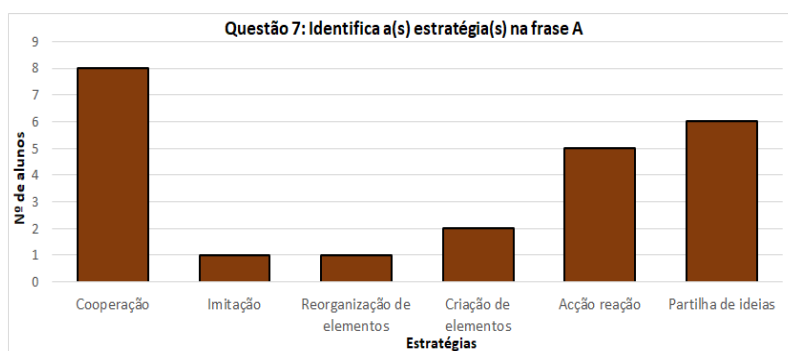


Figura 9: Gráfico 7 - Questionário 1

Questão 8: O que achaste do mesmo movimento ao ser executado por outros colegas?

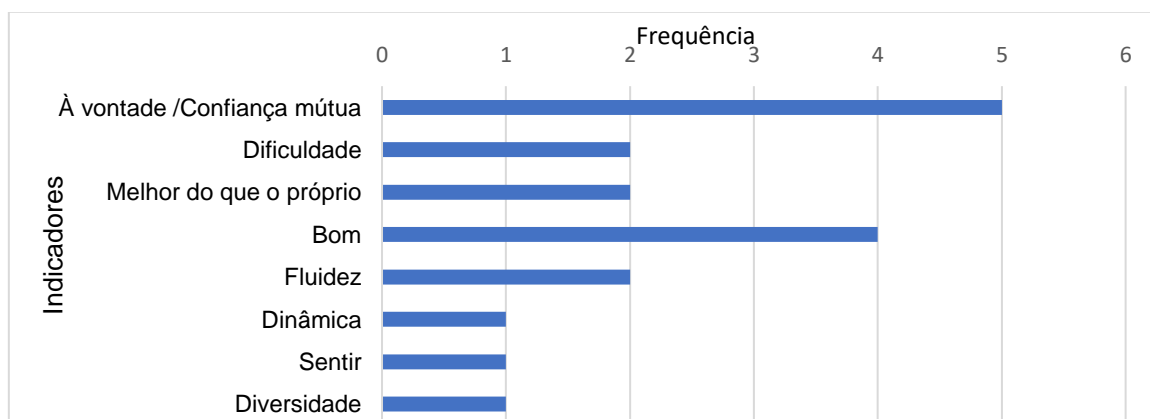


Figura 10: Gráfico 8- Questionário 1

Pela análise dos gráficos acima apresentados, constata-se que apenas um aluno considerou difícil frase A. Os restantes identificaram-na como fácil ou mediana. Todos os alunos se sentiram confortáveis em relação ao toque, quando executavam o dueto. Contudo já no que diz respeito à relação de confiança depositava no seu parceiro, apenas um elemento da turma não sentiu confiança no seu par.

O grupo de alunos em estudo revelou ter preferência em dançar em grupo e em dueto, sendo que apenas dois alunos divulgaram gosto em dançar a solo.

Respetivamente as secções lecionadas da frase A, a turma identificou como mais difícil de aprender a secção 1 e como mais difícil de executar a secção 1 e 3. No entanto, foi evidente que a secção 2 apresentou-se como a mais fácil de aprender e reproduzir. As estratégias mais identificadas pela turma foram: cooperação; ação reação e partilha de ideias.

Depois da realização da codificação das respostas abertas dadas pela turma - em apêndice H - foi possível elaborar o último gráfico a cima representado e analisar os resultados. Verificou-se que 5 alunos identificaram confiança mútua e à-vontade em relação ao toque nos duetos observados. Quatro alunos responderam de forma bastante positiva à tarefa sugerida pela estagiária, demonstrando o seu gosto por trabalhar em dueto.

Posteriormente foi sugerido aos alunos que recriassem a frase A, anteriormente aprendida. Esta recriação da frase A foi realizada através da alternância da dinâmica, tendo por base as três qualidades descritas por Rodolf Laban. Estes aspetos dinâmicos prendem-se concretamente com o conceito *Effort* que se insere na *Eukinetics*, criando assim uma nova versão da frase A, mais rica e 'colorida', intitulada agora por a frase A'.

As três qualidades do Esforço					
Espaço		Tempo		Peso	
flexíveis	diretos	rápidos	lentos (suspensos)	Pesados	leves

Tabela 4: As qualidades do Esforço de Laban

Com objetivo de completar a explicação teórica acerca do uso das dinâmicas de movimento, foi proposto à turma um exercício, onde esta possuísse a oportunidade de explorar cada uma das qualidades propostas por Laban. A respetiva exploração de cada uma destas qualidades foi realizada com sucesso por parte dos alunos, estes revelaram-se bastantes atentos e entusiasmados face ao exercício.

Durante a realização da tarefa, foi nítido o entusiasmo por parte dos alunos em poder 'colorir' a frase A, que tinham aprendido anteriormente. Estes trabalharam de forma bastante cooperativa, respeitando a ideias uns dos outros. Outro ponto bastante positivo passou pelo uso durante o processo criativo, da nomenclatura correta das dinâmicas criadas por Laban.

Concluída a tarefa proposta, esta foi apresentada pela turma e devidamente registada através de vídeo. As frases de movimento recriadas pelos pares apresentavam-se bastantes

interessantes. Os alunos revelaram-se orgulhosos do seu trabalho, pois aplicaram com sucesso as dinâmicas de movimento lecionadas. No entanto, é pertinente referir como ponto menos positivo, o uso excessivo das dinâmicas rápidas e lentas em sucessividade, tornando a frase de movimento muito previsível.

Após a criação da frase A' foi aplicado um novo questionário à turma, com as mesmas questões. Seria da máxima pertinência manter a concordância no questionário de forma a poder retirar dados válidos. Com estas informações serão criadas estratégias para iniciar a abordagem dos conteúdos da técnica de CI.

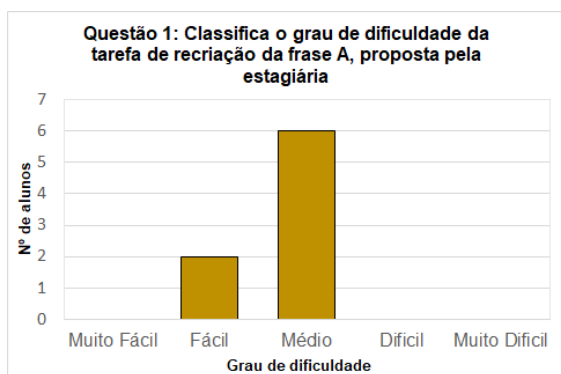


Figura 11: Gráfico 1 - Questionário 2

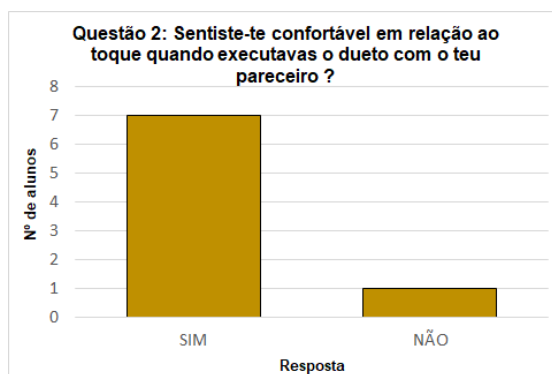


Figura 12: Gráfico 2 - Questionário 2

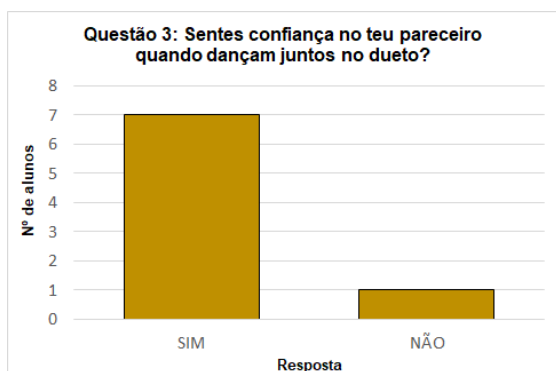


Figura 13: Gráfico 3 - Questionário 2

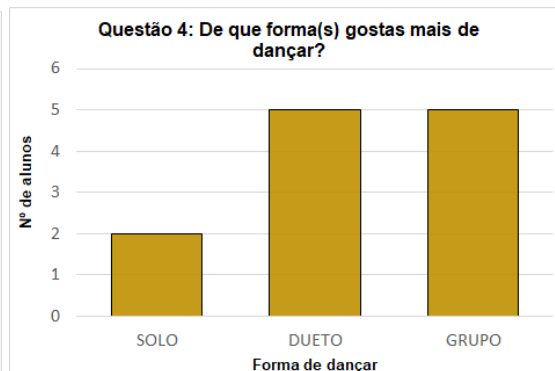


Figura 14: Gráfico 4 - Questionário 2

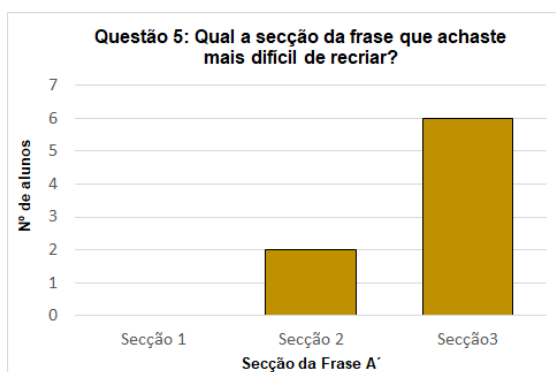


Figura 15: Gráfico 5 - Questionário 2

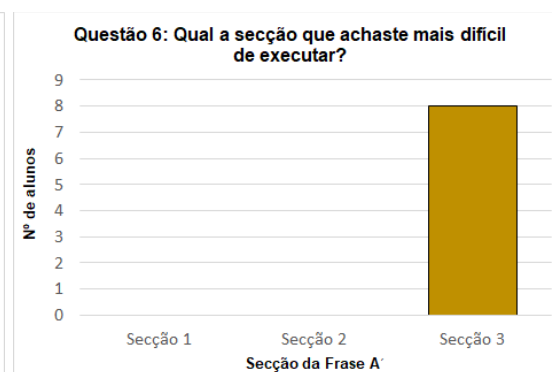


Figura 16: Gráfico 6 - Questionário 2

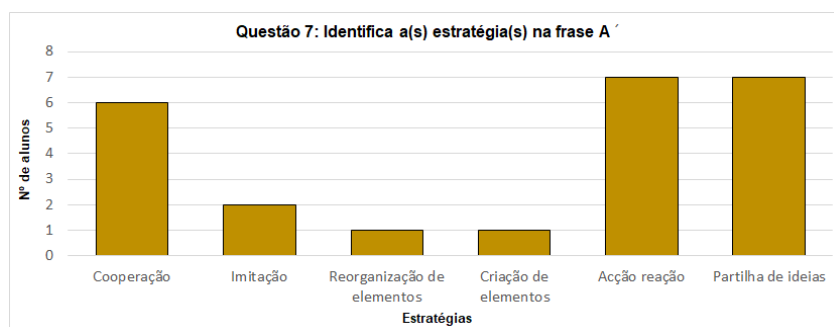


Figura 17: Gráfico 7 - Questionário 2

Questão 8: O que achaste da recriação realizada pelos teus colegas, resultante da alteração das dinâmicas da Frase A?

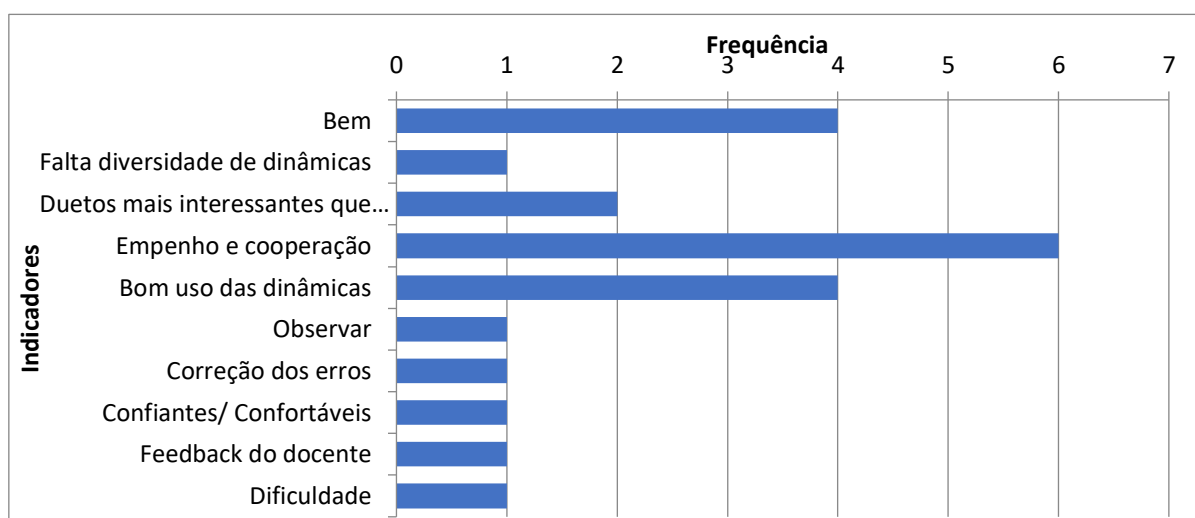


Figura 18: Gráfico 8 - Questionário 2

Analisando os gráficos acima apresentados, podemos concluir que quanto ao grau de dificuldade da frase A', todos os alunos a identificaram como mediana e fácil. Quanto ao conforto em relação ao toque e à confiança no parceiro quando realizavam o dueto, apenas um aluno não sentiu confiança no parceiro e confortável em relação ao toque do mesmo.

O grupo de alunos em estudo revelou ter preferência igual em dançar em grupo e em dueto, sendo que apenas dois elementos divulgaram gosto em dançar a solo.

Respectivamente às seções da frase A', a turma identificou como mais difícil de recriar e executar a seção 3.

As estratégias mais identificadas pela turma foram: ação reação; partilha de ideias e cooperação.

Após a realização da codificação das respostas abertas dadas pela turma, foi possível elaborar o último gráfico acima representado e analisar os resultados. Os alunos identificaram o correto uso das dinâmicas de movimento, o empenho, dedicação e cooperação dos colegas face à proposta de trabalho, o que resultou numa evolução bastante notória.

Num último momento desta etapa foi proposto à turma a recriação de uma nova versão da frase A. Desta vez, os pares apresentavam a liberdade de reorganizar os elementos de cada secção numa nova ordem, tendo ainda a possibilidade de modificar o nível e as direções dos elementos dando assim vida à frase A". Desta feita, foi aplicado o terceiro questionário, que procurou entender para além das dificuldades sentidas pelos alunos, em que versão da frase A se sentiram mais à vontade. Depois de devidamente tratados os dados, estes foram descritos em gráficos de barras, abaixo representados. Estes gráficos são completados com uma análise interpretativa dos resultados. Com estas informações serão criadas estratégias para iniciar a abordagem dos conteúdos da técnica de CI.

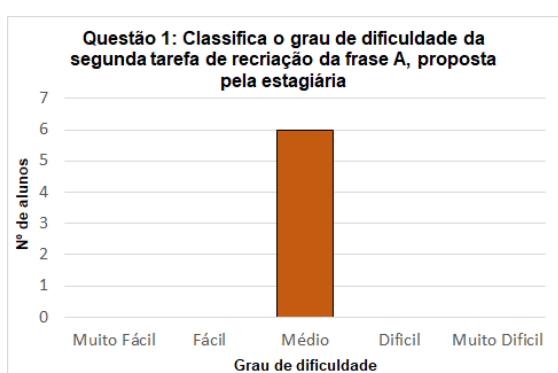


Figura 19: Gráfico 1 - Questionário 3

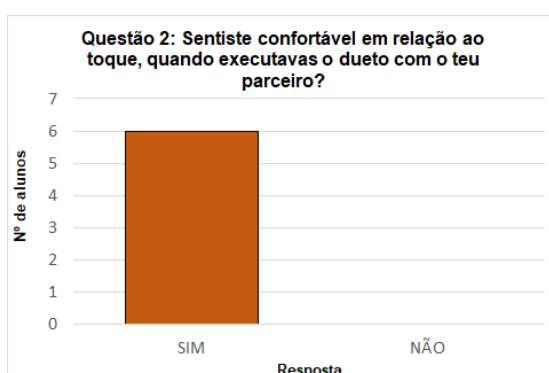


Figura 20: Gráfico 2 - Questionário 3

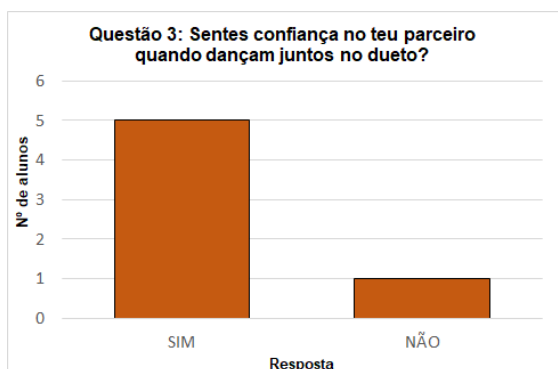


Figura 21: Gráfico 3 - Questionário 3

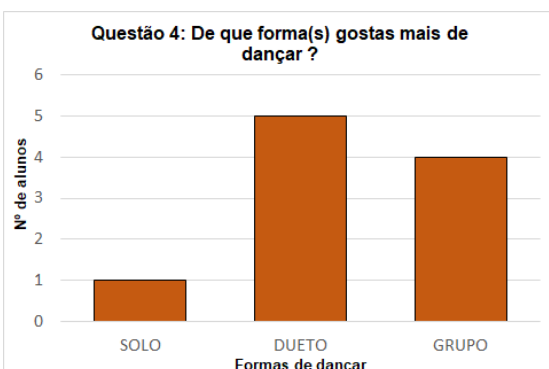


Figura 22: Gráfico 4 - Questionário 3

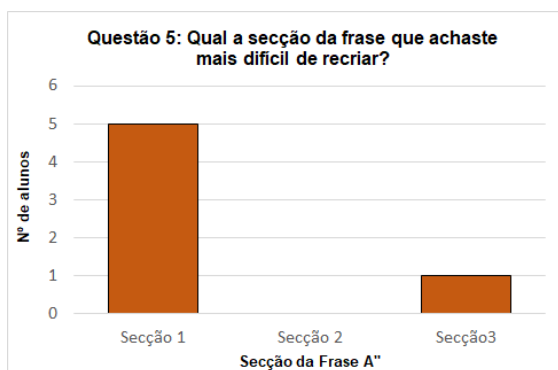


Figura 23: Gráfico 5 - Questionário 3

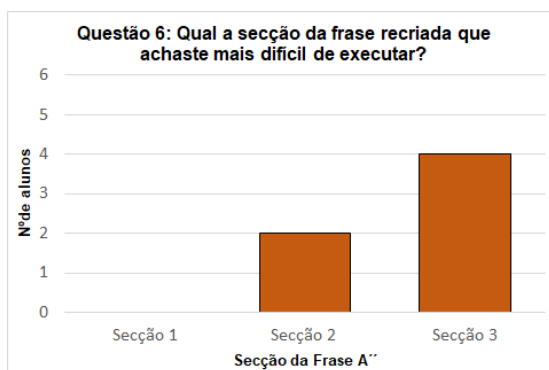


Figura 24: Gráfico 6 - Questionário 3

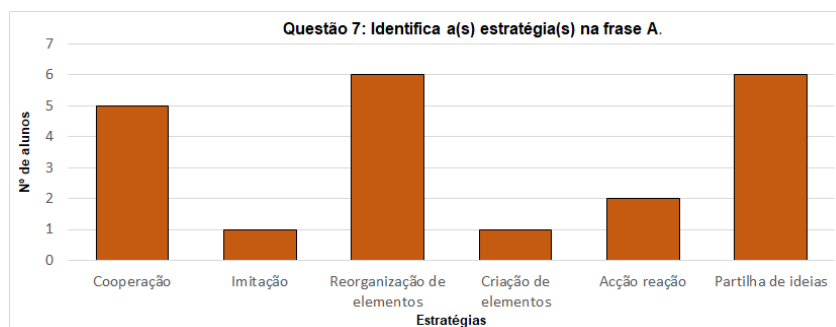


Figura 25: Gráfico 7 - Questionário 3

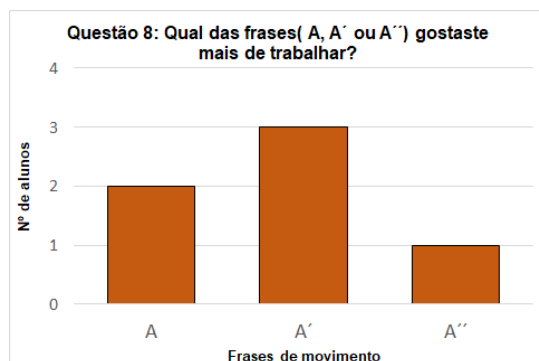


Figura 26: Gráfico 8 - Questionário 3

Questão 8: Qual das Frases (A, A' ou A'') gostaste mais de trabalhar? Porquê?

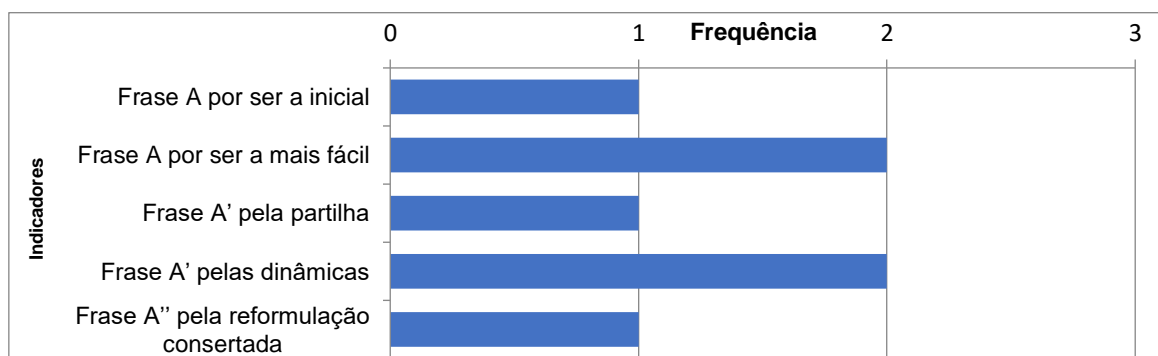


Figura 27- Gráfico 9 - Questionário 3

Examinando os gráficos acima apresentados, podemos concluir que, quanto ao grau de dificuldade da frase A'', todos os alunos a identificaram como mediana.

Quanto ao conforto em relação ao toque, a maioria dos elementos sentiram-se confortáveis ao toque do colega. Apenas um dos alunos não sentiu confiança no parceiro enquanto executava o dueto.

O grupo de alunos em estudo revelou ter preferência em dançar em grupo e em dueto, sendo que apenas um elemento apresentou interesse em dançar a solo.

Respetivamente às seções da frase A'', a turma identificou maior grau de dificuldade na recriação da seção 1 e na execução da seção 3.

As estratégias mais identificadas pela turma foram a partilha de ideias, a reorganização de elementos e a cooperação.

A frase que os alunos revelaram mais interesse em trabalhar foi a frase A'. Revelaram gosto por recorrer ao uso das dinâmicas de movimento como ferramenta de composição, e ainda pelo resultado que esta ferramenta provocou nos duetos, pois ficaram mais apelativos e agradáveis de executar.

5.2.3.2. Comparação e reflexão dos três questionários aplicados

Ao longo da primeira etapa, depois de terem sido aplicados os três questionários e estes serem analisados foi possível realizar uma reflexão comparativa. Verificou-se que a turma, no que diz respeito ao grau de dificuldade da frase A e às recriações proposta pela professora estagiária, mantiveram sempre o grau mediano. Este resultado pode ser justificado, pois ao longo das três frases de movimento a professora estagiária tentou interferir o menos possível. Sendo essencial para a mesma verificar as fragilidades sentidas pelo grupo ao longo da lecionação e das tarefas propostas, para que posteriormente fossem planeadas as devidas estratégias de abordagem da técnica de CI. Outro ponto que teve influência no grau de dificuldade da frase A, deveu-se a esta ser realizada em dueto.

A relação de conforto ao toque e a relação confiança no seu parceiro revelou-se sempre bastante positiva. Apenas por uma vez um aluno afirmou não se sentir confortável em relação ao toque do seu par e somente uma vez em cada questionário um aluno não sentiu confiança no seu par. Estes padrões de resultados são consistentes com o bom ambiente da turma e a boa relação que os mesmos estabelecem entre os mesmos. Por outro lado, dado que o grupo já se encontra no 5.º ano, as relações pessoais entre os elementos apresentam-se mais solidificadas.

Numa leitura dos gráficos salienta-se uma mudança progressiva ao longo da primeira etapa, relativamente às preferências da dança em grupo para o dueto, o que permite concluir que os alunos se encontram motivados em relação a esta forma de dançar.

Quanto à dificuldade de aprendizagem e de recriação, os alunos identificaram a secção 1. Por sua vez, a secção mais difícil de executar pelos alunos ao longo da 1ª etapa foi a secção 3. Este resultado deveu-se a fragilidade verificada pela maioria da turma em realizar elementos mais físicos como: o deslocamento em prancha e subida final a pares através do uso das forças opostas. É importante referir que pode ter alguma influência o facto de na 3ª secção, o dueto já se revelar um pouco cansado, o que por sua vez dificulta a execução.

As estratégias identificadas foram alterando ao longo dos três questionários, o que seria esperado pois as propostas sugeridas apresentam objetivos diversificados.

- **Etapa 2 - Lecionação de conteúdos da técnica CI**

Na segunda etapa, contou com dez aulas divididas em cinco módulos. Cada módulo pretendeu abordar uma ou duas competências, retiradas da técnica de CI. Esta estratégia

de abordagem foi considerada a mais eficaz pela estagiária, pois estaria a passar por todas as competências da técnica de CI de uma forma mais estruturada e em conformidade com a organização da frase de dueto aprendida anteriormente. Em seguida serão descritos a implementação e os resultados obtidos durante a lecionação de cada módulo.

Módulo 1 - Rolling

A lecionação desta competência debateu-se com um pequeno percalço, pois a maior parte da amostra se encontrava doente, a estagiária viu-se na obrigação de antecipar a lecionação da mesma. Não tendo todos os elementos, para cumprir a tarefa proposta na etapa 1, a competência *rolling* foi lecionada antes do tempo.

A Etapa 2 e a introdução do módulo 1 tiveram início com uma pequena palestra sobre a técnica de CI. Nesta pretendeu-se contextualizar o seu aparecimento, passando por todas as influências de outras artes e técnicas. Introduzir o Steve Paxton, o seu criador, apresentar os fundamentos e as competências da técnica e por fim mostrar um curto documentário sobre o CI. Neste módulo foi também introduzida a noção de *jam* à turma, ainda que de uma forma bastante subtil, através de um exercício de aquecimento. Após o aquecimento procedeu-se aos exercícios que pretenderam ir ao encontro do programa curricular da turma na disciplina de TDCont. A construção destes exercícios teve como inspiração as competências até agora lecionadas, desenvolvendo assim uma “ponte” entre a temática do estágio e os conteúdos inerentes à disciplina. A planificação dos mesmos encontra-se no apêndice J.

Quanto aos exercícios propostos relativos às competências, aos seus objetivos e as estratégias implementadas, estes aparecem descritos num quadro resumo abaixo representado.

Quadro Resumo dos exercícios aplicados no Módulo 1			
Exercício	Objetivos	Descrição	Estratégias aplicadas
Jangada	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a capacidade de rebolar em contacto com o colega;• Desenvolver a relação corpo a corpo;	<ul style="list-style-type: none">• Os alunos colocam-se em grupos de três, deitados uns ao lado dos outros de decúbito ventral. Um elemento coloca-se por cima do grupo, na zona do tronco, enquanto os outros rebolam.	
<i>Body Surfing</i>	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a capacidade de rebolar em contacto com o colega;• Desenvolver a relação corpo a corpo;	<ul style="list-style-type: none">• Os alunos realizam o exercício anterior, mas desta vez em duplas.	<ul style="list-style-type: none">• Foi proposto à turma que fechassem os olhos, de modo a potenciar a sensibilidade com o seu par;

Explorar o <i>Rolling</i> com outras partes do corpo (a solo)	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver relação de contacto com a superfície; • Explorar diferentes formas de utilizar o seu corpo para realizar a premissa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exploram o rebolar, com diferentes partes do corpo, utilizando uma superfície (solo, parede, etc) e depois na bola de Pilates. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso da bola de Pilates, de modo a ser mais confortável transferirem o seu peso.
Explorar o <i>Rolling</i> com outras partes do corpo (a pares)	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver relação de contacto com o colega; • Explorar diferentes maneira de rebolar no corpo do se par. 	<ul style="list-style-type: none"> • A pares, os alunos selecionam diferentes partes do corpo e vão explorando, através do contacto, como rebolar com as mesmas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mudança de pares, de modo a experimentar corpos diferentes.
<i>Body Surfing</i> (costa com costas)	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a capacidade de rebolar em contacto com o colega; • Desenvolver a relação corpo a corpo; • Desenvolver a capacidade de oferecer o seu peso; 	<ul style="list-style-type: none"> • Costas com costas e através do equilíbrio dos pesos vão descendo até ao nível baixo (sentados), um desloca-se para o solo para se tornar em onda e outro rebola por cima deste. Inicialmente o rebolar pode ser executado com os pés e mais tarde com as costas. 	

Tabela 5: Quadro resumo dos exercícios aplicados no Módulo 1

Módulo 2 - *Leaning e Pushing and Resisting*

O Módulo 2 foi apresentado, à turma, com a lecionação de duas competências - *Leaning e Pushing and Resisting*. A combinação destas duas competências justifica-se por terem em comum a necessidade de um diálogo constante entre os pares e de desenvolver bastante as noções de sujeito passivo e ativo. Segundo Novack (1990), a técnica de CI necessita de tempo e prática para ser absorvida e só depois é que "(...) a dialogue exists between sensations of activity and receptivity"(p.153). É neste diálogo entre dar e receber que se encontram estas competências. Quando estas já estão adquiridas Novack (1190) ainda acrescenta que: "If the most basic skills in contact improvisation are cultivating a state of awareness of weight and touch and learning to be disoriented, many more skills follow that state when interacting with another person" (p.153).

Os exercícios de aquecimento propostos realizados nas duas aulas do módulo 2, foram igualmente desenvolvidos a pares, através do toque, com objetivo aquecer todo corpo mas também de consciencializar e responsabilizar os alunos em relação ao seu par, promovendo assim a atenção em relação ao outro. Um dos exercícios serviu para

desenvolver a consciência de entrega e partilha do seu peso no corpo do outro. A planificação dos respetivos exercícios segue no apêndice J. Este tipo de aquecimentos resultaram bastante bem com a turma em questão, pois os alunos revelaram-se no final de cada exercício, mais concentrados e disponíveis para a sessão.

Após o aquecimento procedeu-se a um exercício de alongamento da zona dorsal e cervical, pois na aula anterior a estagiária verificou bastantes dificuldades, por parte dos alunos, relativamente à mobilidade destas áreas. Durante a realização do mesmo, alguns elementos da turma revelaram muita dificuldade em apoiar os pés no solo junto à cabeça, em relaxar o pescoço e a zona das coxas. De forma a colmatar esta fragilidade foi sugerido pela professora estagiária que se concentrassem na sua respiração de modo a aliviar a dor. Posto isto, foram realizados os exercícios que pretenderam ir ao encontro do programa curricular da turma na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea. Quanto aos exercícios propostos relativos aos objetivos, às estratégias e às competências implementadas, estes aparecem descritos num quadro resumo abaixo representado.

Quadro Resumo dos exercícios aplicados no Módulo 2			
Exercício	Objetivos	Descrição	Estratégias aplicadas
<i>Leaning – Counterbalance</i>	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a noção de <i>Leaning</i> a partir da manipulação com o seu par. 	<ul style="list-style-type: none"> A pares e encontrando-se frente a frente, os alunos inclinam-se para longe um do outro e utilizando o diálogo entre o sujeito ativo e o sujeito passivo vão explorando diferentes movimentos, nunca perdendo o contacto. 	<ul style="list-style-type: none"> Troca de pares, de forma a permitir aos alunos trabalharem com diferentes corpos.
<i>Pushing and Resisting</i>	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver o diálogo entre <i>Pushing and Resisting</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos agrupam-se a pares e vão desenvolvendo um diálogo, a partir das competências de <i>Pushing and Resisting</i>, utilizando as seguintes partes do corpo: dedo com dedo, costas com costas e ombro com ombro. 	<ul style="list-style-type: none"> Troca de pares, de forma a permitir aos alunos trabalharem com diferentes corpos.

Tabela 6: Quadro de Resumos dos exercícios aplicados no Módulo 2

No exercício de *Leaning – Counterbalance* a estagiária cedeu bastante tempo à turma para explorar esta competência. As dificuldades mais sentidas pela turma passaram por: manter o peso fora do eixo, equilibrando o mesmo com o seu par; manter a concentração no exercício; dialogar com o parceiro e encontrar formas diferentes de explorar esta competência proposta. No caso do exercício *Pushing and Resisting* as fragilidades mais

sentidas, por parte da turma, centraram-se no sujeito passivo e ativo durante o diálogo mas também com facto de estes não deixarem o movimento acontecer.

Ambas sessões terminaram com uma pequena *jam*, na qual foi sugerida a combinação das competências desenvolvidas até ao momento presente.

Módulo 3 - *Balacing e Lifting*

O Módulo 3 apresentou-se com a lecionação de duas competências à turma - *Balacing* e *Lifting*.

Os exercícios de aquecimento propostos neste módulo, procuram potenciar: a resistência cardiovascular; a força; a confiança entre o grupo; a atenção ao outro e a exploração de novos movimentos. Durante a realização do exercício de aquecimento - *falling* - a estagiária pôde observar que a grande parte dos alunos não se encontravam confortáveis em deixar-se cair. De modo a ultrapassar esta fragilidade, foram sugeridos mais exercícios idênticos ao anterior ao longo desta etapa. Os exercícios de aquecimento seguem devidamente planificados no apêndice J.

A estrutura da aula, durante este módulo, continuou semelhante à dos módulos anteriores, seguindo os exercícios correspondentes aos objetivos do programa curricular da turma, na escola de acolhimento, na disciplina de TDCont.

A segunda parte da sessão correspondeu aos exercícios a desenvolver sobre a temática que a estagiária de propôs. Os mesmos aparecem sucintamente no quadro resumo abaixo.

Quadro Resumo dos exercícios aplicados no Módulo 3			
Exercício	Objetivos	Descrição	Estratégias aplicadas
A árvore e o Koala	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a relação corpo a corpo;• Desenvolver a confiança;	<ul style="list-style-type: none">• A pares e atribuídos papéis a cada elemento de ativo ou passivo. O elemento ativo vai moldar o outro numa forma e partir desta suportar-se.	<ul style="list-style-type: none">• Troca de pares, de forma a permitir aos alunos trabalharem com diferentes corpos.
<i>Balancing lower table</i>	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a noção de <i>Balancing</i> com o outro;• Explorar diferentes formas de equilíbrio nas costas do colega;• Fortalecer o <i>core</i>.	<ul style="list-style-type: none">• Os alunos colocam-se a pares lado a lado, mantendo sempre o contacto. Um dos elementos baixa o seu nível, enquanto o outro executa o inverso, inclinando-se em direção a lombar do seu par.	<ul style="list-style-type: none">• A competência foi introduzida logo nos exercício de deslocamentos de uma forma mais breve.

<i>Lift de ombro Sideways</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Introduzir o conceito de lifting; • Desenvolver a relação corpo a corpo; • Potenciar a confiança entre pares. 	<ul style="list-style-type: none"> • Os alunos colocam-se a pares lado a lado, mantendo sempre o contacto, um dos elementos baixa o seu nível, enquanto o outro passa o braço sobre o ombro do colega, inclinándose e partilhando o seu peso. Alternando o peso e a inclinação os pares vão-se deslocando progressivamente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Troca de pares, de forma a permitir aos alunos trabalharem com diferentes corpos.
<i>Balancing and Lifting em high table</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Introduzir o conceito de lifting; • Desenvolver a relação corpo a corpo; • Potenciar a confiança entre pares. 	<ul style="list-style-type: none"> • Os alunos colocam-se a pares lado a lado, mantendo sempre o contacto, um dos elementos baixa o seu nível, enquanto o outro executa o inverso e inclina-se em direção a lombar do seu par. 	<ul style="list-style-type: none"> • Troca de pares, de forma a permitir os alunos trabalharem com diferentes corpos.
<i>Lift de ombro por rolamento à retaguarda</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Introduzir o conceito de lifting; • Desenvolver a relação corpo a corpo; • Potenciar a confiança entre pares. 	<ul style="list-style-type: none"> • A pares, um dos alunos executa um rolamento à retaguarda, ao mesmo tempo que transfere o seu centro para o ombro do colega. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso da bola de pilates para auxiliar a execução do <i>lift</i>.

Tabela 7: Quadro resumo dos exercícios aplicados no Módulo 3

No exercício *Balancing lower table* as dificuldades mais observadas deparam-se em encontrar formas diferentes de equilibrar e controlar o seu centro de gravidade. Por sua vez, no exercício *Balancing and Lifting em high table* a fragilidade mais visível, correspondeu à partilha do peso para o colega que estava realizar o *lift*, esta complicação em partilhar o peso poderá ter a ver com a falta de confiança no parceiro que está a exercer a função de suporte. Mais uma vez podemos afirmar que a turma necessita de desenvolver a confiança no seu parceiro. Outro ponto menos positivo, relativo a este exercício, prende-se com a errada colocação durante o *lift*. O apoio que deveria acontecer na zona lombar verifica-se na grande maioria da turma na zona dorsal. Foi evidente a constante recorrência às mãos para se suportarem.

No exercício de *Lift de ombro sideways*, os alunos tiveram dificuldades em partilhar o seu peso com o par e em manter o contacto físico, de toda a zona lateral, durante a realização do exercício.

O último exercício aplicado sobre a competência *Lifting* consistia no *lift* para ombro através do rolamento à retaguarda. Pelo facto de este *lift* apresentar um grau de dificuldade

acrescido, a estagiária sugeriu que a turma o realizasse primeiro com o auxílio da bola de pilates.

As duas sessões terminaram com uma pequena *jam* onde os alunos puderam combinar os conteúdos até agora aprendidos nas aulas. Este momento da aula revelou-se bastante pertinente pois oferece a oportunidade, à turma, de experienciarem em situação real (durante a improvisação) os conteúdos que aprenderam em separado. No final de cada *jam* houve tempo para um curto relaxamento a pares, no qual cada elemento, se 'aventurou', em constante diálogo com o colega, a guiar o seu próprio relaxamento, focando-se nas partes do corpo mais fragilizadas pelas sessões.

Módulo 4- *Sliding*

O Módulo 4 prendeu-se com a lecionação, à turma, das competências *Sliding*. A competência *Lifting* aparece novamente neste módulo pois revelou-se bastante desafiadora para a turma. A primeira sessão deste módulo foi marcada por ser anterior ao dia da prova trimestral da turma em estudo. Em concordância com a professora cooperante pensou-se por bem, rever toda a prova de TDCont, pois dela fazem parte todos os exercícios lecionados pela estagiária em conjunto com a professora cooperante. Contudo, *à priori* foi realizado um exercício de aquecimento, com a turma agrupada em pares, que pretendeu desenvolver o contacto físico um com o outro, a competência *Leaning*, e a exploração de novos movimentos. Este exercício foi realizado por parte do elemento que estava a receber o aquecimento, sempre de olhos fechados, de forma a que fosse fomentada a confiança entre pares, mas também desenvolvida a sensibilidade à percepção espacial. Durante o exercício, a estagiária pôde observar que os alunos por estarem sempre de olhos fechados, a sua improvisação foi mais livre e menos julgada pelos mesmos. Por outro lado, por vezes, o grupo sentia-se pouco à vontade em deslocar-se pelo espaço, pois tinham receio de chocar com os outros elementos do grupo.

Na segunda sessão o aquecimento sugerido procurou ser um pouco mais livre, a turma tinha a oportunidade de poder explorar novos movimentos utilizando a competência *Sliding*. Foi proposto que estes experimentassem realizar a competência, com o solo, no ar envolvente, mas também com o seu próprio corpo. Se eventualmente encontrassem outro colega, poderiam explorar a competência com este. Ao longo do exercício, como estratégia e de forma a sugerir novos caminhos de exploração, a estagiária foi questionando retoricamente um pouco o grupo, com as seguintes questões: Como é que eu posso deslizar utilizando as partes do meu corpo umas com as outras ? Como é que posso deslizar no solo utilizando partes mais estranhas do meu corpo? Como é que posso deslizar no ar? Que faço se encontrar um colega?

Estas sugestões foram bem recebidas pelo grupo. Este começou explorar e encontrar movimentos diferentes e novos, acabando assim, por se desafiarem mais a si próprios.

Esta segunda sessão do módulo 4 ocorreu após a prova trimestral do alunos, na qual estes são avaliados pelos professores titulares de cada disciplina. Em conversa com a professora cooperante foram discutidos quais os conteúdos programáticos, referentes ao 5.º ano, que deveriam ser lecionados nesta fase. Tentado fazer a 'ponte' com a temática do estudo, foram reestruturados novos exercícios. Os mesmos aparecem devidamente descritos no apêndice J. Quanto aos exercícios sobre as competências propostas para o módulo 4, estas aparecem descritas no quadro resumo.

Quadro Resumo dos exercícios aplicados no Módulo 4			
Exercício	Objetivos	Descrição	Estratégias aplicadas
<i>Sliding</i>	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver o conceito de <i>Sliding</i>; Desenvolver a relação corpo a corpo; Potenciar a confiança entre pares; Potenciar a partilha de peso. 	<ul style="list-style-type: none"> As pares, um elemento cria uma superfície no seu corpo para o seu parceiro deslizar. 	<ul style="list-style-type: none"> Foi introduzido logo no exercício de deslocamentos a oportunidade, da turma explorar a solo diferentes formas de realizar a premissa <i>sliding</i>. Troca de pares, de forma a permitir os alunos trabalharem com diferentes corpos.
<i>Lift barriga com costas</i>	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver o conceito de <i>lifting</i>; Desenvolver a relação corpo a corpo; Potenciar a confiança entre pares. 	<ul style="list-style-type: none"> A pares um dos alunos coloca-se a frente do outro, simultaneamente, o que está a frente baixa o seu nível e o outro sobe, ficando com a barriga nas costas do colega. 	<ul style="list-style-type: none"> Troca de pares, de forma a permitir os alunos trabalharem com diferentes corpos.
<i>Lift para os dois ombros</i>	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver o conceito de <i>lifting</i>; Desenvolver a relação corpo a corpo; Potenciar a confiança entre pares. 	<ul style="list-style-type: none"> As pares, um elemento suporta o peso enquanto o outro realiza o <i>lift</i> para os dois ombros. 	<ul style="list-style-type: none"> Foi realizado inicialmente com a pessoa que se encontrava a suportar o colega, colocada de joelhos.

<p>Combinação do <i>Lift</i> barriga com costas com a premissa <i>Sliding</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver o conceito de <i>lifting</i>; • Desenvolver a relação corpo a corpo; • Potenciar a confiança entre pares; • Explorar a premissa <i>Sliding</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • Os alunos executam <i>lift</i> costas com barriga, de seguida exploraram a movimentação nas costas do colega e vão descendo progressivamente pelo colega que está a suportar. Aquele que se apresentava como base deve estar disponível e ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Troca de pares, de forma a permitir os alunos trabalharem com diferentes corpos.
<p><i>Lift</i> de ombro por rolamento à retaguarda</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Introduzir o conceito de <i>lifting</i>; • Desenvolver a relação corpo a corpo; • Potenciar a confiança entre pares. 	<ul style="list-style-type: none"> • A pares, um dos alunos executa um rolamento à retaguarda, ao mesmo tempo que transfer o seu centro para o ombro do colega. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso da bola de pilates para auxiliar a execução do <i>lift</i>.

Tabela 8: Quadro resumo dos exercícios aplicados no Módulo 4

No exercício de *Sliding* a pares, a dificuldade mais sentida pelo grupo consistiu na criação de formas diferentes, utilizando o seu corpo, para que o par pudesse deslizar até ao solo. Ainda foram observadas algumas fragilidades em partilhar o peso com o colega.

No exercício seguinte, *Lift* costas com barriga, o grupo demonstrou bastante facilidade na execução do mesmo. No entanto, alguns alunos apresentavam mais fragilidades, quando aleatoriamente ficavam com um par de alturas muito distintas. Pelo motivo de os alunos não revelarem muitas dificuldades, a estagiária pôde avançar um pouco mais, e juntar ao *lift* a descida em *sliding* para o solo, criando então o exercício - Combinação do *Lift* barriga com costas com a premissa *Sliding*. Neste exercício foi possível observar-se, que o grupo progressivamente, foi controlando cada vez melhor a descida do companheiro até ao solo. Após dominarem relativamente bem o exercício surgiu a preocupação de procurar e explorar formas diferentes de encontrar superfícies para o outro deslizar.

No exercício de *Lift* para os dois ombros os alunos revelaram bastantes dificuldades em realiza-lo, assim sendo, a estagiária resolveu avançar, pelo receio que alguns dos elementos se lesionassem, dado a errada execução do mesmo.

As duas sessões terminaram com uma *jam*, onde mais uma vez foi sugerida a combinação de conteúdos e competências já lecionados. É pertinente referir que os alunos de sessão para sessão mostraram-se mais à vontade com o seu corpo e com o corpo do outro e mais focados em aproveitar o momento e não apenas em produzir movimentos.

Módulo 5- *Falling e Pivoting*

O Módulo 5 propôs a leção de duas competências à turma – *Falling e Pivoting*. Estas duas últimas sessões marcaram o final da 2.ª etapa da investigação. Como este

módulo se encontrava nas semanas finais do 2.º período, a turma apresentava-se já bastante cansada. Deste modo, foram adaptados diversos exercícios e criadas estratégias que permitissem ‘transportar’ a turma para um estado mais disponível para realização das últimas sessões.

Quanto ao aquecimento nas duas sessões, a estagiária sugeriu um exercício a pares no qual eram transmitidas algumas diretrizes para um aquecimento e alongamento mais eficazes. Posteriormente passou-se a uma improvisação pelo estúdio utilizando a competência *Piveting*. No decorrer da improvisação foram sugeridas novas possibilidades de realização da mesma, de forma que os alunos nunca se demonstrassem bloqueados na sua improvisação. Durante o processo foi possível observar que o grupo se desafiava constantemente, procurando realizar a competência proposta, apoiando cada vez mais partes do corpo bastante distintas.

No que diz respeito à criação dos exercícios inerentes ao programa do 5.º ano estipulado pela escola de acolhimento, a estagiária procurou focar-se nos conteúdos programáticos da turma em questão, mas também utilizar nos mesmos, as competências que têm sido desenvolvidas a partir da técnica de CI.

Apesar de se estar a desenvolver um estudo numa técnica que exige bastante improvisação e liberdade, ao mesmo tempo é necessário lecionar os conteúdos programáticos muito específicos que o ano e a instituição o exigem. Na criação dos exercícios a propor à turma, procurou-se sempre encontrar um meio-termo, de forma a nunca deixar a temática do estudo para segundo plano. Estes exercícios aparecem devidamente descritos e analisados no apêndice J.

O exercício mais específico sobre a temática aparece descrito no quadro abaixo.

Quadro Resumo dos exercícios aplicados no Módulo 5			
Exercício	Objetivos	Descrição	Estratégias aplicadas
<i>Piveting através do contacto com o par utilizando diferentes partes do corpo</i>	<ul style="list-style-type: none">•Desenvolver a premissa <i>Piveting</i>;•Fomentar a atenção e a confiança com o seu par.	<ul style="list-style-type: none">•A pares, selecionam diferentes partes do corpo e em contacto exploraram a premissa <i>Piveting</i>.	<ul style="list-style-type: none">• A premissa <i>Piveting</i> foi explorada anteriormente a solo no exercício de aquecimento.• Troca de pares, por forma a permitir aos alunos trabalharem com diferentes corpos.

Tabela 9: Quando resumo dos exercícios aplicados no Módulo 5

O exercício sobre a competência *Piveting*, foi realizado a pares e a trios, no qual o grupo improvisou diferentes formas de executar a mesma, utilizando diferentes partes do corpo. Inicialmente o grupo focou-se apenas em selecionar as mesmas partes do corpo. Por

sugestão da estagiária utilizaram por exemplo: cotovelo com ombro; cabeça com braço etc. Esta sugestão acabou por oferecer mais ideias para a exploração da competência.

As duas sessões terminaram com um pequena *jam*, na qual, foram estipuladas diversas regras quanto as entradas, saídas e o número de elementos dentro da mesma. Foi sugerido também, que aplicassem todas as competências relativas à técnica de CI, dado que estas já tinham sido lecionadas ao longo da etapa. No decorrer da *jam* observaram-se momentos bastantes interessantes. Uma evolução notória no uso correto das competências aprendidas, mas também no conforto e confiança entre os pares e trios que iam surgindo.

- **Etapa 3- Implementação dos conteúdos aprendidos na frase A**

Na terceira etapa, os alunos foram levados a refletir sobre os conteúdos/competências aprendidos na etapa anterior. Depois de se recordarem da frase inicial (frase A). A etapa permitiu implementar os conteúdos aprendidos da técnica de CI, numa *jam* final, no qual foi possível englobar tudo o que tinham aprendido.

A etapa 3 contou com apenas duas sessões, que seguiram a mesma estrutura de aula das sessões anteriores. Os objetivos gerais nos quais estas consistiram foram: implementar de estratégias para facilitar a promoção de todos os conteúdos aprendidos e avaliar a capacidade dos alunos integrarem as competências aprendidas na frase de movimento A.

Foi sugerido à turma que se agrupassem com os mesmos pares com que tinham aprendido a frase A, e que em conjunto, se relembassem da mesma. Posteriormente foi pedido que cada par identificasse na frase A, as competências que haviam aprendido na etapa anterior. Depois de tomarem consciência destas competências, os alunos, aplicaram os conhecimentos que tinham aprendido de forma a potenciarem a execução técnica e artística das mesmas. Alguns dos elementos da turma sentiram-se confusos em relação à identificação das competências *Rolling* e *Piveting*.

Ao longo destas duas aulas, a estagiária pôde observar que a turma apresentava mais facilidade na execução da frase mas também na ligação dos elementos que a constituem.

- **Etapa 4- Gravação da frase A**

A quarta etapa – apêndice N - e última desta fase de Lecionação Supervisionada, apresentou como objetivos: gravar a frase A; entrevistar os alunos; analisar e refletir sobre o processo de todo o estágio.

Através da gravação da frase A, foram aplicadas as tabelas de observação, já utilizadas na etapa 1, que pretenderam comparar os resultados obtidos entre a frase A no início do estágio e a frase A no final do estágio. Estas tabelas de observação, foram repartidas em quatro campos: técnica; relacional; espacial e performativa. Esta divisão pretendeu simplificar a observação e o preenchimento das mesmas. Quanto ao modo de avaliação que se utilizou, este variou do nível 1 ao 5, sendo que: o nível 1 - não executa;

nível 2 - executa com muita dificuldade; nível 3 - executa com alguma dificuldade; nível 4 - executa sem dificuldades e nível 5 - executa na perfeição. Após o preenchimento das tabelas - que se encontram no apêndice N - originaram quatro gráficos que aparecem em baixo analisados e refletidos.

Dueto 1 (A1 + M)

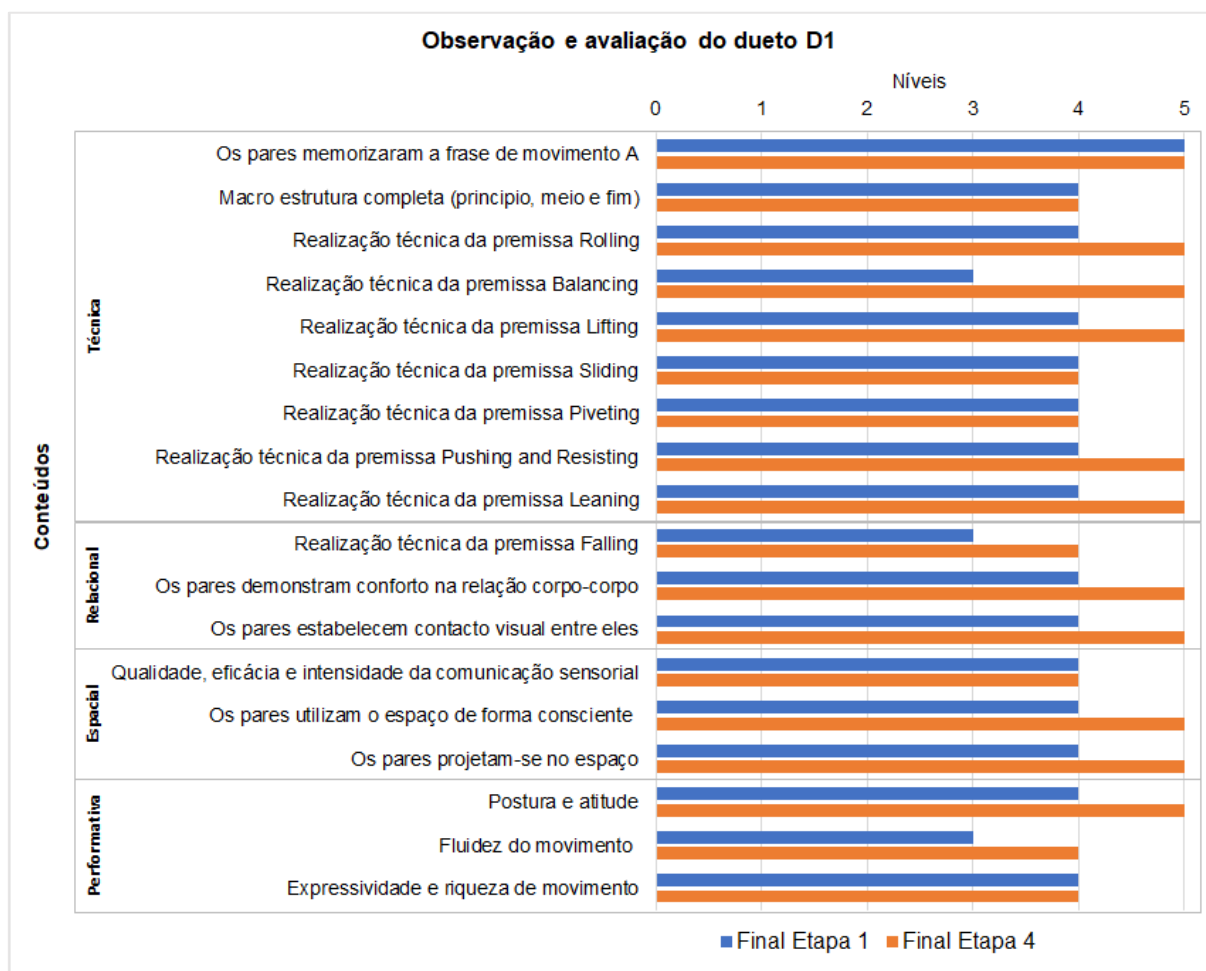


Figura 28: Gráfico de Observação e Avaliação do Dueto D1

Em relação ao dueto 1, pode-se observar que desde o início o par não apresentou quaisquer dificuldades em decorar a frase de movimento tendo sido atribuído o nível máximo. Esta facilidade já tinha sido verificada na caracterização dos respetivos alunos, ambos tinham sido referenciados como alunos com uma forte capacidade de memorização.

A macroestrutura completa da frase manteve-se sempre no mesmo nível. Na realização técnica das competências, observou-se que em todas, com exceção da premissa *sliding* e *pivoting*, aumentou o nível de execução técnica. Na competência *balancing*, verificou-se a maior evolução, tendo o par, passado do nível 3 para o nível 5.

Na parte relacional o par evoluiu notoriamente no conforto em relação ao corpo do outro e no que diz respeito estabelecimento do contacto visual.

Comparativamente, na parte espacial não se verificou qualquer evolução na qualidade, eficácia e intensidade da comunicação sensorial. Contudo, apurou-se uma ligeira evolução do nível 4 para o nível 5, na forma consciente como par utilizou o espaço.

Em relação a parte performativa, pode observar-se evolução em todos os parâmetros, à exceção da expressividade e riqueza do movimento que se manteve igual desde do início do processo.

Numa visão geral dos resultados relativos ao D1, pode concluir-se que estes foram bastante positivos, verificando-se uma considerável evolução dos parâmetros atribuídos. Estes resultados vão ao encontro da caracterização inicial destes dois elementos, que graças ao empenho e espírito cooperativo conseguiram alcançar bons resultados.

Dueto 2 (F+ J2)

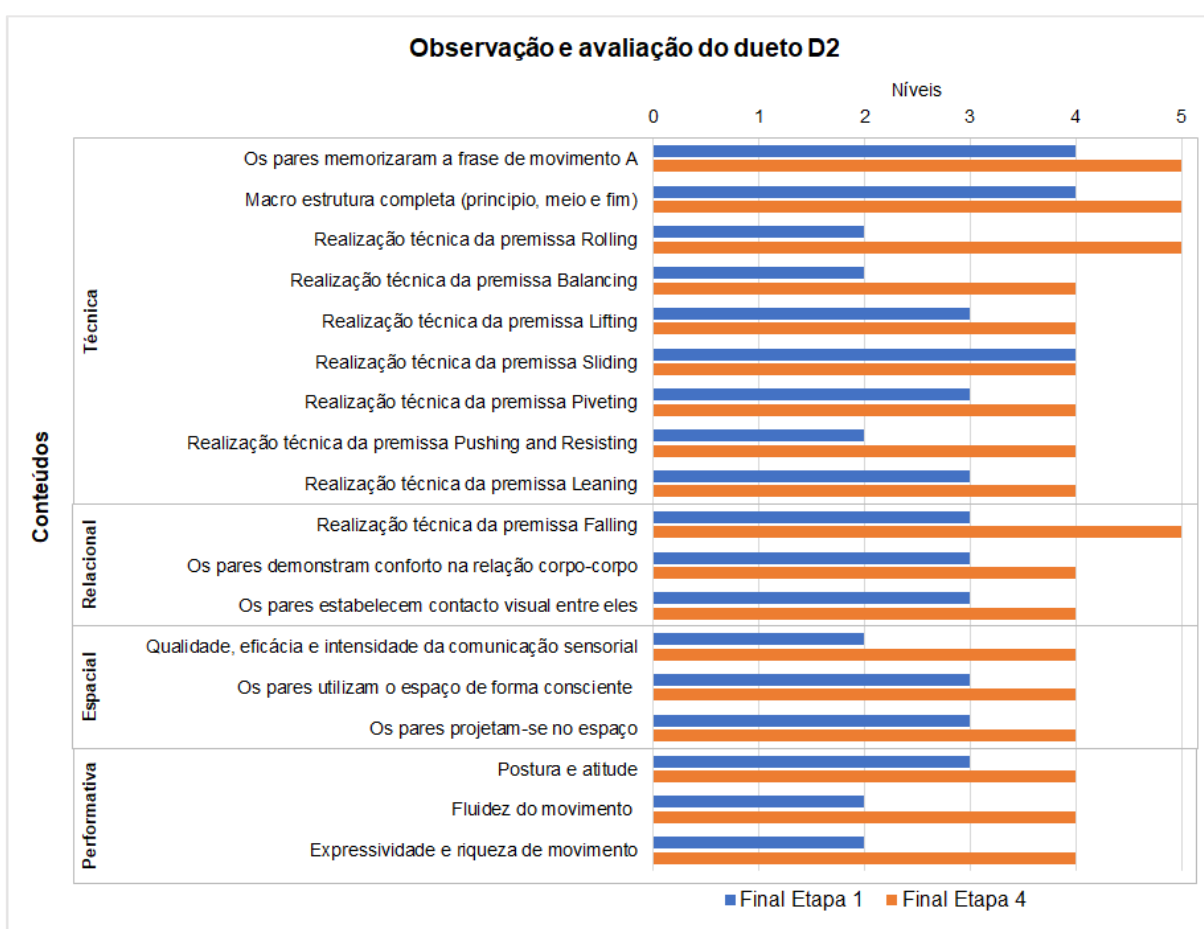


Figura 29: Gráfico de Observação e Avaliação do Dueto D2

No dueto 2, os pares subiram o nível quanto à memorização e macroestrutura da frase A. Esta subida deu-se pelo facto, de se ter oferecido mais tempo na etapa 3 para se relembrem da mesma e estruturarem cada elemento.

Na realização técnica das competências, em todas, com exceção da competência *sliding*, existiu uma progressão de execução técnica para o nível 4. As competências *rolling* e *falling*, tiveram uma evolução notória tendo chegado ao nível máximo da tabela.

Na parte relacional o par revelou evolução no conforto em relação ao corpo do outro, e no que respeita ao estabelecimento do contacto visual. Em ambos os parâmetros foi atingido o nível 4.

Verificou-se uma relevante evolução na qualidade, eficácia e intensidade da comunicação sensorial. Contudo, na forma consciente como par utilizou o espaço a evolução foi mais ligeira, passando do nível 3 para o nível 4.

Na parte performativa, pode observar-se progressão em todos os parâmetros, com destaque na fluidez do movimento e para a expressividade e riqueza do mesmo. Em ambos se verificou uma subida do nível 2 para o 4.

Dueto 3 (A2 + B)

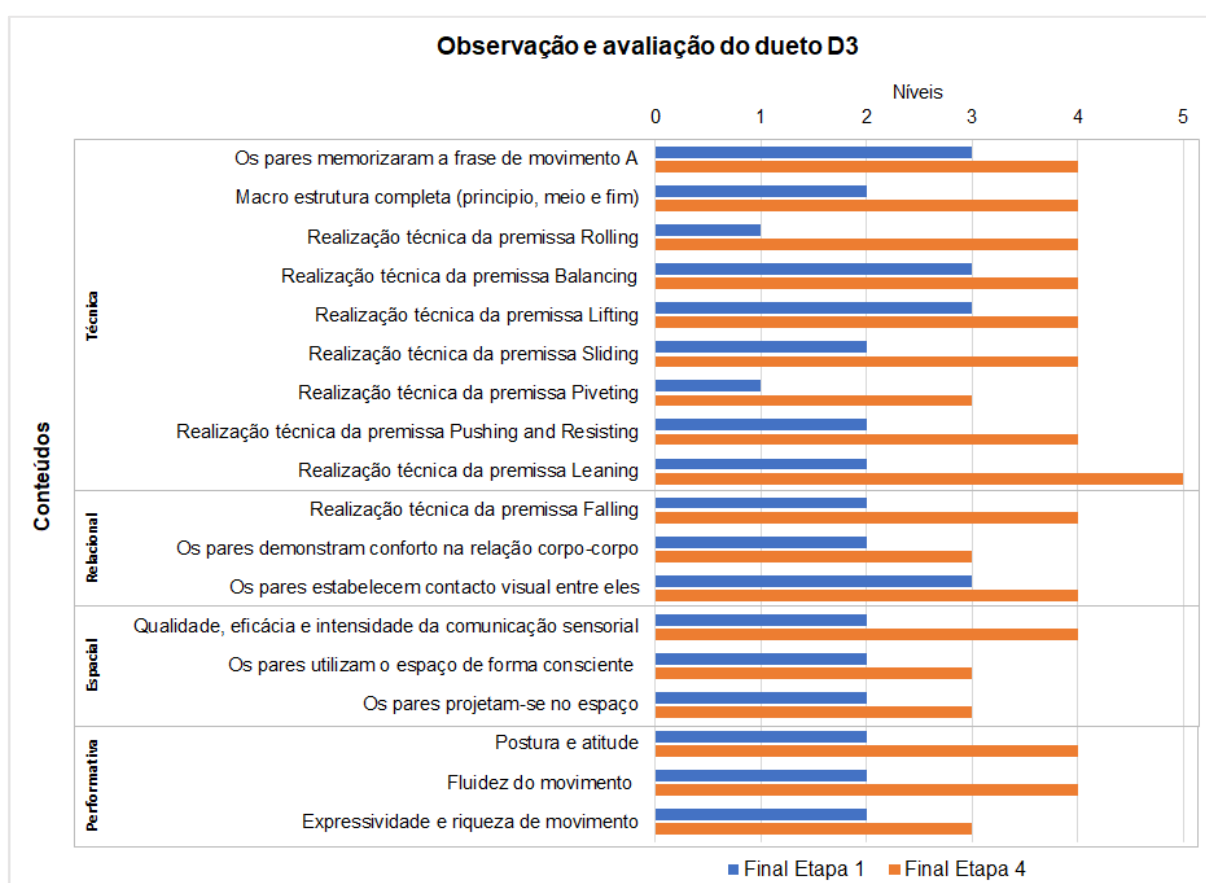


Figura 30: Gráfico de Observação e Avaliação do Dueto D3

No dueto 3, a maior disponibilidade de tempo voltou a ser essencial para a melhoria do nível da memorização e macroestrutura da frase A.

Na execução técnica das competências, observou-se que em todas, com exceção da competência *piveting*, os elementos do dueto amentaramo seu nível de execução técnica para o nível 4. As competências *rolling* e *leaning*, verificaram uma evolução bastante notória tendo subido três níveis.

Em termos relacionais o par revelou ter desenvolvido ligeiramente o seu conforto em relação ao corpo do outro e o estabelecimento do contacto visual.

Comparativamente a parte espacial verificou-se evolução bastante relevante na qualidade, eficácia e intensidade da comunicação sensorial.

Na parte performativa, pode observar-se evolução em todos os parâmetros, com destaque na fluidez do movimento e na postura e atitude, em ambos se verificou uma subida do nível 2 para o 4.

Dueto 4 (R + J1)

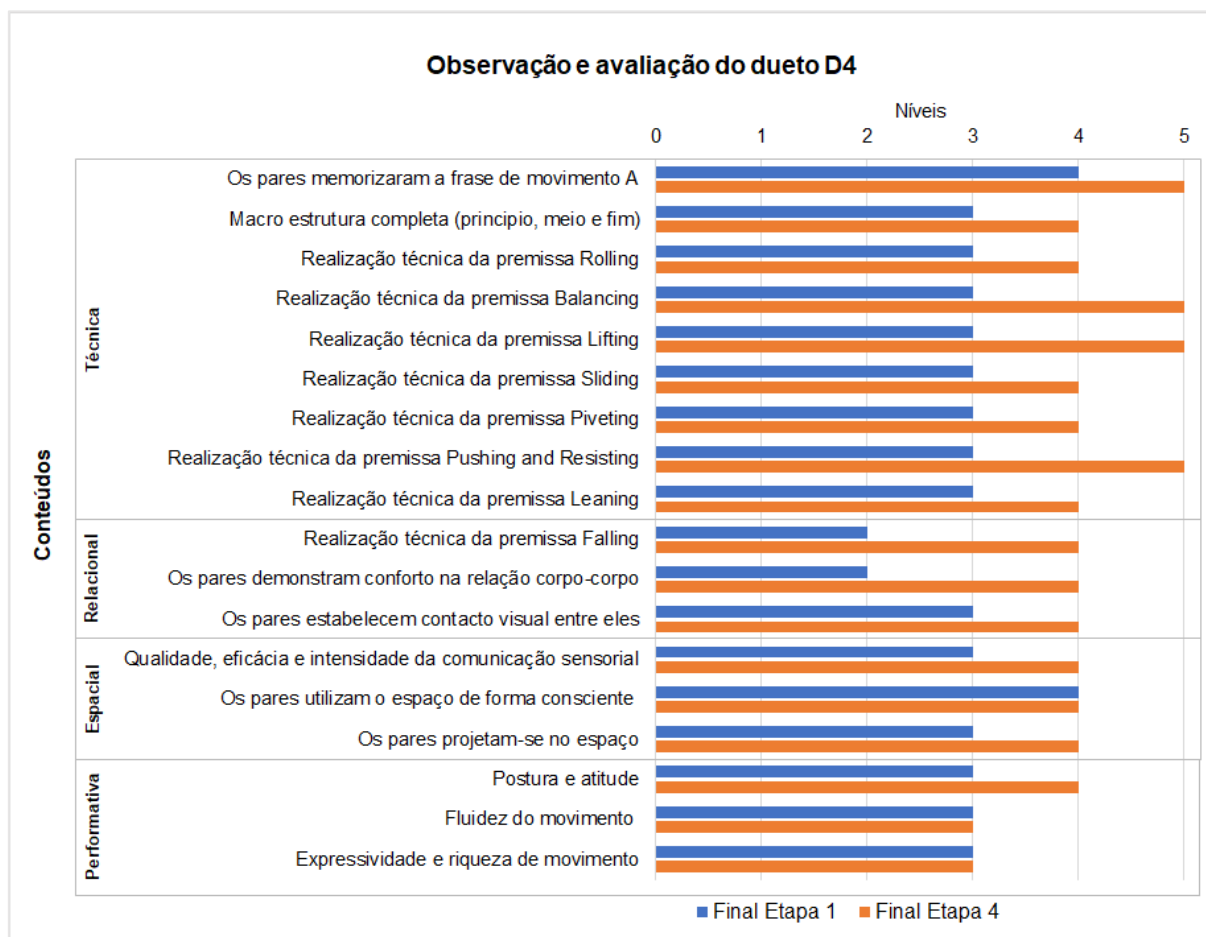


Figura 31: Gráfico de Observação e Avaliação do Dueto D4

No dueto 4, os pares subiram o nível na memorização e macroestrutura da frase A.

Na realização técnica competências, observou-se que em todas, existiu um acréscimo do seu nível de execução técnica. A destacar aparecem as competências *balancing*, *lifting* e *pushing and resisting*, na qual se verificou uma grande evolução, tendo chegado ao nível máximo da tabela.

Na parte relacional o par revelou ter desenvolvido a seu conforto em relação ao corpo do outro, e no que diz respeito estabelecimento do contacto visual, este também evoluiu notoriamente, tendo-se verificado uma subida de dois níveis. Em ambos os parâmetros atingiram o nível 4.

Na componente espacial verificou-se uma evolução, com subida do nível que representa a qualidade, eficácia e intensidade da comunicação sensorial. Contudo, na forma consciente como par utilizou o espaço, não se apurou qualquer modificação.

Na parte performativa, pode observar-se evolução apenas nos parâmetros projeção do movimento e postura e atitude, não se tendo verificado qualquer alteração nos restantes.

5.2.4. Comparação e reflexão dos resultados dos quatro gráficos acerca das tabelas aplicadas a cada dueto

Na análise comparativa dos gráficos pode desde logo concluir-se que a evolução da prestação de cada dueto, relativamente às componentes técnicas e artísticas, está diretamente ligada com as aspirações de cada aluno em relação à dança. O facto desta turma se encontrar no último ano do curso, evidencia e transporta para a sala de aula uma grande carga motivacional. Os alunos mais motivados para uma carreira na dança mostram um empenho superior na realização dos exercícios de maior grau de dificuldade ou que sejam menos do seu agrado.

Na componente técnica, à exceção do dueto 1, que já apresentava o nível máximo desde o início do estudo, todos os restantes duetos aumentaram o nível de memorização da frase A e da macroestrutura completa da mesma. Uma vez mais fica evidente a motivação destinta de cada aluno. No caso do dueto 1, os elementos preocuparam-se desde o início em dar o seu melhor, estando atentos e empenhados face às propostas da estagiária. Este empenho permitiu manter os níveis elevados destes parâmetros.

No que respeita às competências na técnica de CI, os registos mostram uma evolução do nível de execução técnica, com destaque nas competências de *rolling e balancing*.

Na componente relacional pode concluir-se que todos os alunos evoluíram o seu nível nos dois parâmetros propostos. Destaca-se pela sua evolução mais notória o parâmetro “conforto corpo-corpo”.

O parâmetro “qualidade, eficácia e intensidade da comunicação sensorial” merece o principal relevo da componente espacial, pois apresenta uma melhoria significativa em quase todos os duetos.

Por fim, na componente performativa destaca-se em todos os duetos a evolução na expressividade e riqueza do movimento, mas também na fluidez do mesmo.

A última sessão do estágio terminou com a visualização de um pequeno documentário intitulado “Uma revolução silenciosa – a prática do contacto improvisação”, onde foi sugerido aos alunos que fossem anotando as competências que iam identificando ao longo do vídeo. No final realizou-se uma pequena discussão entre todos os intervenientes, sobre o documentário, que incluiu uma reflexão sobre as metodologias aplicadas no estágio.

No final da última sessão estava previsto entrevistar cada elemento da turma. No entanto, dado o curto espaço de tempo restante, resolveu-se adiar a entrevista e agendar com cada aluno individualmente. A entrevista e o tratamento de dados da mesma, seguem em apêndice O.

5.2.5. Análise e reflexão da entrevista aplicada à turma alvo

Questão 1: Descreve o modo como foi realizado o estudo?

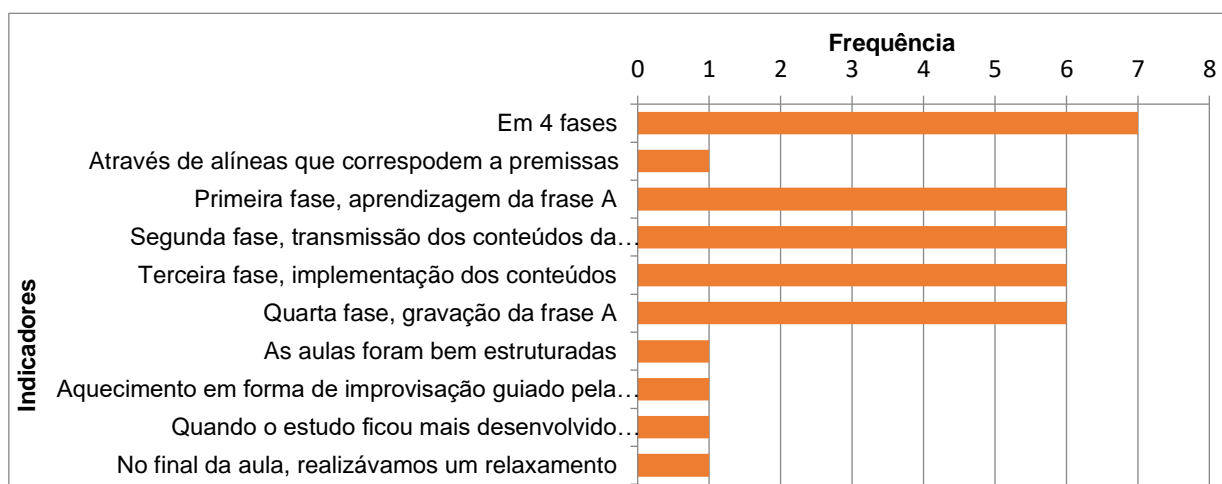


Figura 32 - Resultados da resposta à 1.ª questão aplicada na entrevista à turma alvo

Da análise ao gráfico pode concluir-se que todos os alunos inqueridos tiveram consciência da organização do estágio em quatro fases, e que 6 em 7 alunos identificaram corretamente, os objetivos cada fase.

Questão 2: Como classificas os resultados obtidos?

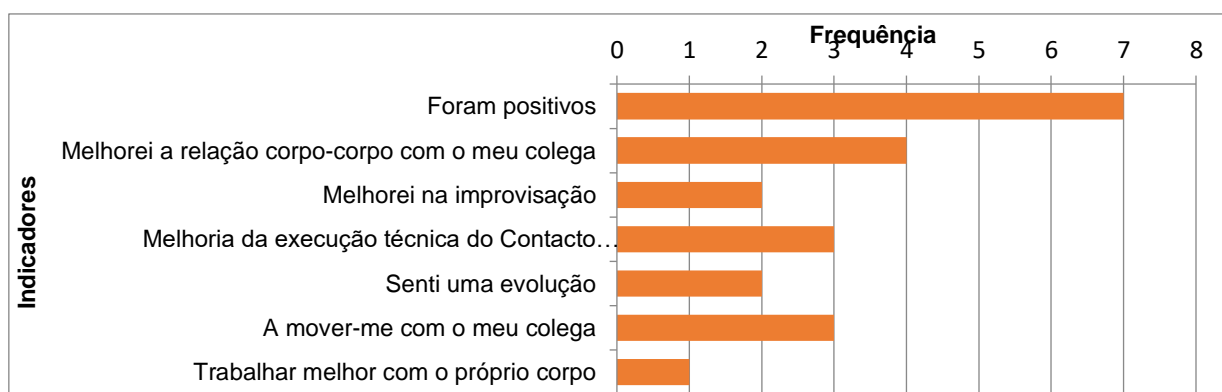


Figura 33 – Resultados da resposta à 2.ª questão aplicada na entrevista à turma alvo

A turma afirmou que os resultados obtidos foram positivos, tendo destacado como principais melhorias: a relação corpo-corpo; a melhoria da execução técnica do CI e a facilidade em mover-se com o parceiro.

Questão 3: De que modo mudou (o estágio e os resultados obtidos) a tua compreensão e execução do movimento

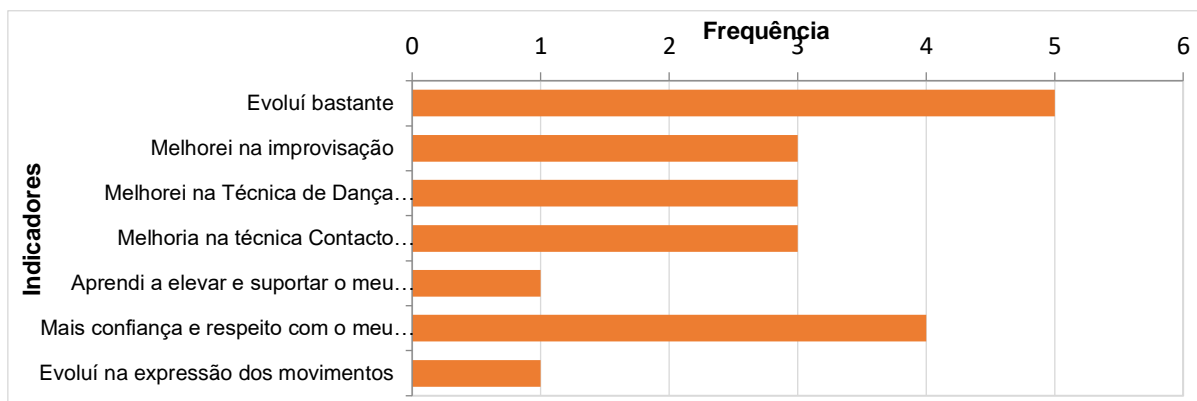


Figura 34 – Resultados da resposta à 3.ª questão aplicada na entrevista à turma alvo

Através do gráfico podemos verificar a evolução por parte da turma na sua compreensão e execução de movimento, com destaque para a confiança e respeito pelo parceiro. Outros pontos bastante positivos, em relação à compressão e execução de movimento, relevaram-se nas áreas da TDCont, na técnica de CI e na improvisação.

Questão 4: Que achaste e como classificas a atuação geral da estagiária?

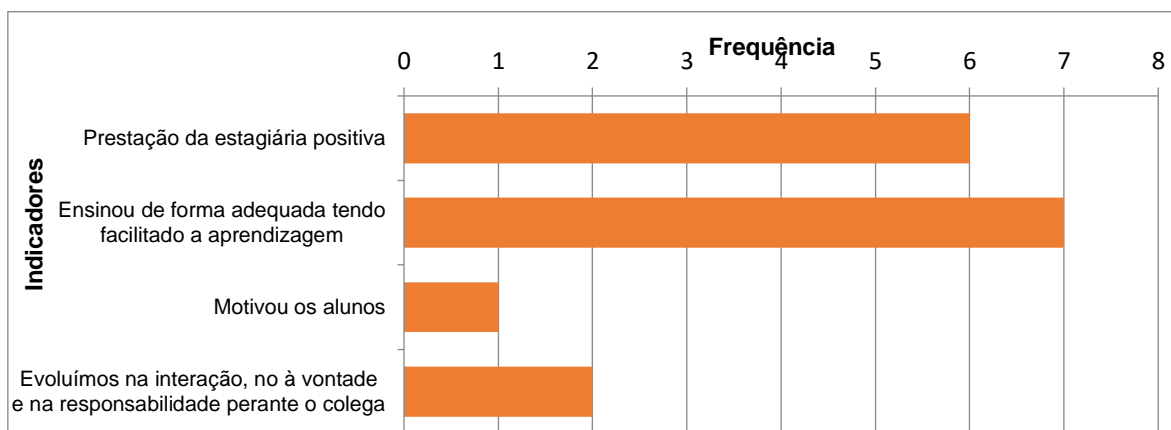


Figura 35 – Resultados da resposta à 4.ª questão aplicada na entrevista à turma alvo

Na generalidade a turma classificou a prestação da estagiária como positiva. Por todos foi referenciado que esta ensinou de uma forma adequada facilitando sempre a aprendizagem.

Questão 5: Mudarias algo tanto no processo de implementação do estágio, ou na atuação da estagiária? E porquê?

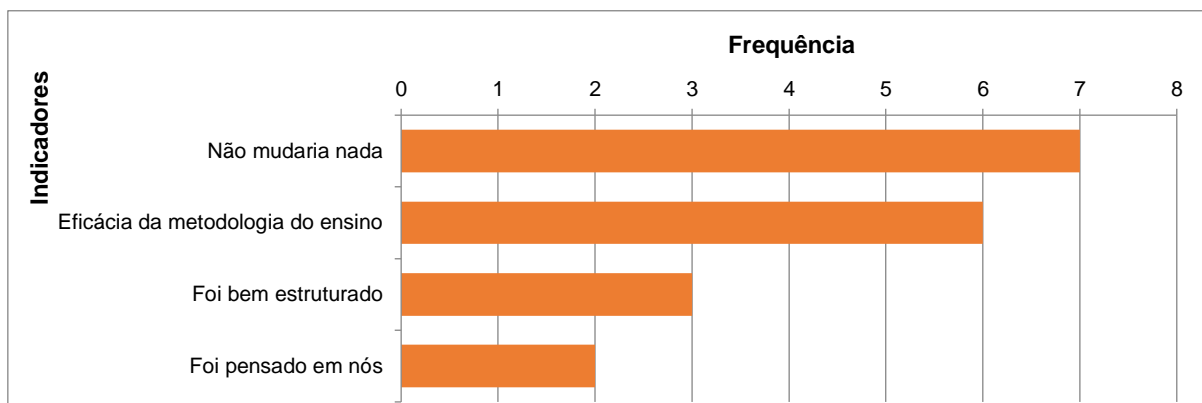


Figura 36 – Resultados da resposta à 5.ª questão aplicada na entrevista à turma alvo

Os 7 alunos inquiridos afirmaram que não mudariam nada no processo implementação do estágio, nem na atuação da estagiária. Concluem ainda que o estágio se revelou bem estruturado, pensado para os alunos em estudo e eficaz na metodologia do ensino.

Questão 6: Qual é que achas que foi a razão da aplicação do estágio?

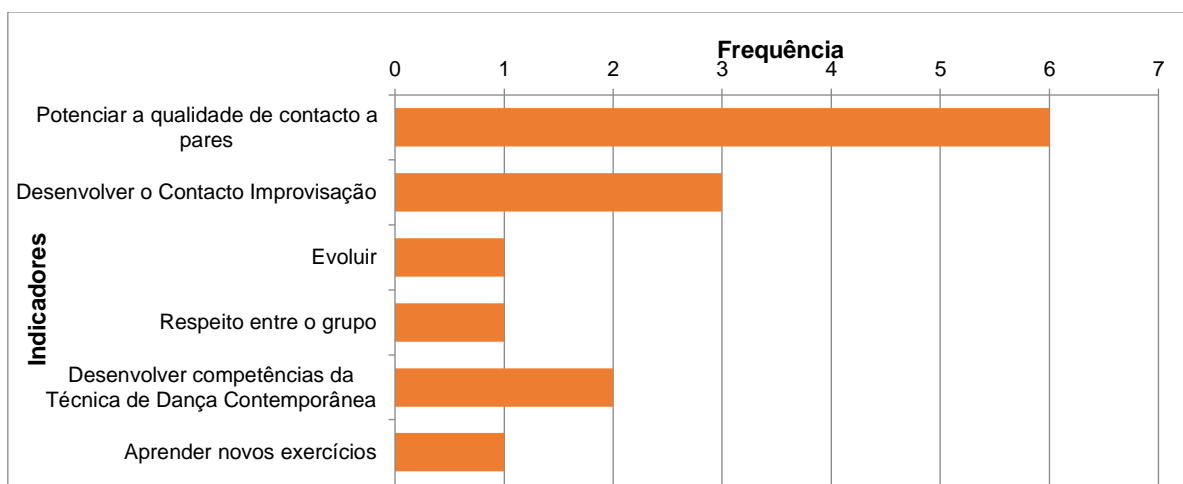


Figura 37- Resultados da resposta à 6.ª questão aplicada na entrevista à turma alvo

6 dos 7 alunos inquiridos identificaram a potenciação da qualidade de contacto a pares como o principal objetivo do estágio. Contudo, também foram referidas outras finalidades como: desenvolver o CI; desenvolver competências da TCont; evoluir e aprender novos exercícios e respeitar o grupo.

Questão 7: Os objetivos do estágio foram cumpridos?

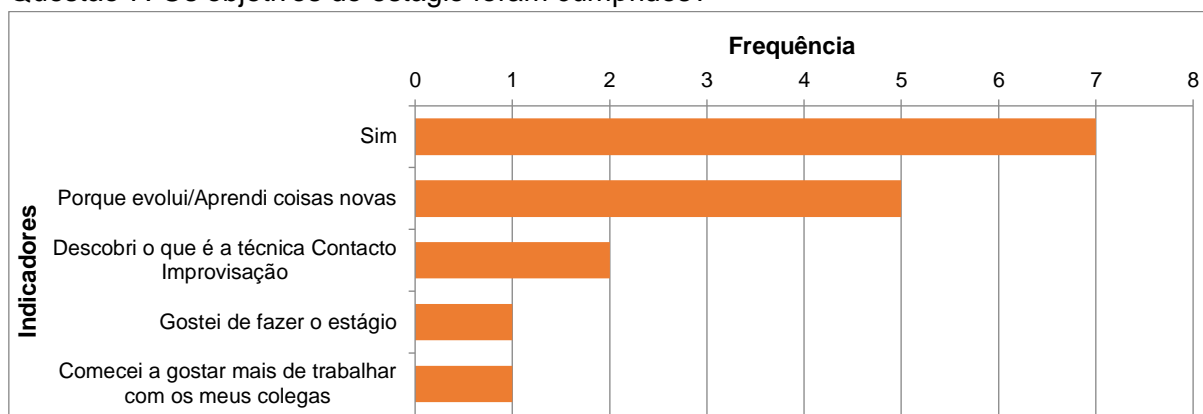


Figura 38 – Resultados da resposta à 7.ª questão aplicada na entrevista à turma alvo

Quanto aos objetivos do estágio, todos os alunos inquiridos afirmam que os mesmos foram alcançados, justificando a sua resposta pelo facto de terem evoluído, aprendido coisas novas, tido acesso a explorar uma nova técnica (o CI), gostado do trabalho desenvolvido no estágio e por começarem a gostar mais de trabalhar com os seus colegas.

Reflexão da entrevista aplicada à turma alvo

A entrevista aplicada aos alunos apresentou como objetivo principal, apurar as opiniões dos mesmos acerca do estágio, mas também verificar se estes tiverem consciência da aplicação, do processo e dos objetivos inerentes ao estudo. Assim desta forma foi possível ter uma conclusão mais eficaz de todo o processo, tanto a nível da perceção dos alunos, através levantamento de questionários e entrevistas, como a nível da perceção da estagiária, a partir de tabelas de observação, diários de bordo e registos de vídeo.

Relativamente à aplicação da entrevista à turma alvo, é de referir que infelizmente, por falta de disponibilidade do mesmo, não foi possível realizar a entrevista ao aluno A2. Assim os dados retidos nas entrevistas efetuadas são de apenas 7 dos 8 alunos.

Os resultados obtidos através das entrevistas permitem concluir que a aplicação do estágio surtiu efeito na turma alvo, tendo deixado os alunos com vontade de trabalhar mais a pares e com uma maior consciência e responsabilidade de grupo.

5.3. Colaboração noutras atividades

Uma derradeira fase do estágio realizou-se durante o mês de junho. Nesta fase a estagiária cooperou noutras atividades pedagógicas da instituição de acolhimento da escola. Foi apresentada a proposta para desenvolver um pequeno projeto, em contexto de *Site-Specific*, com todo o material desenvolvido ao longo do estágio. No apêndice P segue a apresentação do projeto final. Foi feita a vídeogravação do produto final, mais tarde editada para a produção de um vídeo.

5.3.1. Participação em Atividades Pedagógicas

De forma a concretizar a prática de horas de estágio destinadas ao apoio em Atividades Pedagógicas da instituição de acolhimento, considerou-se pertinente que as mesmas fossem aplicadas em atividades que constam no Plano Anual de Atividades elaborado pela direção. Integram estas atividades:

- Espetáculos de Reis;
- Espetáculo Final de Ano;
- Apresentações informais;
- Workshops;
- Visitas de Estudos;
- Assistência em outros Espetáculos e Aulas abertas.

O CCA acredita na importância destas atividades para o complemento e enriquecimento do contacto com o meio artístico e cultural, e com a comunidade envolvente.

Em reunião com a professora cooperante e com base nas necessidades da turma e da instituição, foram concretizadas diversas participações em:

- Apresentações informais às escolas regulares;
- Festival Viva Dança, dia 28 de abril;
- O projeto Qualifica-te;
- Ensaios e assistência no Espetáculo Final de Ano, 8 de junho.

6. Reflexão Final

Após conclusão e análise do trabalho realizado no presente estágio, segue-se uma reflexão avaliativa das práticas pedagógicas inerentes ao trabalho apresentado e dos resultados obtidos. Apresentar-se-á uma breve análise do processo, implementação e desenvolvimento de todo o estágio, acompanhado por reflexões conclusivas acerca do mesmo.

Atualmente os professores de dança focam-se cada vez mais em inculcar sentido artístico e explorar a criatividade dos alunos, de forma a proporcionar-lhes ferramentas necessárias para o seu futuro. Segundo Cadence Whittier (2018), aprender a explorar o movimento dá oportunidade aos bailarinos de aumentar a sua sensibilidade artística ao executar coreografias marcadas e leva-os a desenvolver capacidades de performance mais sofisticadas. Deste modo, foram propostos objetivos, traçadas metas, implementadas estratégias e métodos para o sucesso escolar, na constante procura de potenciar e consolidar a qualidade técnica e artística a pares, dos nossos alunos. Aferiu-se a importância das competências e premissas da técnica CI para facilitar, desenvolver e tornar o aluno mais completo e conhecedor das capacidades do seu corpo, das possibilidades do envolvimento físico do seu corpo com o outro e da relação de responsabilidade e confiança em relação ao outro.

Considera-se que os objetivos propostos foram concretizados, pois foi notória a consistência, consolidação e consciencialização do nível técnico e artístico do dueto. O resultado foi uma otimização do conforto na relação corpo-corpo, no estabelecimento do contacto visual, na qualidade, eficácia e intensidade da comunicação sensorial, na utilização do espaço de forma consciente, na postura e atitude, na expressividade, riqueza de movimento e na fluidez do mesmo. Foi bastante notório que cada aluno desenvolveu ainda o seu entendimento próprio, em função do investimento aplicado na qualidade de movimento.

Ao longo do decorrer do estágio, a estagiária sentiu-se sempre obrigada a criar uma ligação entre o programa do 5.º ano de Técnica de Dança Contemporânea (TDCCont) da escola e o estudo proposto. Neste sentido foram aplicadas estratégias coerentes e relevantes, para o sucesso e concretização dos objetivos do estágio e dos objetivos do programa da escola cooperante. A estagiária pode concluir que graças ao carácter interdisciplinar entre a TDCCont e os objetivos e especificidades do CI foi notório o desenvolvimento destes adolescentes no campo relacional, mas também no campo da relação e do entendimento de si próprio, desmistificando conceitos e tabus associados à faixa etária da amostra em estudo.

Relativamente ao contacto efetivo com a prática pedagógica, no âmbito do Ensino Artístico e Especializado em Dança, a professora cooperante disponibilizou toda a

informação sobre métodos e abordagens propostas no CCA para o ensino de TDCont. Foi assim possível uma maior compreensão da forma como é organizada esta disciplina e da pertinência da mesma no contexto vocacional.

Desde do início do estágio que foi demonstrada uma imensa disponibilidade, atenção e capacidade de ajuste por parte do CCA relativamente à proposta inicial do estágio. Tanto a professora cooperante como os membros da direção pedagógica e os funcionários, demonstraram uma colaboração muito eficaz proporcionando as condições necessárias à implementação e desenvolvimento da prática de todo o estágio. A professora estagiária foi também integrada em diversas atividades da escola o que permitiu a integração completa nas fases diversificadas do estágio, uma partilha de ideias e uma melhor informação sobre os elementos da turma. Este conhecimento teve reflexo nas estratégias de interação adotadas. Em suma, é importante referir que foi permitida, por parte da escola cooperante, uma grande autonomia pedagógica durante o decorrer do ano letivo.

Durante as fases de Observação Estruturada e Participação Acompanhada, foi possível uma aproximação efetiva da turma, o que proporcionou a identificação de situações, tanto satisfatórias como problemáticas, em relação à temática em causa. Com essa aproximação à turma alvo foi possível, adaptar estratégias de modo a evitar um desvio dos objetivos estabelecidos anteriormente.

A turma alvo demonstrou um imenso interesse e disponibilidade, durante o decorrer de todo o processo, tendo colaborado eficazmente nos diversos exercícios e tarefas propostas. Numa entrevista final à turma cooperante, foi possível anotar e concluir que estes revelaram consciência acerca do planeamento e estrutura todo o processo, mas também dos seus objetivos ao longo de cada fase. Nessa entrevista a turma classificou os resultados do estágio como positivos, notando em si próprios uma evolução na facilidade em mover-se com o seu parceiro e na execução técnica do Contacto Improvisação. Todos os elementos da turma cooperante afirmaram-se satisfeitos quanto à prestação da estagiária, tendo afirmado que a mesma os motivou estruturando as aulas eficazmente e lecionando de forma a facilitar a aprendizagem. Em modo conclusivo, a grande maioria dos alunos afirma que a implementação do estágio despertou o seu interesse em trabalhar mais vezes a pares.

Do lado da estagiária, foi notória a crescente aproximação entre a mesma e os alunos, permitindo uma relação de partilha de ideias entre todos, onde foram apreciadas novas sugestões que pudessem beneficiar todo processo. Considerando a abordagem realizada através do Contacto Improvisação, é fundamental que os alunos sejam capazes de intervir com novas ideias, acrescentando algo de novo, relevando fragilidades e levantando problemas, valorizando o ensino-aprendizagem durante todo o processo deste estágio.

O processo de observação e o registo constante ao longo das diferentes fases do estágio foram um ponto fulcral, conseguindo deste modo uma lecionação coerente e evolutiva.

Relativamente à planificação das aulas durante as fases de Participação Acompanhada e Lecionação Supervisionada, as mesmas foram acompanhadas de instrumentos como diários de bordo, tabelas de observação e videogravação. Estes instrumentos contribuíram para uma reflexão e aferição dos exercícios e estratégias aplicadas que não foram tão eficazes, dando a oportunidade à professora estagiária as reformular. Para avaliar as estratégias implementadas foram utilizadas tabelas, questionários e entrevistas. Estes instrumentos permitiram que a estagiária obtivesse uma análise geral mais consistente dos resultados.

No que respeita à importância da conclusão do presente estágio para a capacitação profissional da professora, permitindo aprofundar competências pedagógicas, mas também de motivação pessoal da estagiária, torna-se relevante referir que este percurso encontra-se apenas no início. Espera-se um longo caminho, desafiante, repleto de experiências e práticas pedagógicas. Considera-se terem sido adquiridas as capacidades relacionais fundamentais para todo o processo ensino-aprendizagem. No que toca ao papel da professora estagiária este passou por tentar estabelecer sempre um ambiente favorável à aprendizagem dos alunos, mas também um clima no qual os alunos sentissem que podiam contribuir para acrescentar algo de novo.

Ao longo do estágio, tendo em atenção os processos de ensino-aprendizagem, foram constantemente reformulados e adaptados os exercícios e as estratégias favoráveis ao desenvolvimento completo de todos os intervenientes.

É pertinente referir que o ensino da dança deve ser progressivamente avaliado e refletido, dando espaço para novos métodos e novas propostas criativas e inovadoras. No caso da técnica CI, pode concluir-se que esta é uma mais-valia para os alunos que se encontram nesta faixa etária, desenvolvendo e consciencializando as suas relações corpo-corpo, acabando com tabus e preconceitos acerca do mesmo, estimulando o uso da improvisação e abrindo caminhos para o uso desta técnica como ferramenta de composição coreográfica. Espera-se que o estágio realizado possa ter impulsionado nestes alunos, a qualidade técnica e artística do dueto.

6.1. Possíveis desenvolvimentos e aplicações futuros

É relevante que se considere que apesar do sucesso alcançado no estágio, é esperado que este tipo de estudo, possa acompanhar os programas das Escolas de Ensino Especializado em dança, integrando as disciplinas de Técnica de Dança Contemporânea, ou

as disciplinas de oferta complementar. Representado uma mais-valia para o conhecimento, consciência, do seu corpo, mas também para a relação com o corpo do outro, estimulando a cooperação, a confiança e o à vontade.

A pertinência da continuação deste estudo poderá passar pela abrangência de outras formas / técnicas de dança, passando pela avaliação das potencialidades do desenvolvimento emocional, da consciência cinestésica e analítica e até da percepção artística do mundo por partes dos praticantes ou alunos.

7. Referências bibliográficas

- Arnold, P. J. (Spring, 2000). The Journal of Aesthetic Education. *University of Illinois Press*, 34 (21), 87-95.
- Banes, S. (2011). *Terpsichore in Sneakers: Post-Modern Dance*. Middletown: Wesleyan University Press.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em investigação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- Carmo, H. & Ferreira, M. (2008). *Metologia da investigação - Guia para auto aprendizagem*. 2ª Edição. Lisboa: Universidade Aberta.
- CCA – Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira. (2017). *História*. Consultado em agosto, 19, 2019, em <https://www.cc-amarante.pt/historia/>
- Davies, E. (2006). *Beyond dance - Laban's legacy of movement analysis*. New York: Great Britain by Routledge.
- Faria, I.R. (2013). O contacto improvisação: bases históricas para um processo de criação [versão eletrónica]. *Arterevista*. nº1, 89-106.
- Fazenda, M. J. (2007). *Dança teatral: ideais, experiências, ações*. Lisboa: Celta Editora.
- Fazenda, M.J. (2016). *Interações na cena da dança contemporânea: Duetos, solos e grupos* [Versão eletrónica]. Alicerces: Revista de Investigação, Ciência, Tecnologia e Arte, 6, 163-178.
- Kentucky Educational Television. (2019). *Dance Glossary*. Consultado em agosto, 19, 2018, em <https://www.ket.org/education/resources/dance-glossary/>
- Leite, F.H.C. (2005). Contato improvisação (contact improvisation) um diálogo em dança [versão eletrónica]. *Movimento*, 2, 89-110.
- Lima, M. & Kunz, E. (2006). *Composição coreográfica na dança: movimento humano, expressividade e técnica, sob um olhar fenomenológico*. Florianópolis, SC. Consultado em setembro, 11, 2018 em <http://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/88204>
- Louppe, L. (2012). *Poética da dança contemporânea*. Lisboa : Orfeu Negro.
- Maletic, V. (1987). *Body, space, expression: the development of Rudolph Laban's movement and dance concepts*. Berlim: Mouton de Gruyter.
- Marques, A. & Xavier, M. (2013). Criatividade em dança: conceções, métodos e processos de composição coreográfica no ensino da dança. *Revista Portuguesa de Educação Artística*, 3, 47-59.

- Morgenroth, J. (1987). *Dance improvisations*. Pittsburgh: University of Pittsburgh Press.
- Novack, C. J. (1990). *Sharing the dance: contact improvisation and american culture*. Wisconsin and London: the University of Wisconsin Press.
- Oliveira, L., Pereira, A. & Santiago, R. (2004). *Investigação em Educação: Abordagens conceituais e práticas*. Porto: Porto Editora.
- Oliveira, T. (2015). *Corpos, sons e movimentos: A evolução da dança contemporânea na última década no Porto*. Tese de mestrado, Faculdade de Letras Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Pallant, C. (2006). *Contact improvisation: An introduction to a vitalizing dance form*. Jefferson, North Carolina, and London: McFarland & Company Inc., Publishers.
- Perica, R. (2010). *The Dancing Imagination: How Does Imaginative Imagery Facilitate Movement Qualities in Dance Training and Performance?*. Bachelor of Arts (Dance), Edith Cowan University, Joondalup, Austrália.
- Portaria n.º 225/2012, 30 de julho. *Diário da República n.º 146, Série I*. Lisboa: Ministério da Educação e Ciência.
- Preston, S. (1999). Giving Dance Room to Breathe: Dance- Music Relationships in Siobhan Davies' Choreography. *Dance Chronicle*, 22(3), 321- 357.
- Rafael, R., & Ribeiro, L. (2014). Cultura e contracultura: Ferlinghetti. *Revista Criação & Crítica*, 13, 127-137.
- Rego, A. (2010). *Relatório da Prática de Ensino Supervisionada*. Escola Superior de Educação – IPB, Bragança.
- Regulamento do estágio do curso de mestrado em ensino de dança. (2012). Consultado em; https://www.esd.ipl.pt/wp-content/uploads/2015/01/03_regulamentoestagiofinal_mestradoensinodanca_mai02012.pdf
- Richard, A.V., Thousand, J.S & Nevin, A.I. (2004). *A Guide to Co- Teaching: Practical Tips for Facilitating Student Learning*. (1ª ed). California: Corwin Press.
- Schmid, J. (2011). *Contato Improvisação como uma Arte de viver*. Tese de doutoramento, Faculdade de Educação da Universidade Philipps, Marburgo, Alemanha.
- Sousa, A.B. (2005). *Investigação em educação*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Sousa, M.J. & Baptista, C.S. (2011). *Com fazer investigação, dissertações, teses e relatórios segundo Bolonha*. Lisboa: Pactor.
- Sousa, N. & Caramaschi, S. (2001). *Contato corporal entre adolescentes através da dança de salão na escola*. Motriz: Rio Claro, 17 (4), p.618-629.

- Tavares, J., Pereira, A.S., Gomes, A.A., Monteiro, S.M., & Gomes, A. (2007). *Manual de psicologia do desenvolvimento e aprendizagem*. Porto: Porto Editora.
- Thomas, H. (2003). *The body, dance and cultural theory*. New York: Palgrave Macmillan.
- Torquato, C.N. & Bizerril, J. (2010). Contato improvisação: Um estudo etnográfico [versão eletrónica]. *Revista Salud & Sociedad*, 1, 006-018.
- Whittier, C. (2018). *Creative Ballet Teaching - Technique and Artistry for the 21 st Century Ballet Dancer*. Abingdon: Routledge.

Apêndices

Apêndice A - Consentimento Informado - modelo

CONSENTIMENTO INFORMADO

Eu, Catarina Caiola de Morais, aluna do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, propus-me a realizar, durante o ano letivo 2018/2019, no âmbito do Estágio integrante deste curso, com a finalidade de obter o grau de Mestre em Ensino de Dança, um estudo com o tema: 'A técnica de contacto improvisação como estratégia impulsionadora da qualidade técnica e artística do dueto'. Para este estudo, que incide sobre a turma do 5º Ano do Ensino Artístico Especializado em Dança, gostaria de contar com a participação e colaboração dos alunos do 5º ano do Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira, Escola de Música e Dança. Durante o estudo, e segundo a planificação estipulada para o mesmo, será necessário captar imagens fotográficas e videográficas para exemplificar e clarificar pontos de interesse técnico. No final do estudo, será solicitado o preenchimento de um Questionário Final, que pretende avaliar o impacto do trabalho realizado, do ponto de vista dos próprios alunos. As identidades dos alunos serão preservadas, sendo o fim previsto para a utilização dos dados recolhidos, a sua inclusão no relatório do estágio que se pretende concluir, bem como a prova final pública de defesa do mesmo, sendo o relatório posteriormente arquivado no Repositório Científico.

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

Agradecendo desde já a colaboração.

Catarina Caiola de Morais.

CONSENTIMENTO

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

Data:

Assinatura:

Apêndice B - Análise fundamentada de cada um dos instrumentos mencionados na descrição de técnicas, métodos e instrumentos.

A. Grelha de observação

A observação centra-se como um ponto fundamental na Investigação-ação, pois o investigador vai observar presencialmente a amostra que pretende estudar. Para Sousa (2005), esta "(...) destina-se essencialmente a pesquisar problemas a procurar respostas para questões que se levantem e a ajudar na compreensão do processo pedagógico" (p.109). Ao procurar respostas o investigador tem a possibilidade de intervir de uma forma mais concreta pois já se encontra no campo de trabalho. Assim sendo, o observador participante é também um ator. Este tipo de observação é estruturado, pois vai possuir uma forma de ser executada. Segundo Bogdan e Biklen (1994) é pertinente, numa primeira fase, o investigador ficar de fora da ação, esperando que o observem e de certa forma o aceitem. Durante a observação os autores defendem ainda, que o investigador deve ser discreto e sigiloso, transmitindo respeito em relação ao professor responsável pela aula e pelos alunos envolvidos. Para Bogdan e Biklen (1994) também é relevante ter em conta que "Os sentimentos são um importante veículo para estabelecer uma relação e para julgar as perspetivas dos sujeitos." (p.131). Ou seja, observador deve mostrar-se completamente neutro e tentar não reprimir sentimentos e emoções, o objetivo que se pretende é reunir o máximo de informação sobre a amostra em estudo de forma mais profissional possível.

Numa fase inicial, com a tabela de observação estruturada, pretendemos diagnosticar em que ponto se encontram os conhecimentos dos alunos em relação à temática, mas também diagnosticar as suas atitudes e valores dentro da sala de aula, garantindo a aplicação de estratégias metodológicas mais eficazes a utilizar na fase seguinte. Com o uso desta ferramenta desejamos assim encontrar as capacidades e as fragilidades técnicas e artísticas da turma. Estas informações serão essenciais para delinear o melhor trajeto a seguir, para que a partir deste, seja possível elaborar os exercícios inspirados nos fundamentos do Contacto Improvisação, combinando o programa, destinado ao 5.º ano de ensino artístico especializado.

São os seguintes os objetivos a que pretendemos chegar com a tabela de observação (na fase inicial - observação estruturada):

- Perceber o interesse, a motivação e o comportamento que os alunos exibem na aula de TDCont;
- Perceber se os alunos demonstram conforto na relação corpo-corpo, se estabelecem contacto visual e se são cooperantes entre eles;
- Tomar consciência se os alunos utilizam o espaço e projetam no mesmo.

B. Diário de bordo

Como instrumento auxiliar das grelhas de observação, pretendemos utilizar o diário de bordo, possibilitando um registo mais aprofundado e descritivo. Dele constarão:

- os objetivos propostos para cada aula;
- os exercícios aplicados na mesma;
- as estratégias implementadas;
- uma reflexão final de toda a aula.

Carmo e Ferreira (2008)¹ asseguram a pertinência do diário de bordo, declarando que esta ferramenta vai permitir angariar impressões, através de tópicos ou até esquemas de maneira a facilitar o registo posterior dos resultados da observação.

Pretendemos utilizar este instrumento durante todo o processo das fases do estágio: Observação Estruturada, Participação Acompanhada e Lecionação Supervisionada.

Registo vídeo

As filmagens ao longo de todo o processo vão ser um auxiliar útil para o preenchimento dos instrumentos abordados anteriormente, tornando-os assim mais exatos, pois apresentam a possibilidade de serem observadas mais tarde. Para Sousa (2005)² “a videogravação (...) proporciona um bom registo, que diferentes observadores podem observar, analisar, parar, voltar atrás, rever, repetindo as vezes que se desejar (...) em alturas diferentes e sem necessário terem estado no local onde sucederam os acontecimentos” (p.200).

No que diz respeito aos aspetos éticos, durante o processo de investigação qualitativa é necessário que se tenham em atenção o consentimento informado e a proteção de indivíduos contra qualquer tipo de acidente. Assim sendo Bogdan & Biklen (1994)³ acrescentam:

(...) o consentimento informado e a proteção dos sujeitos contra qualquer espécie de danos. Tais normas tentam assegurar o seguinte: 1) os sujeitos aderem voluntariamente aos projetos de investigação, cientes da natureza do estudo e dos perigos e obrigações nele envolvidos. 2) os sujeitos não são expostos a riscos superiores aos ganhos que possam advir. (p. 75)

¹ Carmo, H. & Ferreira, M. (2008). Metodologia da investigação - Guia para auto aprendizagem. 2ª Edição. Lisboa: Universidade Aberta.

² Sousa, A.B (2005). Investigação em educação. Lisboa: Livros Horizonte.

³ Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). Investigação qualitativa em investigação: uma introdução à teoria e aos métodos. Porto: Porto Editora.

O registo da vídeogravação será utilizado na fase de lecionação supervisionada e tem o objetivo de obter o registo de pelo menos duas fases do processo:

a) A fase inicial, onde a estagiária registará a frase de movimento em dueto executado pelos alunos e lecionada pela mesma.

Nesta primeira gravação os objetivos passam por:

- Perceber como é a relação corpo-corpo do dueto;
- Perceber se em dueto, incrementam a cooperação, a confiança, a escuta e a partilha de ideias;
- Ter consciências das fragilidades que o dueto apresenta;
- Planear estratégias de colmatar as fragilidades dos dueto, utilizando a técnica CI.

b) A fase final onde a estagiária terá possibilidade de fazer a avaliação da evolução do trabalho proposto.

C. Questionário

Segundo Ghiglione e Matalon (2001), referenciados por Oliveira e Ferreira (2014)⁴, “o inquérito por questionário pode ser definido como uma interrogação particular de uma situação englobando indivíduos, com o objetivo de generalizar.” (p.112). Através de padrões estabelecidos de perguntas e respostas a técnica de recolha de dados por questionário garante a “comparabilidade das respostas de todos os indivíduos.” (Oliveira & Ferreira, 2014, p.112)

A técnica de questionário tem como principal objetivo captar, de forma organizada, dados sobre uma definida população sob investigação percebendo assim qual a sua opinião sobre determinado assunto, o que sentem, se estão de acordo ou não, entre outros aspetos.

Oliveira e Ferreira (2014) destacam também a importância da qualidade da construção do próprio questionário, uma vez que é necessário saber o que questionar (que informação é relevante para o estudo), que tipo de perguntas a utilizar e que tipo de respostas se pretende. Em relação ao tipo de perguntas que podemos incluir num questionário, estas podem pertencer a dois grupos:

- Pergunta aberta, onde as respostas vão ser mais ou menos livres, apresentando vantagem para o inquirido, porque tem liberdade de resposta, mas que, ao nível do tratamento de dados se torna mais frágil;
- Perguntas fechadas, onde as respostas aparecem categorizadas, opções onde o questionado terá que se enquadrar. A análise torna-se mais rápida, mas por outro lado inibe de certa forma a expressão do inquirido.

⁴ Oliveira, E.R. & Ferreira, P. (2014). Métodos de Investigação. Porto: Vida Económica

É ainda necessário ter em atenção que uma pergunta não deve “sugerir uma resposta em particular, não deve exprimir nenhuma expectativa e não deve excluir” nenhuma reflexão ou opinião do inquirido. (Oliveira & Ferreira, 2014, p.116)

Sendo a escolha mais viável então uma pergunta do tipo fechado (Oliveira & Ferreira, 2014, p.115), é essencial ter presente os tipos de resposta que podemos utilizar, tendo em conta as suas vantagens e desvantagens (Sousa, 2005, p.210-217):

- Dicotómica (Categoriais – Escala de Guttman) e Lista de resposta: é de fácil resposta para o inquirido por apresentar duas respostas possíveis ou então uma lista, enquanto que para o investigador oferece menos dados;
- Ordenada (Escala de Likert): as respostas das alternativas encontram-se ordenadas por uma sequência lógica facilitando a sua análise, mas trazendo por vezes alguma dificuldade na resposta;
- Escalonada: as respostas encontram-se numa escala com intervalos iguais entre si, sendo uma hipótese objetiva e de fácil análise ocupando, no entanto, mais tempo no tratamento das mesmas;
- Espaço-em-branco: é fornecido espaço para que o inquirido responda, delimitando ou não o mesmo, trazendo assim flexibilidade na resposta do inquirido, mas complexidade na análise;
- Aberta: é dado espaço ao inquirido de responder livremente e da forma que optar, trazendo dificuldade na análise uma vez que as respostas podem sair do campo de respostas esperadas.

Na prática, aplicaram-se três questionários de resposta fechada na fase de lecionação supervisionada, mais precisamente na etapa 1, no final da aprendizagem da frase de movimento em dueto e das suas respetivas variações. O objetivo do questionário passou por retirar informações sobre as dificuldades dos alunos perante a aprendizagem da frase e das suas variações, sobre a relação que estes apresentam quando trabalham em contacto com o outro, sobre a perceção dos alunos sobre as estratégias que a professora utiliza nas diferentes variações da frase e por fim perceber qual a variação da frase de dueto que gostaram mais de trabalhar.

D. Entrevista

Segundo Júnior e Júnior (2011)⁵ entrevista verifica-se atualmente como um dos instrumentos mais utilizados por pesquisadores para a realização de trabalhos de investigação. O próprio termo entrevista é construído através de duas palavras, entre e

⁵ Júnior, A. & Júnior, N. (2011). A utilização da técnica da entrevista em trabalhos científicos. Evidência, 7(7), 237-250.

vista. Vista refere-se ao ato de ver ou observar, ter preocupação em perceber algo. Entre significa a relação de lugar ou estado no espaço que separa duas pessoas ou dois objetos. O termo entrevista apresenta-se então como o ato de perceber, realizado entre duas pessoas.

Rosa e Arnoldi (2006)⁶ afirmam que a entrevista se apresenta como uma técnica bastante pertinente, quando o investigador pretende obter informações a respeito do seu objeto. Estas informações permitam conhecer sentimentos, valores e atitudes relacionadas ao comportamento, o que exprime que é possível ir além das descrições das ações. A entrevista revela-se assim, como um instrumento coletor de dados no qual o pesquisador pode previamente estabelecer perguntas de forma racional com o intuito de dirigir com a máxima eficácia um conteúdo sistemático de conhecimentos, de modo mais completo possível com o mínimo de esforço e tempo.

Como refere Gil (1999)⁷, as entrevistas podem ser organizadas como informais, focalizadas, por pautas e formalizadas. No caso da investigação a que se propõem a estagiária, a entrevista aplicada é uma entrevista estruturada ou formalizada. Para Júnior e Júnior (2011). A mesma é desenvolvida a partir de uma relação fixa de perguntas, cuja ordem e redação permanecem imutáveis para todos os entrevistados que geralmente, são em grande número, possibilitando o tratamento quantitativo dos dados. Este tipo de entrevista apresenta-se bastante adequado para o desenvolvimento de levantamentos sociais.

O tipo de entrevista estruturada apresenta diversas vantagens, como a rapidez na sua preparação e a possibilidade de analisar estatisticamente os dados. Contudo, dado que as respostas obtidas vão ser padronizadas, os dados tornam-se um pouco generalizados.

Em suma, a entrevista permite ao investigador extrair uma quantidade muito grande de dados e informações que possibilitam um trabalho bastante rico.

⁶ Rosa, M. & Arnoldi, M. (2006). A entrevista na pesquisa qualitativa: mecanismos para a validação dos resultados. (2ª edição). Belo Horizonte: Autêntica.

⁷ Gil, A. C. (1999). Métodos e técnicas de pesquisa social. (5ª edição). São Paulo: Atlas.

Apêndice C - Tabelas descritivas de cada fase do estágio

Fases/ Horas	Calendarização	Objetivos Metodológicos	Instrumentos
Observação Estruturada (8h)	25 de setembro a 16 de outubro (2h/semana)	<ul style="list-style-type: none"> Perceber as estratégias que a professora cooperante utiliza com a turma Observar a receptividade da turma às estratégias implementadas pela professora cooperante Perceber as principais fragilidades de cada aluno <p>Observar, analisar, recolher sobre os seguintes pontos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Os alunos demonstram interesse; Os alunos são motivados; Os alunos exibem bom comportamento; Os alunos demonstram conforto na relação corpo-corpo; Os alunos estabelecem contacto visual entre eles; Os alunos demonstram-se cooperantes em relação ao outro; Os alunos utilizam o espaço; Os alunos projetam-se no espaço; 	<ul style="list-style-type: none"> Tabelas de observação Diário de bordo

Tabela 10: Tabela de Planificação da Fase de Observação Estruturada

Fases/ Horas	Calendarização	Objetivos Metodológicos	Instrumentos	Planos
Participação Acompanhada (8h)	23 de outubro a 13 de novembro (2h/semana)	<p>Desenvolver</p> <ul style="list-style-type: none"> capacidade de participar e interagir com a turma capacidade de planificar os exercícios pedidos pela professora cooperante 	<ul style="list-style-type: none"> Diário de Bordo Registo vídeo 	Participação em partes da lecionação do professor

Tabela 11: Tabela da Planificação da fase da Participação Acompanhada

Fases/ Horas	Etapas	Data	Objetivos Metodológicos	Instrumentos	Planos
Lecionação Supervisionada (40h) (2h/ semana)	Transmissão da frase de movimento A	(7 aulas) 20/11 27/11 4/12 11/12	- Lecionar a frase A de forma clara à turma; -Efetuar um diagnóstico da qualidade da execução técnica e artística da frase A; - Introduzir as dinâmicas do movimento; - Desenvolver a relação corpo-corpo, incrementando a cooperação, a confiança, a escuta e a partilha de ideias;	- Registo em vídeo - Tabela de observação - Diário de bordo -Questionário	Organização da turma em duetos Lecionação da frase A por partes Avaliação da frase A Aplicação do questionário Introdução das dinâmicas do movimento
	Construção da frase A'	8/01	-Restruturar a frase A numa nova versão frase A' alterando a sua dinâmica de movimento; - Implementar o questionário.	- Registo vídeo - Diário de bordo - Questionário	Recriação da nova versão da frase A, alterando apenas as dinâmicas e níveis. Aplicação do questionário
	Construção da Frase A''	15/1 22/01	-Restruturar a frase A numa nova versão frase A''; -implementar o questionário.	- Registo vídeo - Diário de bordo - Questionário	Recriação da nova versão da frase A Aplicação do questionário
	Lecionação de conteúdos da Técnica CI	(10 aulas) 25/01 29/01 5/02 12/02 19/02 26/02 12/03 19/03 26/03 02/04	-Implementar novos conteúdos a partir da técnica de contato improvisação; - Desenvolver a relação corpo-corpo, incrementando a cooperação, a confiança, a escuta e a partilha de ideias; - Desenvolver noções espaciais em contato com o outro (exploração da cinesfera).	- Diário de bordo - Registo vídeo	Exercícios

A técnica de contacto improvisação como estratégia impulsionadora da qualidade técnica e artística do dueto: uma experiência com o 5.º ano do Centro Cultural de Amarante - Maria Amélia Laranjeira - Escola de Música e Dança

	Implementação dos conteúdos aprendidos na frase A	(2 aulas) 23/04 30/04	- Implementar estratégias para facilitar a promoção de todos os conteúdos aprendidos; - Avaliar a capacidade dos alunos integrarem os conteúdos na frase de movimento.	- Diário de bordo - Registo vídeo	
	Gravação da frase A	(1 aula) 7/05	- Gravar a frase A; - Entrevistar os alunos; - Analisar e refletir sobre o processo de todo o estágio.	- Registo vídeo - Tabela de observação - Diário de bordo - Entrevista	Gravação da frase de movimento por duetos.

Tabela 12: Tabela da Planificação da fase de Lecionação Supervisionada

Fases/ Horas	Calendarização	Objetivos Metodológicos	Instrumentos	Planos
Colaboração em outras atividades (4h)	14/05	- Ensaiar o projeto da minha temática.	- Registo vídeo	Apresentação do produto final.
	04/06	- Cooperar noutras apresentações da escola.		

Tabela 13: Quadro de colaborações noutras atividades

Apêndice D - Tabelas de observação relativas às quatro aulas de Observação Estruturada

Tabela de observação 1	
Data: 25-09-2018	Estúdio: 1
Alunos presentes: A1; A2; B; F;J1; J2; M e R.	

Conteúdos a observar		Nunca	Às vezes	Sempre	
Interesse e atitudes	Os alunos demonstram interesse		x		
	Os alunos são motivados pelos conteúdos			x	
	Os alunos exibem bom comportamento		x		
Componente relacional	Os alunos demonstram conforto na relação corpo-corpo				Não foi observado, pois a professora cooperante não apresentava nenhum exercício de contacto.
	Os alunos estabelecem contacto visual entre eles		x		
	Os alunos demonstram-se cooperantes em relação ao outro			x	
Componente espacial	Os alunos utilizam o espaço de forma consciente		x		
	Os alunos projetam-se no espaço		x		
<p>Observações: Não foram observados exercícios que apresentassem o uso do contacto físico. A professora passou uma tarefa para casa que consistia em refletir sobre a importância do exercício nº 6 (<i>leaps</i>).</p>					

Tabela de observação 2

Data: 2-10-2018

Estúdio: 1

Alunos presentes: A2; B; F; J1; J2; M e R.

Alunos em Falta: A1 (doente)

Conteúdos a observar		Nunca	Às vezes	Sempre	Notas
Interesse e atitudes	Os alunos demonstram interesse			x	
	Os alunos são motivados pelos conteúdos		x		
	Os alunos exibem bom comportamento		x		
Componente relacional	Os alunos demonstram conforto na relação corpo-corpo		x		
	Os alunos estabelecem contacto visual entre eles		x		
	Os alunos demonstram-se cooperantes em relação ao outro			x	
Componente espacial	Os alunos utilizam o espaço de forma consciente	x			Muito raramente quando a professora titular chama a atenção.
	Os alunos projetam-se no espaço		x		

Observações:

- Nos primeiros 15 minutos da aula, realizou-se uma revisão de todos os exercícios já lecionados na aula.
- O uso do espaço no primeiro exercício não foi executado com sucesso.
- Os alunos, não levam com seriedade o exercício, ao estabelecer o contacto visual com o parceiro sugerido pela professora cooperante.
- No exercício 3 os alunos não se projetam espacialmente de forma correta. As direções não se apresentam bem definidas. O contacto visual na terceira parte do exercício não foi muito forte.

Dificuldades dos alunos:

A2 – não acredita em si e não se esforça perante as suas dificuldades;

J2 – revela dificuldades no controlo do corpo;

M - Revela insegurança no contacto visual e pouca expressividade no movimento.

- Na variação do exercício 3 em dueto, os alunos realizaram o exercício sempre frente a frente e apenas utilizaram o contacto físico onde a professora referiu que tinham de obrigatoriamente de usar. Na sua maioria o contacto foi realizado apenas com os braços e mãos. No que diz respeito ao contacto visual entre os duetos, este foi bastante fraco, e as poses não foram bem definidas. A projeção do movimento não se revelou no exercício. O movimento durante todo o exercício foi pouco expressivo.

A turma no global, representa uma fraca sustentação de braços.

Tabela de observação 3	
Data: 9-10-2018	Estúdio: 2
Alunos presentes: A1; B; F; J1; J2; M e R.	
Alunos em Falta: A2 (não fez aula por doença mas assistiu)	

Conteúdos a observar		Nunca	Às vezes	Sempre	Notas
Interesse e atitudes	Os alunos demonstram interesse		x		
	Os alunos são motivados pelos conteúdos		x		
	Os alunos exibem bom comportamento		x		
Componente relacional	Os alunos demonstram conforto na relação corpo-corpo		x		
	Os alunos estabelecem contacto visual entre eles		x		
	Os alunos demonstram-se cooperantes em relação ao outro		x		
Componente espacial	Os alunos utilizam o espaço de forma consciente		x		Muito raramente quando a professora titular chama a atenção.
	Os alunos projetam-se no espaço		x		
<p>Observações: Nos primeiros 15 minutos de aula os alunos fizeram uma revisão de todos os exercícios já aprendidos em aula.</p> <p>Dificuldades dos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>J1</u>- não estica os pés nem a pernas; • <u>A1 e J2</u>- não apoiam os calcanhares; • <u>B</u> – não mantém o paralelo; 					

Tabela de observação 4

Data: 16-09-2018

Estúdio: 1

Alunos presentes: A1; A2; B; F; J1; J2; M e R.

Conteúdos a observar		Nunca	Às vezes	Sempre	Notas
Interesse e atitudes	Os alunos demonstram interesse			x	
	Os alunos são motivados pelos conteúdos		x		A Ana Rita por vezes revela desinteresse pela aula.
	Os alunos exibem bom comportamento		x		
Componente relacional	Os alunos demonstram conforto na relação corpo-corpo				Não foram observados exercícios de contacto.
	Os alunos estabelecem contacto visual entre eles		x		
	Os alunos demonstram-se cooperantes em relação ao outro			x	
Componente espacial	Os alunos utilizam o espaço de forma consciente		x		Muito raramente quando a professora titular chama a atenção.
	Os alunos projetam-se no espaço		x		

Observações: Na criação dos grupos para realização dos exercícios em diagonal, os alunos revelam sempre uma grande desorganização e agitação perturbando desta forma, o bom funcionamento da aula.

Dificuldades dos alunos:

- Durante o exercício 1 (na exploração dos swings) os alunos revelaram algumas dificuldades, explorando inicialmente, swings apenas com as pernas.
- Melhorar a estabilidade do centro, e estabilidade dos braços no exercício 2.
- No exercício 3 as poses escolhidos pelo alunos devem estar mais definidas e precisas.
- Exercício 4 , os braços deve manter em *bras bas*, e os pés mais esticados. Os alunos continuam a não utilizar devidamente o espaço na sua totalidade, permanecendo quase sempre muito juntos.
- No exercício 5 os devem utilizar mas o corpo na sua totalidade e expandir mais o movimento. Na volta em *retiré* esta deve ser feita sem (saltitar). A A2 , o F e a J1 demonstram fraca memorização dos exercícios.
- Durante o exercício 6 os alunos pouco utilizaram o contacto visual , ficando por vezes a olhar para o espelho ou concentrados apenas em não relembrar a sequência . As pernas e os pés devem estar esticados quando executam o *leap*.

Apêndice E - Diário de Bordo relativos às quatro aulas de Observação Estruturada

Diário de Bordo 1	
Data: 25-09- 2018 Duração da aula: 90 minutos Estúdio: 1	Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea Professora Cooperante: Joana Raposo
Exercícios Aplicados: Ex 1: <i>Brushes + develloppés</i> Ex 2: <i>Grand battements</i> no solo Ex 3: Combinação 1- <i>brushes , develloppés, enveloppés</i> , deslocação no espaço Ex 4 : <i>Contraction</i> em frog + <i>Curl</i> e <i>uncurl</i> Ex:5 Saltos com leg extension + andares em deslocamento pelo a espaço a 8 tempos Ex 6: Diagonais- <i>Leaps (en avant, de côté e en arrière)</i>	
Estratégias implementadas: -No exercício nº 4 com <i>contration , curl e uncurl</i> , a professora sugeriu à turma que se agrupassem a pares para auxiliarem e corrigirem o colega nas suas dificuldades. Os alunos face a sugestão da professora demonstram-se bastante cooperantes.	
Reflexão final da aula: Em primeiro lugar é pertinente referir que a aula onde a estagiária pretende desenvolver a sua investigação, não pertence apenas ao 5.º ano (amostra em estudo) mas também ao 4.º ano, pois a distribuição dos horários das escolas regulares assim o proporcionou. No entanto, apesar de estarem envolvidas na aula duas turma, a estagiária focar-se-á apenas na turma do 5.º ano. Os alunos mantiveram um comportamento adequado durante toda a aula, revelando respeito pela professora cooperante da turma. As maiores dificuldades observadas foram a nível do espaço: na sua projeção do movimento e no seu uso consciente. É também pertinente referir que os alunos demonstram algum desconforto quando a professora sugeriu que o utilizassem o contacto visual no exercício 6.	

Diário de Bordo 2

Data: 2-10- 2018

Duração da aula : 90 minutos

Estúdio: 1

Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea

Professora Cooperante: Joana Raposo

Exercícios Aplicados:

Ex 1 : Saltos

- *Jump* com *leg extension*
- 8 tempos - Andares troca de lugar

- Repete tudo com uma frente diferente

Ex 2: *Brushes* com *developpé* e *enveloppé*

Ex 3: Bouces com equilíbrio e com salto

Nota : O exercício apresenta um momento criativo de pose realizada em diversas frentes (1/4 de volta) .

- Variação do exercício

Com o exercício anterior os alunos tem o poder de mudar a forma do exercício e as direções

No momento livre a pose tem que ser obrigatoriamente em contacto ¼ de volta .

Poses em contacto:

- F e A2 – ponto de contacto cabeça
- M e R – ponto de contacto braços
- J2 e B2- braços
- J1 e aluna da outra turma– braços e ombros

Ex 4: *Leaps*

- Diagonais- (*en avant, de côté e en arrière*)

Ex 5: *Triplets*

- Para frente

- Para trás

- frente a frente (um avança e outro recua)

Estratégias implementadas:

- A professora cooperante fez os alunos contarem o exercício 1, pois tempos não estavam corretos.

- A professora cooperante organizou os alunos 2 a 2 para realizarem frente a frente, o exercício 1, nunca perdendo o contacto visual entre si.

- A professora cooperante propõe realizar o exercício 3 a pares, onde poderão alterar as direções do exercício e utilizar obrigatoriamente um contacto pelo menos uma vez (nas poses). Esta estratégia permite os alunos:

- melhorarem o exercício 3;
- trabalharem a cooperação entre eles;
- trabalharem o contacto;
- impulsionar a sua criatividade.

- No exercício 5, as *triplets* são executadas a pares, um avançado e outro recuando mantendo sempre o contacto físico e visual entre os mesmo (o aluno que recua coloca a mão no ombro do colega).

Reflexão final da aula:

No que diz respeito ao comportamento, a turma demonstrou-se um pouco agitada durante toda a aula. No exercício 3, na variação a pares, os alunos revelaram-se motivados e cooperantes, no entanto a poses de

contacto físico, propostas pela professora cooperante, foram pouco criativas e exploradas. Os alunos revelaram-se pouco criativos no que diz respeito a explorar forma ou poses utilizando o contacto. As partes do corpo que a turma propunha eram quase sempre as mesmas: braços e mãos.

Outro ponto menos satisfatório, prendeu-se com o facto de no exercício 3, na variação a pares, os alunos não utilizarem o contacto visual com o seu par e não definirem bem os seus movimentos.

Diário de Bordo 3

Data: 9-10- 2018

Duração da aula : 90 minutos

Estúdio: 2

Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea

Professora Cooperante: Joana Raposo

Exercícios Aplicados:

Ex 1 : *Jumps* com *leg extension*

Ex 2: *Bounces*

Ex 3: *Brushes*

Ex 4: *Leaps*

Estratégias implementadas:

Como estratégia de cooperação e responsabilidade, os alunos fizeram uma revisão, em grupo, dos exercícios que já tinham aprendido.

- *Flying low*
- *Tilts- contrabalance*
- *Bouces*
- *Brushes*
- *Leaps*
- *Jumps*

Para melhorar o exercício de *jumps (leg extension)*, a professora marcou o exercício no solo. Desta forma, pretende-se:

- Compreender a posição de pernas;
- Alongamento das pernas e dos pés.

Reflexão final da aula:

Nos primeiros minutos da aula, a professora cooperante pediu à turma que reversem todos os exercícios já lecionados nas aulas anteriores. Os alunos mostraram-se cooperantes uns com os outros.

Os alunos revelam-se mais motivados quando a professora cooperante marca exercícios com fundamentos da técnica *flying low* ou exercícios que envolvam mais trabalho de solo .

O comportamento da turma foi satisfatório, no entanto por vezes, alguns alunos perturbaram o funcionamento da aula.

Numa forma geral a turma apresenta um fraco controlo das suas extremidades, revelando-se bastantes no exercício 1 e 4.

Diário de Bordo 4	
Data: 16-10- 2018 Duração da aula : 90 minutos Estúdio: 1	Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea Professora Cooperante: Joana Raposo
Exercícios Aplicados: Ex 1 : Exploração <i>swings</i> livres nos três níveis Ex 2: <i>brushes</i> Ex 3: <i>bounces</i> Ex 4: <i>jumps</i> com <i>leg extension</i> Ex 5: <i>Legs Circles</i> Ex 6: <i>Leaps</i> (em diagonais 4 a 4 -frente a frente) Ex 7: <i>Triplets</i> em dueto (frente a frente) Ex 8: <i>Contraction and release</i>	Estratégias implementadas: - A professora explicou no quadro o trajeto da sequência do exercício 6 e de seguida pediu para os alunos escreverem no seu próprio caderno o esquema. - A professora repetiu todo o exercício mas apenas a andar para que alunos possam entender a trajetória pretendida. - A professora pediu a aluna M para demonstrar à turma o exercício - Pesquisar o significado de <i>pretzel</i> .
Reflexão final da aula: Os alunos revelam grande potencial no entanto, a constante falta de atenção ao longo da aula, prejudica bastante as suas prestações. Durante todos os exercícios é necessário que a turma arrisque mais na expansão dos seus movimentos. Os alunos apresentam pouca consciência espacial e consciência do outro.	

Apêndice F - Objetivos, Planificações e Diários de Bordo da fase de Participação Acompanhada

Participação Acompanhada

- Duração: 14h (4 aulas)
- Grupo de implementação: Turma do 5.º ano do CCA

Objetivo geral:

- Desenvolver a capacidade de interagir e participar com a turma em estudo e de planificar devidamente os exercícios sugeridos pela professora cooperante.

Objetivos específicos:

- Potenciar o contacto visual e a atenção em relação ao outro;
- Desenvolver as relações: afastar/ aproximar; rodear; seguir o colega;
- Desenvolver o uso do espaço na sua totalidade;
- Fortalecer a atenção ao outro;
- Potenciar o contacto visual;
- Fortalecer o *core*;
- Preparar a *cambalhota ½ circle*;
- Trabalhar a expansão e a contração do movimento;
- Promover a fluidez do movimento;
- Explorar a manipulação do movimento, no corpo do outro, utilizando o toque;
- Explorar diferentes movimentos;
- Potenciar a noção espacial tendo em conta a sua cinesfera e a do outro.

Plano de aula nº1

Objetivo geral da aula:

- Potenciar o contacto visual e a atenção em relação ao outro.

Exercício 1 - Aquecimento

Objetivos:

- Desenvolver as relações: afastar/ aproximar; rodear; seguir o colega; tocar com uma parte do corpo noutra parte do corpo do colega; ficar frente a frente mantendo sempre o contacto visual e abraçar;
- Desenvolver o uso do espaço na sua totalidade.

Descrição do exercício:

Os alunos caminham pelo espaço, usando diferentes direções e utilizando o espaço na sua totalidade, preenchendo sempre os espaços que estão vazios. De seguida, a estagiária vai revelando algumas instruções. Cada aluno seleciona uma pessoa do grupo, sem que esta se aperceba, e deve:

- andar o máximo afastado dessa pessoa;
- andar o mais perto possível;
- rodear a pessoa;
- seguir o colega;
- andar frente a frente desse colega nunca desviando o olhar;
- tocar com uma parte do seu corpo numa parte do corpo do colega;
- seleciona outro colega e deve;
- abraçar esse colega na ausência de música.

Exercício 2 - Espelho

Objetivos:

- Desenvolver a atenção ao outro;
- Potenciar o contacto visual;
- Trabalhar o uníssono.

Descrição do exercício:

Dois alunos posicionam-se frente a frente, um aluno é o espelho e o par é o líder. Um aluno improvisa movimento, em deslocamento e o outro deve acompanhar e reproduzir em espelho, sempre mantendo o contacto visual. Este exercício não apresenta contacto físico.

Exercício 3 - Retorno à calma

Objetivos:

- Arrefecer o corpo retornando à calma;
- Desenvolver a confiança e contacto físico com o outro.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se em aglomerado em diferentes direções, com os olhos fechados. A estagiária vai solicitando algumas orientações:

- concentrando-se apenas respiração, executam pequenas oscilações de peso;
- transferem o peso para o colega do lado, tomando sempre consciência do outro;

- derretem para o solo (criando um amontoado de corpos);
- concentram-se apenas na sua respiração ficando alguns minutos em silêncio.

Diário de Bordo 5	
Data: 23-10- 2018 Duração da aula: 90 minutos Estúdio: 1	Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea Professora Cooperante: Joana Raposo
Exercícios Aplicados: Ex 1: Aquecimento (relações e uso do espaço na sua totalidade) Ex 2: Transferência de peso/ espiral / <i>grand battements</i> com <i>fall</i> Ex 3: <i>Triplets</i> Ex 4 : <i>Brushes</i> com <i>leap</i> Ex 5: <i>Leaps</i> Ex 6: Espelho Ex 7: Retorno à calma	
Estratégias implementadas: - No exercício 2 a professora faz referência ao atrito para que os alunos entendam o posicionamento correto das mãos e dos braços quando executam a espiral. No mesmo exercício a professora cooperante propõe aos alunos que, a pares, se analisem uns aos outros e contribuam com correções pertinentes, com o objetivo de melhorar o trabalho do par. - Os alunos repetem o exercício 2 a pares e frente a frente, nunca desviando o olhar.	
Reflexão final da aula: Foi proposto pela professora cooperante que na primeira aula, da fase de participação acompanhada, se elaborassem três exercícios. O primeiro de aquecimento o segundo à minha escolha e o terceiro de retorno à calma. Foi também proposto que ao longo da aula participa-se com correções pertinentes, acerca dos exercícios elaborados pela professora titular. No que diz respeito aos exercícios elaborados por mim, estes procuraram ir ao encontro das maiores dificuldades observadas pela turma, durante a observação estruturada, tendo sempre em conta a temática da investigação da mesma. A descrição dos exercícios e os seus respetivos objetivos, foram devidamente escritos e entregues à professora cooperante. O comportamento dos alunos, no global, apresentou-se satisfatório, estes estavam atentos às minhas correções e às da professora cooperante. A reação por parte dos alunos aos exercícios que propus também foi bastante positiva. No entanto é de referir que a turma do 4.º ano que apesar de não fazer parte da minha amostra, pertencem à aula onde se insere o estágio. A reação deste ano, aos exercícios propostos foi não pouco satisfatória. As alunas mostraram-se desconcentradas e “na risota,” não levando o exercício com seriedade e consciência necessária. Tais comportamentos, prejudicaram o bom funcionamento da aula. No que diz respeito ao 5.º ano, a turma esteve muito atenta, executando os exercícios propostos pela estagiária de forma atenta e responsável.	

Plano de aula nº2

Objetivo geral da aula:

- Introduzir a cambalhota *½ circle* e desenvolver concentração e consciência de grupo.

Exercício 1 - Aquecimento

Objetivos:

- Aquecer as articulações;
- Mobilizar a coluna vertebral;
- Fortalecer o *core*;
- Preparar a *cambalhota ½ circle*;
- Trabalhar a expansão e a contração do movimento.

Descrição do exercício:

Os alunos encontram-se no solo em posição de estrela de barriga para cima:

- deslizam o peso do corpo para cima do ombro, recuperam para o centro, repetindo para o outro lado;
- encolhe e estica para um lado e para o outro;
- preparação para a *cambalhota ½ circle*, três vezes de cada lado;
- encolhe, passa o peso para os calcanhares e estica em postura de cão;
- flete e estica, três vezes;
- passa para prancha (bate no pé e volta- três vezes);
- rebola e repete tudo mais uma vez;
- rebola para estrela (barriga para cima);
- encolhe, transfere o peso para os acalcanhares;
- desenrola até chegar a vertical;
- caminha 8 tempos;
- derrete para o solo.

(Repete tudo a metade do tempo)

Exercício 2 - *Floor Work*

Objetivos:

- Promover a fluidez do movimento;
- Ativar a relação entre o centro e as articulações;
- Introduzir a cambalhota *½ circle*;
- Trabalhar a expansão do movimento.

Descrição do exercício:

- transferência de peso com *swing* de braços;
 - volta em *espiral* para *fall*;
 - três *swings* de pernas (em estrela);
 - *cambalhota ½ circle*;
 - transferência de peso para as mãos;
 - suspensão e voltando para estrela;
 - *cambalhota backwards* terminando em *split* ;
 - suspende atrás com *high release*;
 - recupera crescendo vertebra por vertebra.
- (repete tudo a esquerda)

Exercício 3 - Introdução a temática “Cardume”

Objetivos:

- Desenvolver a concentração e consciência de grupo;
- Explorar diferentes movimentos;
- Explorar diferentes deslocações.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se em aglomerado e o aluno que está mais à frente é considerado o líder. O selecionado improvisa enquanto o restante grupo vai acompanhando, reproduzindo os mesmos movimentos. Sempre que o líder muda de direção, na sua improvisação, automaticamente também mudará o líder.

Numa segunda fase do exercício os alunos já executam deslocações.

Exercício 4 - Retorno à calma

Objetivos:

- Alongar principalmente as zonas do corpo que mais foram trabalhadas;
- Arrefecer o corpo.

Descrição do exercício:

A professora estagiária vai conduzindo o exercício e a turma vai acompanhado por imitação.

Diário de Bordo 6

Data: 30-10- 2018

Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea

Duração da aula: 90 minutos

Professora Cooperante: Joana Raposo

Estúdio: 1

Exercícios Aplicados:

Ex 1: Aquecimento

Ex 2: Exercício de *Floor Work*

Ex 3: *Bounces*

Ex 4 :*Brushes* + jumps com *leg extension*

Ex 5: Transferência de peso/ espiral / *grand battements* com *fall*

Ex 6: *Flying low*

Ex 7: *Tilts*

Ex 8: Cardume

Ex 9: Alongamentos

Estratégias implementadas:

- não foram observadas

Reflexão final da aula:

Foi proposto pela professora cooperante, que na segunda aula da fase de participação acompanhada, elaborasse quatro exercícios. O primeiro de aquecimento, o segundo de solo que trabalhasse a *cambalhota ½ circle*, o terceiro que já desenvolvesse a temática da investigação e o último de retorno à calma. Foi também proposto que ao longo da aula participa-se com correções pertinentes, dos exercícios à turma.

No que diz respeito aos exercícios que elaborei, estes procuram ir ao encontro das maiores dificuldades observadas pela turma durante a observação estruturada, tendo sempre em conta a temática da investigação da mesma. A descrição dos exercícios e os seus respetivos objetivos, foram devidamente escritos e entregues a professora cooperante.

Na segunda aula de participação acompanhada o comportamento dos alunos, no global, apresentou-se satisfatório. Estes estavam atentos às minhas correções e às da professora cooperante tendo reagido muito bem aos exercícios propostos por mim.

No exercício 2 os alunos revelaram-se bastante motivados e atentos, enquanto marcava o exercício. No entanto, no que diz respeito a relação com o solo, esta ainda não se revela muito fluída.

No exercício 8, a turma revelou algumas dificuldades na liderança, sempre que se alterava a direção estes demoravam algum tempo a definir quem seria o próximo líder. Esta paragem prejudicava a dinâmica do exercício e o movimento por sua vez deixava de ser contínuo.

Existe uma preocupação antecipada, por parte dos alunos, em relação aos movimentos que querem apresentar ao assumir no papel líderes. Revelando assim, um certo receio ou julgamento dos movimentos que pretendem apresentar à turma, desta forma, de modo a colmatar essa insegurança os alunos recorrem a técnica.

Plano de aula nº3

Objetivo geral da aula:

- Explorar a manipulação do movimento, no corpo do outro, utilizando o toque.

Exercício 1- Aquecimento

Objetivos:

- Fortalecer *core*;
- Aumentar o ritmo cardíaco.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se a pares no topo da sala e executam os seguintes exercícios sempre frente a frente:

- rebola para prancha, toca no colega duas vezes e executam duas flexões;
- repete mais três vezes;
- *jumping jacks* (repete dez vezes);
- mergulha e retrocede cinco vezes (vertebra por vertebra, a cabeça é a última a chegar);
- deslocação livre no solo em espelho.

Exercício 2 - *Floor Work*

Objetivos:

- Promover a fluidez do movimento;
- Ativar a relação entre o centro e as articulações;
- Introduzir a *cambalhota ½ circle*;
- Trabalhar a expansão do movimento.

Descrição do exercício:

- transferência de peso com *swing* de braços;
- volta em *espiral para fall*;
- três *swings* de pernas (em estrela);
- *cambalhota ½ circle*;
- transferência de peso para as mãos;
- suspensão e voltando para estrela;
- *cambalhota backwards* terminando em *split* ;
- suspende atrás com *high release*;

– recupera crescendo vertebra por vertebra.

(repete tudo a esquerda)

Exercício 3 - Saltos e Deslocamentos

Objetivos:

- Potenciar a expansão e do movimento no espaço;
- Desenvolver a atenção e com contacto visual com o par;
- Potenciar a noção espacial tendo em conta a sua cinesfera e a do outro.

Descrição do exercício:

Os alunos encontram-se no canto da sala a pares:

- 4 saltos em 6ª posição;
- 4 *leaps* (alternando);
- 2 saltos em 6ª posição;
- 2 *leaps* (alternado);
- volta com *curve*;
- passo ao lado;
- grande *leap sideways* ;
- volta;
- *fall back* ;
- mergulha, transferindo para *rond de jambe*;
- recupera vertebra por vertebra;

(repete toda a combinação mais uma vez na outra diagonal começando com a esquerda)

Exercício 4 - Manipulação

Objetivo:

- Explorar a manipulação do movimento, no corpo do outro, utilizando o toque.
- Desenvolver a confiança e o à vontade em relação ao toque;

Descrição do exercício:

Numa fase introdutória a estagiária pede aos alunos que agrupem em pares e que definam um líder. O líder escutando as instruções da professora colocará uma parte do corpo, noutra parte do corpo do colega.

Através do contacto, um aluno manipula o corpo do colega seja criando posições estáticas.

Exercício 5 - Alongamento e retorno à calma

Objetivos:

- Massajar e alongar a zona dorsal;
- Alongar toda a zona posterior e anterior das pernas.

Descrição do exercício:

Os colocam-se a pares e vão seguindo as instruções da estagiária.

Diário de Bordo 7	
Data: 06-11- 2018 Duração da aula: 90 minutos Estúdio: 1	Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea Professora Cooperante: Joana Raposo
Exercícios Aplicados: Ex 1: Aquecimento Ex 2: Exercício de <i>Floor Work</i> Ex 3: Saltos Ex 4: <i>Bounces</i> Ex 5: <i>Brushes e leaps</i> Ex 6: Flying low Ex 7: Rond de jambe Ex 8: Alongamentos	
Estratégias implementadas: - sugeri a não contagem dos tempos do exercício 2, potenciando a consciência e atenção de dançar em grupo. - sugeri que fosse um membro do grupo a começar o exercício.	
Reflexão final da aula: Foi proposto pela professora cooperante que na terceira aula, da fase de participação acompanhada, acrescenta-se mais um exercício com os conteúdos que a mesma revela-se pertinentes, tendo em conta as dificuldades observadas pela turma. Foi também novamente proposto a elaboração de um novo exercício de aquecimento, retorno à calma e sobre a sua temática. Tendo em conta as dificuldades observadas na turma no exercício de <i>leaps</i> , que consistiam essencialmente na projeção do movimento, no uso correto da deslocação espacial, na fluidez do movimento e no uso do contacto visual com o seu parceiro, propus um exercício de saltos que combina-se todas estas qualidades. Este exercício aparece devidamente descrito no plano de aula nº 3. No que diz respeito ao primeiro exercício proposto por mim (aquecimento), este teve como foco, para além da sua componente de aumentar o ritmo cardíaco, todo o fortalecimento do <i>core</i> e de força de braços, tal como o contacto visual e físico com o seu par. Pois verifiquei uma fraqueza por parte dos alunos, em relação à força de braços e ao fortalecimento do <i>core</i> , mas também ao contacto físico e visual entre os mesmos, sendo todas estas características muito pertinentes para os exercícios que pretendo implementar durante todo o desenvolvimento do estágio. A reação dos alunos a este exercício foi logo de fadiga, pouca motivação e concentração durante a sua execução. O exercício foi repetido duas vezes e na segunda vez os alunos já o realizaram com mais concentração e consciência. Na repetição do exercício de <i>Floor Work</i> que lecionei na aula anterior, os alunos revelaram-se bastantes motivados e recetivos às correções sugeridas, relevando desta forma uma evolução na qualidade técnica da execução do exercício. De seguida, a professora cooperante realizou uma passagem de todos os exercícios selecionados para a prova trimestral. Alguns alunos demonstram algumas dificuldades na memorização dos exercícios. De uma forma geral, a turma executa os exercícios com uma atitude apenas de marcação, não levando os movimentos ao até ao fim. Devido ao curto espaço de tempo restante da aula, não foi possível lecionar o exercício relativo à minha	

temática, assim sendo a professora cooperante sugeriu que procedesse ao exercício de retorno à calma que tinha preparado.

O último exercício da aula, retorno à calma a pares, não resultou da melhor forma, pois a turma revelou-se bastante agitada e sempre na “risota”, não tirando assim o melhor partido do exercício. Esta reação dos alunos ao exercício que propus, provocou-me algumas preocupações quanto à estratégia da introdução do contacto. Pois os alunos revelam-se por vezes, com muita falta de maturidade e respeito pelo corpo do outro.

Plano de aula nº4

Objetivo geral da aula:

- Introduzir salto de barril e continuar a desenvolver a exploração da manipulação do movimento, no corpo do outro, utilizando o toque.

Exercício 1- Aquecimento

Objetivos:

- Aumentar o ritmo cardíaco;
- Estimular a criação de novos movimentos;
- Potenciar a correta utilização do espaço;
- Aquecer as articulações do corpo;
- Desenvolver a consciência da sua cinesfera em contacto com a do outro.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se em pé num aglomerado em diferentes direções e de olhos fechados. Durante alguns minutos apenas se concentração na sua respiração.

Progressivamente vão movimentando as extremidades do corpo, passando para a cabeça, tronco e membros. De olhos abertos vão-se deslocando livremente utilizando todos os níveis.

No final já sem acompanhamento musical os alunos estáticos, fecham os olhos, concentrando-se apenas em sentir o fluxo sanguíneo percorrendo todo o corpo e a sua respiração a voltar ao normal.

Exercício 2 - *Floor Work*

Objetivos:

- Promover a fluidez do movimento;
- Ativar a relação entre o centro e as articulações;
- Introduzir a *cambalhota ½ circle*;
- Trabalhar a expansão do movimento.

Descrição do exercício:

- transferência de peso com *swing* de braços;
- volta em *espiral* para *fall*;

- três *swings* de pernas (em estrela);
- *cambalhota ½ circle*;
- transferência de peso para as mãos;
- suspensão e voltando para estrela;
- *cambalhota backwards* terminando em *split* ;
- suspende atrás com *high release*;
- recupera crescendo vertebra por vertebra.

(repete tudo a esquerda)

Exercício 3 - Combinação I

Objetivos:

- Potenciar a expansão e do movimento no espaço;
- Desenvolver a atenção e co contacto visual com o par;
- Potenciar a noção espacial tendo em conta a sua cinesfera e a do outro.

Descrição do exercício:

Os alunos encontram-se no canto da sala a pares:

- 4 saltos em 6ª posição;
- 4 *leaps* (alternando);
- 2 saltos em 6ª posição;
- 2 *leaps* (alternado);
- volta com *curve*;
- passo ao lado;
- grande *leap sideways* ;
- volta;
- *fall back* ;
- mergulha, transferindo para *rond de jambe*;
- recupera vertebra por vertebra;

(repete toda a combinação mais uma vez na outra diagonal começando com a esquerda)

Exercício 4 - Saltos e Deslocamentos

Objetivos:

- Potenciar a expansão e do movimento no espaço;
- Desenvolver a atenção e o contacto físico com o par;

- Potenciar a noção espacial tendo em conta a sua cinesfera e a do outro;
- Aprender o salto de barril.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam na diagonal dois a dois, sendo que um coloca a mão no ombro do seu par:

- 4 saltos de introdução aos *sparkles* (sempre mantendo o contacto físico com o colega)
- Transfere o peso para a perna da frente (perna de trás em *retiré*)
- 2 saltos de barril
- 1 *galope sideways* (para a direita)
- Salto em *rond de jambe*
- 1 *galope sideways* (para esquerda)
- Corre para a diagonal (do início do exercício)
- Salto em *retiré* (em volta)
- Corre para a diagonal (oposta)
- Salto em *fouetté*

Exercício 5 - Manipulação

Objetivo:

- Explorar a manipulação do movimento, no corpo do outro, utilizando o toque.

Descrição do exercício:

Através do contacto, um aluno manipula o corpo do colega, inicialmente em posições estáticas e progressivamente em movimento.

Exercício 6 - Alongamento e retorno à calma

Objetivos:

- Massajar e alongar a zona dorsal;
- Alongar toda a zona posterior e anterior das pernas.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se a pares e vão seguindo as instruções da estagiária.

Diário de Bordo 8

Data: 20-11- 2018

Duração da aula: 90 minutos

Estúdio: 1

Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea

Professora Cooperante: Joana Raposo

Exercícios Aplicados:

Ex 1: Aquecimento

Ex 2: Exercício de *Floor Work*

Ex 3: Combinação

Ex 4 :Saltos com deslocamentos

Ex 5: Exercício sobre a temática

Ex 6: Alongamentos

Estratégias implementadas:

- No exercício da temática, a estagiária sugeriu à turma um exercício anterior ao que tinha programado de forma a introduzir o toque e as partes do corpo.

Reflexão final da aula:

Foi proposto pela professora cooperante, na quarta e última aula da fase de participação acompanhada, acrescenta-se mais um exercício com os conteúdos de saltos. Foi também novamente proposto a elaboração de um novo exercício de aquecimento, retorno à calma e sobre a sua temática.

Nesta quarta aula de participação acompanhada, tive a oportunidade de lecionar a aula por inteiro, com os seus exercícios, de forma autónoma. Objetivo este, bem referido desde de cedo, por parte da professora cooperante. Pois a mesma apresentava a intenção de cada vez menos intervir nas aulas, deixando-me lecionar autonomamente de uma forma progressiva.

No que diz respeito, as atitudes e valores por parte da turma, de forma geral, estes revelaram-se ao longo da aula bastante motivados, concentrados, tendo apresentado um comportamento adequado.

Quanto aos exercícios lecionados, de seguida em baixo, aparecerá uma pequena reflexão à cerca de cada um deles:

- Aquecimento - tendo em conta a minha temática, o aquecimento deu a oportunidade aos alunos de aquecerem as articulações, mas também de poderem explorar livremente novos movimentos nos diversos níveis, pelo espaço, tomando sempre consciência da sua cinesfera e da cinesfera do outro.
- Exercício de solo - já lecionado nas aulas anteriores e sendo eleito pela professora cooperante para integrar a prova trimestral dos alunos, este foi corrigido e limpo, de forma a estar bem executado tanto tecnicamente como artisticamente. A turma melhorou sensivelmente a sua fluidez do movimento.
- Combinação – lecionado por mim na aula anterior, este foi revisto e corrigido. Os alunos ainda revelam algumas dificuldades na projeção do movimento. Este exercício também foi selecionado pela professora cooperante para integrar a prova trimestral do 5.º ano.
- Exercício de Saltos - este exercício foi lecionado à turma por seções, e com a máxima clareza possível da minha parte. Os alunos revelaram-se bastantes motivados face a nova proposta de exercício. As principais dificuldades reveladas pela turma passaram pela coordenação dos

braços no salto de *rond de jambe*, a projeção dos movimentos, a gerência do exercício no espaço e o salto em retire com mudança de direção.

O facto de o exercício ser executado a pares, provocou nos alunos uma cooperação entre pares em relação às dificuldades do mesmo.

- Exercício da temática - o exercício da temática sugeriu pela primeira vez uma exploração a pares com contacto físico mais direcionado. Desta forma, resolvi numa fase introdutória desenvolver um pré-exercício com o intuito de “quebrar o gelo” entre os pares que consistia apenas no toque com uma parte do corpo no corpo do seu par, sempre direcionado por mim. Esta sugestão obteve um bom resultado por partes dos alunos, passando-se assim ao exercício de manipulação do outro. A turma mostrou-se bastante criativa, explorativa e principalmente mais consciente e atenta ao seu par.
- Alongamentos - os alunos revelaram -se conscientes e atentos às diretrizes que fui revelando ao longo do exercício.

Em suma esta aula apresentou-se bastante bem sucedida, evoluindo de uma forma bem idêntica ao que pretendia.

Apêndice G - Fase de Lecionação Supervisionada: Etapa I

Etapa I – Frase de movimento- dueto

- Duração: 14h (7 aulas)
- Grupo de implementação: Turma do 5.º ano do CCA

Objetivo geral da Etapa I:

- Lecionar a frase A e introduzir as tarefas de criação da frase A´ e A´´.

Objetivos específicos da Etapa I:

- Manipular o material coreográfico existente na frase A;
- Dominar prática e teoricamente alguns conceitos acerca das três qualidades do *Effort* de Laban: espaço, tempo e peso;
- Identificar e manusear a noção de ponto de iniciação do movimento;
- Desenvolver a relação corpo-corpo, incrementado a cooperação, a confiança, a escuta e a partilha de ideias;
- Potenciar o contacto visual;
- Promover a exploração de movimento;
- Potenciar a noção espacial tendo em conta a sua cinesfera e a do outro;
- Desenvolver o uso da ferramenta de reorganização de elementos, mudança de nível e mudança de direção.

Plano de aula nº1

Objetivo geral da aula:

- Lecionar a secção I da frase A.

Exercício 1 - “Eu danço sobre o teu olhar”

Objetivos:

- Aumentar o ritmo cardíaco;
- Aquecer as articulações de todo o corpo;
- Potenciar o contacto visual e físico;
- Promover a exploração de movimento.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se num círculo e seguem as instruções da estagiária:

- a partir do olhar selecionam uma pessoa e trocam de lugar com ela;
- a partir do olhar, vão ao centro da roda cumprimentam a pessoa e voltam para o lugar desta;
- mantendo as competências da segunda sugestão os alunos tentam cumprimentar a pessoa que escolheram de formas diferentes;
- a partir do olhar, selecionam uma pessoa, dirigem-se para o centro do círculo com esta e improvisam juntos utilizando o contacto físico (mantendo sempre em contacto visual com par). Ao terminar a improvisação voltam à roda nunca desviando o olhar do par.

Exercício 2 - *Floor Work*

Objetivos:

- Fluidez do movimento;
- Ativar a relação entre o centro e as articulações;
- Introduzir a *cambalhota ½ circle*;
- Trabalhar a expansão do movimento.

Descrição do exercício:

- transferência de peso com *swing* de braços;
- volta em *espiral* para *fall*;

- três *swings* de pernas (em estrela);
- *cambalhota ½ circle*;
- transferência de peso para as mãos;
- suspensão e voltando para estrela;
- *cambalhota backwards* terminando em *split* ;
- suspende atrás com *high release*;
- recupera crescendo vertebra por vertebra.

(repete tudo a esquerda)

Exercício 3 - Combinação I

Objetivos:

- Potenciar a expansão e do movimento no espaço;
- Desenvolver a atenção e co contacto visual com o par;
- Potenciar a noção espacial tendo em conta a sua cinesfera e a do outro.

Descrição do exercício:

Os alunos encontram-se no canto da sala a pares:

- 4 saltos em 6ª posição;
- 4 *leaps* (alternando);
- 2 saltos em 6ª posição;
- 2 *leaps* (alternado);
- volta com *curve*;
- passo ao lado;
- grande *leap sideways* ;
- volta;
- *fall back* ;
- mergulha, transferindo para *rond de jambe*;
- recupera vertebra por vertebra;

(repete toda a combinação mais uma vez, na outra diagonal, começando com a esquerda).

Exercício 4 - Saltos e deslocamentos

Objetivos:

- potenciar a expansão e do movimento no espaço;
- desenvolver a atenção e o contacto físico com o par;
- Potenciar a noção espacial tendo em conta a sua cinesfera e a do outro;

- Aprender o salto de barril.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam na diagonal dois a dois, sendo que um coloca a mão no ombro do seu par:

- 4 (sempre mantendo o contacto físico com o colega)
- Transfere o peso para a perna da frente(perna de trás em retiré)
- 2 saltos de barril
- 1 galope sideways (para a direita)
- Salto em *rond de jambe*
- 1 galope sideways (para esquerda)
- Corre para a diagonal (do início do exercício)
- Salto em *retiré* (em volta)
- Corre para a diagonal (oposta)
- Salto em *fouetté*

2ª parte da aula - Passagem da primeira secção da frase de movimento a pares.

A frase será lecionada à turma de forma mais explícita possível, contudo, sem perder muito no que diz respeito ao detalhes acerca do contacto, pois espera-se com esta primeira fase: analisar as capacidades e dificuldades dos alunos perante a frase sugerida pela estagiária.

Exercício 5 - Alongamentos

Objetivos:

- Alongar toda a zona posterior e anterior das pernas;
- Massajar e alongar as costas.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se a pares e vão seguindo as instruções da estagiária .

Diário de Bordo 9	
Data: 13-11- 2018 Duração da aula: 90 minutos Estúdio: 1	Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea Professora Cooperante: Joana Raposo
Exercícios Aplicados: Ex 1: Aquecimento Ex 2: <i>Floor Work</i> Ex 3: Combinação Ex 4 :Saltos com deslocamentos Ex 5: Exercício sobre a temática Ex 6: Passagem da secção I da frase de movimento a pares Ex 6: Alongamentos	
Objetivo geral da aula: - Lecionar a 1.º secção da frase A.	Estratégias implementadas: Implementei três regras quanto à passagem de movimento, de modo a tornar a lecionação mais eficaz, estas consistiam em: <ol style="list-style-type: none">1. Observar em primeiro lugar a professora a dançar;2. Experimentar a frase com o par:3. Voltar a fazer acrescentando a música.
Reflexão final da aula: Na primeira aula de lecionação autónoma sugeri um aquecimento com o objetivo de ir ao encontro de desenvolver as relações, permitindo o contacto físico e visual. Este tipo de aquecimento também procurou “quebrar o gelo“ entre a turma e ao mesmo tempo deixa-los concentrados e consciencializados para a segunda parte da aula. Posto isto, passou-se aos exercícios já lecionados nas aulas anteriores, onde os alunos tiveram a oportunidade de retificar os erros e melhorar a sua prestação. Na 2ª parte da aula, comecei a transmitir à turma, a primeira secção da frase de movimento em dueto que criei. Os alunos foram agrupados a pares por alturas. Estes reagiram de forma muito positiva à passagem de movimento e foram bastante cooperantes com o seu par. No entanto revelaram algumas dificuldades: nos <i>lifts</i> , <i>no rolling</i> corpo com corpo, e em partilhar o seu peso. O alongamento foi idêntico ao da aula anterior, já memorizado pela turma, esta executou-o corretamente e de forma muito responsável e consciente com o corpo do outro. A turma já não apresenta tanto desconforto em relação ao contacto e já vê este de forma mais séria e responsável.	

Plano de aula nº2

Objetivo geral da aula:

- Lecionar a segunda secção da frase A.

Exercício 1- Aquecimento

Objetivo:

- Aumentar o ritmo cardíaco;
- Desenvolver a tenção ao outro e o contacto visual;
- Explorar novos movimentos.

Descrição do exercício:

Os alunos caminham pelo espaço em diferentes direções ocupando o espaços livres, a partir do contacto visual, selecionam uma pessoa e aproximando-se dela executam 8 movimentos, sendo que quatro destes, são passos em direções à escolha.

Exercício 2 - Saltos e deslocamentos

Objetivos:

- Potenciar a expansão e do movimento no espaço;
- Desenvolver a atenção e o contacto físico com o par;
- Potenciar a noção espacial tendo em conta a sua cinesfera e a do outro;
- Aprender o salto de barril.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam na diagonal dois a dois, sendo que um coloca a mão no ombro do seu par:

- 4 introdução ao movimento *sparkles* (sempre mantendo o contacto físico com o colega)
- Transfere o peso para a perna da frente(perna de trás em *retiré*)
- 2 saltos de barril
- 1 *galope sideways* (para a direita)
- Salto em *rond de jambe*
- 1 *galope sideways* (para esquerda)
- Corre para a diagonal (do início do exercício)
- Salto em *retiré* (em volta)

- Corre para a diagonal (oposta)
- Salto em *fouetté*

Exercício 3 - Combinação II

Objetivos:

- Combinar na mesma frase de movimento todos os conteúdos recentemente lecionados;
- Potenciar a performance técnica e artística da frase de movimento;
- Desenvolver a fluidez da frase de movimento.

Descrição do exercício:

Foi transmitida ao grupo, uma parte da frase coreográfica que conjugava alguns dos conteúdos lecionados até agora, na aula de TDCont. A estagiária irá focar a sua leção nas competências técnicas mas também nas competências artísticas de cada movimento.

2ª parte da aula - Passagem da segunda secção da frase de movimento a pares. A frase será lecionada à turma de forma mais explícita possível, contudo sem perder muito tempo, no que diz respeito ao detalhes acerca do contacto, pois espera-se com esta primeira fase: analisar as capacidades e dificuldades dos alunos perante a frase sugerida pela estagiária.

Exercício 4 - Alongamentos

Objetivos:

- Massajar e alongar as costas;
- Alongar toda a zona posterior e anterior das pernas;
- Alongar o pescoço.

Descrição do exercício:

Os colocam-se a pares e vão seguindo as instruções da estagiária

Diário de Bordo 10

Data: 27-11- 2018 Duração da aula: 90 minutos Estúdio: 1	Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea Professora Cooperante: Joana Raposo
Exercícios Aplicados: Ex 1: Aquecimento Ex 2: Saltos com deslocamentos Ex 3: Combinação II Ex 4 : Passagem da secção II da frase de movimento a pares Ex 5: Alongamentos	
Objetivo geral da aula: - Continuar a lecionar a segunda etapa da frase de dueto.	Estratégias implementadas: -realizei diversas vezes, com os alunos, a frase coreográfica para que estes pudessem entender a dinâmica correta dos movimentos.
Reflexão final da aula: Na segunda aula de leção autónoma, sugeri um aquecimento, que mais uma vez, se concentra no contacto visual, mas que também proporciona-se aos alunos a capacidade de desenvolver a sua criatividade, ao explorar novos movimentos. A turma usufruiu oportunidade de voltar a rever o exercício de saltos com deslocamentos, e executá-lo à esquerda. Neste exercício foi possível observar uma melhoria no uso correto do espaço e na projeção dos movimentos, o grupo preocupa-se cada vez mais, em expandir os seus movimentos criando, desta forma, linhas mais longas. Foi introduzido um terceiro exercício intitulado por “combinação II” que consistia em compilar alguns dos conteúdos até agora abordados, na aula de TDCont, numa frase de movimento coreografada. Mais do que a execução técnica procurei desenvolver a interpretação artística de cada aluno quando executa a frase de movimento. Durante a passagem da frase coreográfica, os alunos revelaram algumas dificuldades em corporizar com a dinâmica dos movimentos, pois esta não era tão marcada, como nos exercícios anteriores. Outra dificuldade que a turma apresenta passa por pela decomposição constante da frase, estes não ligam os movimentos uns aos outros o que prejudica a fluência da frase. No que diz respeito a energia nos movimentos esta também se apresentou bastante fraca, parecendo, por vezes, apenas uma marcação dos movimentos. A segunda parte da aula foi preenchida com a continuação da passagem de movimento em dueto. Os alunos revelaram bastante atentos e conscientes em relação ao seu par. As dificuldades mais observadas passaram por: falta de confiança no seu par e não transferir o seu peso para o corpo do colega. A aula terminou com um alongamento a pares, guiado por mim. Este tipo de alongamento a pares é importante tanto a nível social, mas também a nível técnico, pois ao utilizar o peso do outro para nossa vantagem, é possível ir mais longe no alongamento.	

Plano de aula nº3

Objetivo geral da aula:

- Lecionar a terceira e última secção da frase A.

Exercício 1- Aquecimento

Objetivos:

- Aumentar o ritmo cardíaco;
- Aquecer as articulações de todo o corpo;
- Mobilizar toda a coluna;
- Cooperar com o parceiro durante o exercício;

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se 2 a 2 no fundo da sala.

- 3 *swings* com O membro inferior direito;
- transfere o peso avançando;
- 3 *swings* com O membro inferior esquerdo;
- transfere o peso avançando;
- 3 *swings* O membro inferior direito, sendo que o terceiro alonga O membro inferior direito atrás e o braço acompanha;
- transfere o peso da O membro inferior direito para a esquerda;
- *Rond de jambe* avançado;
- agarra o pé esquerdo com mão direita, enrola para as costas e alonga;
- alonga para o lado oposto;
- sobe o pélvis três vezes (barriga sempre para dentro);
- enrola para trás (flete e estica os joelhos alternadamente 3x);
- mão esquerda desliza para a direita e transfere para estrela de barriga para baixo;
- alonga as costas 3x;
- rebola (avançado);
- dog position (flete e estica os joelhos alternadamente 3x);
- mãos caminham para os pés e desenrola vertebra por vertebra.

O exercício repete todo a pares, um dos elementos auxilia o outro nos alongamentos através da partilha do seu peso.

Exercício 3 - Combinação II

Objetivos:

- Combinar na mesma frase de movimento todos os conteúdos recentemente lecionados;
- Potenciar a performance técnica e artística da frase de movimento;
- Desenvolver a fluência da frase de movimento.

Descrição do exercício:

Foi transmitida ao grupo a continuação frase coreográfica, que procura compilar alguns dos conteúdos lecionados até agora na aula de TDCont. A estagiária irá focar a sua leção nas competências técnicas mas também nas competências artísticas de cada movimento.

2.ª parte da aula – Passagem da terceira e última secção da frase de movimento a pares. A frase será lecionada à turma de forma mais explícita possível, contudo, sem perder muito tempo, no que diz respeito ao detalhes acerca do contacto, pois espera-se com esta primeira fase: analisar as capacidades e dificuldades dos alunos perante a frase sugerida pela estagiária.

Exercício 3 - Alongamentos

Objetivo:

- Massajar e alongar as costas;
- Alongar toda a zona posterior e anterior das pernas;
- Alongar o pescoço.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se espalhados pelo espaço direccionados para o espelho e vão seguindo as instruções da estagiária.

Entrega do questionário à turma e explicação do mesmo.

Diário de Bordo 11	
Data: 04-12- 2018 Duração da aula: 90 minutos Estúdio: 1	Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea Professora Cooperante: Joana Raposo
Exercícios Aplicados: Ex 1: Aquecimento Ex 2: Combinação II Ex 3: Passagem da secção III da frase de movimento a pares Ex 4 : Alongamentos	
Objetivo geral da aula: - Continuar a lecionar a terceira etapa da frase de dueto.	Estratégias implementadas: - executei diversas vezes, com os alunos, a frase coreográfica para que estes pudessem entender a dinâmica correta dos movimentos.
Reflexão final da aula: <p>Foi-me solicitado, pela professora cooperante, meia hora da aula para que os alunos pudessem ensaiar algumas das coreografias propostas para o Espetáculo de Reis intitulado “Nightmare before Christmas”. Assim sendo, tentei gerir da melhor forma, o tempo e a abordagem de todos exercícios a propor.</p> <p>Na terceira aula de lecionação autónoma sugeri um aquecimento, em sequência frásica, com conteúdos mais técnicos, mas que oferecesse a oportunidade à turma de trabalhar em cooperação a pares. Numa fase inicial os alunos aprenderiam a sequência do aquecimento e de seguida repetiriam os exercícios a pares. Este trabalho de cooperação a pares consistia no auxílio de um elemento do par na frase de movimento do outro, potenciando através da partilha do seu peso, toda a sequência de movimento, capacitando o seu par de realizar os movimentos com maior amplitude, sempre com consciência e responsabilização pelo corpo do colega, permitindo desta forma, um melhor aquecimento do seu par. No entanto, pelo facto de ter ocorrido um reajuste no tempo de cada exercício a estagiária viu-se obrigada a reagendar esta parte do exercício para outra aula.</p> <p>O segundo exercício proposto passou pela continuação da lecionação da frase coreográfica, que conjugava alguns dos conteúdos abordados por mim e pela professora cooperante até agora. A turma continuou a revelar algumas dificuldades na execução da frase coreográfica no que diz respeito: às dinâmicas; ao ataque dos movimentos; à expansão dos movimentos e ao uso correto de todo o espaço.</p> <p>No terceiro momento da aula, passei à turma a terceira e última secção da frase A. Os alunos demonstram alguma dificuldade na deslocação em prancha e na subida final em <i>Leaning – Counterbalance</i>.</p> <p>A frase de movimento a pares de uma forma geral, ainda não está a ser executada com fluidez e segurança como seria esperar, no entanto todas as estas características serão devidamente aperfeiçoadas quando forem lecionados os conteúdos retirados da Técnica CI. Espera-se nesta fase apenas apurar as dificuldades da turma de forma a criar estratégias para a abordagem dos novos conteúdos.</p> <p>Foi realizado um alongamento simples, de forma, a permitir-me guardar algum tempo para implementação dos questionários.</p> <p>É importante referir que os alunos entraram para a minha aula com uma energia um pouco em baixo,</p>	

devido a desentendimentos entre os mesmos. Posto isto, tentei sempre puxar a energia da turma através do uso reforço positivo.

Plano de aula nº4

Objetivo geral da aula:

- Introduzir as três qualidades dos Esforço de Laban.

Exercício 1- Aquecimento

Objetivos:

- Aumentar o ritmo cardíaco;
- Aquecer as articulações de todo o corpo;
- Introduzir as três qualidades do Esforço de Laban: espaço tempo e peso;

Descrição do exercício:

A estagiária vai dirigir o exercício sobre as três qualidades do Esforço de Laban, de forma que os alunos tenham a oportunidade de as explorar individualmente. As três qualidades do Esforço dividem-se da seguinte forma:

- Espaço: movimentos flexíveis ou diretos;
- O Peso - é um tipo de pressão posta numa ação e os seus movimentos podem ser leves ou pesados;
- O Tempo - os movimentos podem rápidos ou lentos (suspensos).

Exercício 2 - Combinação II

Objetivos:

- Combinar na mesma frase de movimento todos os conteúdos recentemente lecionados;
- Potenciar a performance técnica e artística da frase de movimento;
- Desenvolver a fluência da frase de movimento, utilizando as dinâmicas abordadas anteriormente, resultando assim numa dinâmica global do movimento, que reflete flexibilidade e graça, e permite originalidade.

Descrição do exercício:

Foi transmitida ao grupo a continuação frase coreográfica, que procura alguns dos conteúdos lecionados até agora na aula de TDCont. A estagiária irá focar a sua leção nas competências técnicas e artísticas da frase, mas também irá fazer uma referência mais pormenorizada às qualidades dinâmicas da frase.

2.ª parte da aula: Ensaio para o Espetáculo de Reis intitulado de “ *Nightmare before Christmas*”

Diário de Bordo 12	
Data: 11-12- 2018 Duração da aula: 90 minutos Estúdio: 1	Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea Professora Cooperante: Joana Raposo
Exercícios Aplicados: Ex 1: Aquecimento Ex 2: Combinação II Ex 3: Ensaio para o Espetáculo de Reis “ <i>Nightmare before Christmas</i> ”	
Objetivo geral da aula: - Introduzir as três qualidades do Esforço de Laban;	Estratégias implementadas: - executei por diversas vezes, com os alunos, a frase coreográfica para que estes pudessem entender a dinâmica correta dos movimentos. - quando foi lembrada toda a frase coreográfica aos alunos, fui realizando o <i>link</i> às qualidades de Laban anteriormente referidas.
Reflexão final da aula: Mais uma vez, foi-me pedido pela professora cooperante, 45 minutos da aula para que os alunos conseguissem ensaiar algumas das coreografias propostas para o Espetáculo de Reis intitulado por “ <i>Nightmare before Christmas</i> ”. Assim sendo, tentei gerir da melhor forma, o tempo e abordagem de todos exercícios a propor. Pelo facto dos nos encontrarmos na última semana de aulas, antes da interrupção letiva, foi sugerido pela professora Joana Raposo, professora cooperante, atempadamente, que não se progredisse com início da construção da frase A’, pois esta ficaria a meio, visto estar previsto o seu desenvolvimento em duas aulas. Assim sendo, e com o meu consentimento à sugestão da professora cooperante, foi reorganizada esta ultima aula do 1.º período. Devido ao facto de na construção da frase A’ estar presente o uso da ferramenta da dinâmica do movimento, pensou-se por bem, fazer uma pequena abordagem às qualidades do Esforço de Rudolf Laban, visto serem estas imprescindíveis ao conhecimento dos alunos para realizarem a próxima tarefa. Assim sendo, foi realizado um aquecimento que procurou ir ao encontro de cada uma das qualidades do Esforço de Laban. A exploração de cada uma destas qualidades foi realizada com sucesso por parte dos alunos, estes revelaram-se bastantes atentos e entusiasmados face ao exercício. Esta proposta de aquecimento deu a oportunidade aos alunos de explorarem os seus movimentos tendo em conta as três qualidades do Esforço de Laban, mas também de aquecerem todo o corpo de uma forma divertida quase inconsciente. De seguida, foi lembrada a frase coreográfica das aulas anteriores. Revelei a preocupação de passar minuciosamente por cada detalhe sobre a dinâmica da frase coreográfica, fazendo sempre referência às qualidades do Esforço de Laban anteriormente exploradas. Foi observada uma evolução na execução da frase de movimento, no que diz respeito, as dinâmicas e expansão dos movimentos. No final da aula, os alunos foram gravados a pares, a executarem a frase de movimento A, de forma a serem avaliados pela professora estagiária quanto ao seu desempenho.	

Plano de aula nº5

Objetivo geral da aula:

- Criar a frase A´ a partir da alternância de dinâmicas da frase .

Exercício 1 - Aquecimento- “Sou a tua sombra”

Objetivos:

- Aumentar o ritmo cardíaco;
- Aquecer as articulações de todo o corpo;
- Relembrar as três qualidades do *Effort* de Laban;
- Explorar novos movimentos.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se dois a dois, espalhados pela sala em diferentes direções. Seguindo as instruções da professora e através do toque, vão aquecendo o corpo do parceiro. Numa segunda parte o exercício, o par que esteve aquecer o corpo do colega vai fazer de “sombra” do outro, imitando o movimento do colega. Inicialmente a estagiária dá a indicação de um movimento pequeno, começando pelas extremidades, que progressivamente passará para todo o corpo.

Exercício 2 - Criação da frase A´

Objetivos:

- Recriar a frase A aplicando, à mesma, diferentes dinâmicas;

Descrição do Exercício:

Recria a frase A, alterando as dinâmicas do movimento descritas nas três qualidades do Esforço de Laban.

Regras:

- Não podes alterar a estrutura da frase de movimento;
- Não podes acrescentar movimentos novos à frase;
- Não podes retirar movimentos à frase;
- Não podes alterar a ordem da frase.

As três qualidades do Esforço					
Espaço		Tempo		Peso	
flexíveis	diretos	rápidos	lentos (suspensos)	pesados	leves

Diário de Bordo 13	
Data: 08-01- 2019 Duração da aula: 90 minutos Estúdio: 1	Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea Professora Cooperante: Joana Raposo
Exercícios Aplicados: Ex 1: Aquecimento Ex 2: Criação da frase A' Ex 3: Ensaio para o Espetáculo de Reis "Nightmare before Christmas"	
Objetivo geral da aula: - Criar a frase A' a partir da alternância de dinâmicas da frase A;	Estratégias implementadas: - Foi impresso um documento, para cada dueto, com a informação dada na aula anterior acerca das três qualidades do Esforço de Laban: espaço, tempo e peso;
Reflexão final da aula: <p>Foi-me requisitado, pela professora cooperante, 45 minutos da aula para que os alunos conseguissem ensaiar, algumas das coreografias propostas para o Espetáculo de Reis intitulado por "Nightmare before Christmas". Assim sendo, tentei gerir da melhor forma, o tempo e a abordagem de todos os exercícios a propor.</p> <p>No que diz respeito ao primeiro exercício de aquecimento, este dividiu-se em duas secções. Na primeira secção, os alunos tiveram a oportunidade de trabalhar a pares e através do toque, foram progressivamente aquecendo o corpo do colega. Na segunda secção, estes tinham que se transformar na sombra do seu par, e ir seguindo o movimento deste.</p> <p>Os alunos revelaram -se bastante conscientes e atentos às indicações que fui transmitindo. Pela observação realizada pode-se concluir, que a turma está cada mais à vontade em relação ao toque, e que vê este, de uma forma mais séria e responsável.</p> <p>É pertinente, no meu ponto de vista, que o aquecimento desenvolva as relações entre os pares através do toque, mas que também dê a oportunidade de exploração do movimento individual, promovendo a criatividade e o estilo de cada um dos elementos da turma.</p> <p>De seguida foi introduzida, à turma, a primeira tarefa que consistia na criação da frase A', através da alteração da dinâmica da frase A e apoiando-se nas três qualidades do <i>Effort</i> de Laban. Foi entregue a cada par, uma folha que apresentava todas as informações acerca da tarefa a propor, de forma, a existir menos dúvidas possíveis.</p> <p>A turma mostrou-se bastante entusiasmada com a tarefa, pois podiam finalmente "colorir" um pouco a frase de movimento que tinham aprendido. Trabalharam de forma bastante cooperativa, respeitando as ideias dos outros. Bastante positivo, foi também, a turma usar durante o processo criativo a nomenclatura correta das dinâmicas criadas por Laban.</p> <p>Na segunda parte da aula os alunos tiveram a oportunidade de ensaiar para o Espetáculo de Reis.</p>	

Plano de aula n.º 6

Objetivo geral da aula:

- Criar a frase A'' a partir da reorganização de elementos dentro das secções e da alteração de nível e direção.

Exercício 1- Aquecimento

Objetivos:

- Fortalecer *core*;
- Aumentar o ritmo cardíaco;

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se a pares no topo da sala e executam os seguintes exercícios sempre frente a frente:

- rebola para prancha, toca no colega duas vezes e executam duas flexões;
- repete mais duas vezes;
- jumping jacks (repete dez vezes);
- mergulha e retrocede 3 vezes (vertebra por vertebra, a cabeça é a última a chegar);
- deslocação livre sem perder contacto físico com o colega. (seleciona um ponto de contacto).

Exercício 2 - Continuação da criação da frase A'

Objetivos :

- Recriar a frase A aplicando, à mesma, diferentes dinâmicas;

Descrição do Exercício:

Recria a frase A, alterando as dinâmicas do movimento descritas nas três qualidades do Esforço de Laban.

Regras:

- Não podes alterar a estrutura da frase de movimento;
- Não podes acrescentar movimentos novos à frase;
- Não podes retirar movimentos à frase;
- Não podes alterar a ordem da frase.

As três qualidades do Esforço					
Espaço		Tempo		Peso	
flexíveis	diretos	rápidos	lentos (suspensos)	pesados	leves

Implementação do Questionário II

Exercício 3 - Criação da frase A”

Objetivos:

- Recriar a frase A reestruturando os elementos da frase numa nova ordem.
- Adicionar diferentes direções e diferentes níveis.

Descrição do Exercício:

A partir da frase A, os alunos vão reestruturar a ordem dos elementos já existentes na mesma, criando desta forma, uma frase completamente diferente.

Regras:

- Não podes acrescentar movimentos novos à frase;
- Não podes retirar movimentos à frase;
- Não podem alterar a dinâmicas dos movimentos da frase A.

Exercício 4 - Retorno à Calma

Objetivos:

- Alongar as costas;
- Alongar toda a zona posterior e anterior das pernas;
- Alongar o pescoço.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se espalhados pelo espaço direcionados para o espelho e vão seguindo as instruções da estagiária.

Diário de Bordo 14	
Data: 08-01- 2019 Duração da aula: 90 minutos Estúdio: 1	Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea Professora Cooperante: Joana Raposo
Exercícios Aplicados: Ex 1: Aquecimento Ex 2: Continuação da recriação da frase A Ex 3: Criação da frase A” Ex 4: Retorno à calma	
Objetivo geral da aula: - Criar a frase A”	Estratégias implementadas: - Foi impresso um documento, para cada dueto, com descrição da tarefa à cerca da criação da frase A”
Reflexão final da aula: <p>A 6ª aula teve início com um aquecimento um pouco mais cardiovascular à pares. Apesar das “queixas” da turma a este tipo de aquecimento mais físico, estes tentaram dar o seu melhor uma vez mais.</p> <p>De seguida terminaram a tarefa anterior, que dizia respeito à criação da frase A’. Depois de terminada esta foi apresentada à turma e devidamente registada.</p> <p>Duma forma geral, as frases de movimento recriadas pelos pares, apresentavam-se bastantes interessantes. Os alunos revelaram-se orgulhosos do seu trabalho, pois aplicaram, com sucesso, as dinâmicas de movimento que lecionei. Um ponto menos positivo, foi o uso excessivo das dinâmicas rápidas e lentas em sucessividade, tornando a frase de movimento muito previsível.</p> <p>Seguiu-se a entrega do questionário II.</p> <p>Na segunda parte da aula foi introduzida a tarefa II. Esta consistia na criação da frase A”, desta vez, reorganizando os elementos já existentes na frase A e adicionando diferentes níveis e direções. Não foi permitido ao grupo que este: altera-se a dinâmica da frase A e acrescenta-se ou remove-se elementos da frase.</p> <p>Uma vez mais, a turma demonstrou-se animada e receptiva a proposta dada. É bastante visível o gosto que a turma do 5.º ano apresenta por trabalhos que envolvam a criação e o trabalho a pares.</p> <p>Pelo curto espaço de tempo, os alunos não terminaram a tarefa, passando esta, para a aula seguinte. Foi lecionado um pequeno alongamento a pares.</p>	

Plano de aula nº7

Objetivo geral da aula:

- Introduzir a competência *rolling* baseada na técnica CI.

Exercício 1- Aquecimento- Partes do Corpo

Objetivos:

- Aumentar o ritmo cardíaco;
- Aquecer as articulações de todo o corpo;
- Potenciar a atenção e concentração relativamente ao outro;
- Explorar novos movimentos.

Descrição do exercício:

1.ª parte - Os alunos colocam-se em círculo. Um dos elementos da turma nomeia uma parte do corpo, todos articulam apenas essa parte. O exercício vai prosseguindo a medida que, outros elementos nomeiam outras partes do corpo.

2.ª parte - Os alunos encontram -se espalhados pela sala em diferentes direções, sem combinar, um elemento nomeia uma parte do corpo, todos movem o corpo livremente , iniciando o movimento na parte do corpo selecionada.

Exercício 2 - Deslocamentos

Objetivos:

- Fortalecer *core*;
- Desenvolver noção de espiral;
- Desenvolver a relação com o solo;

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se no topo da sala a pares:

- Deslocamento 1: deslocam-se livremente pelo solo, no nível mais baixo possível;
- Deslocamento 2: deslocam-se em estrela (decúbito dorsal, decúbito ventral);
- Deslocamento 3: deslocam-se pelo solo em “banana”, aproximando e afastando o centro;
- Deslocamento 4: deslocam-se em espiral começando o movimento a partir do braço;
- Deslocamento 5: deslocam-se em espiral começando movimento pelo pé.

Exercício 3 - *Floor Work*

Objetivos:

- Desenvolver a relação como solo;
- Combinar as deslocações anteriormente praticadas.

Descrição do exercício:

Os alunos encontram-se direcionados para o espelho da sala. Colocam-se com os pés em paralelo e os membros superiores alongados, deixando a energia fluir.

Executando diversas espirais até chegar ao solo em estrela de decúbito dorsal. Recolhe para o centro (lado esquerdo), volta para estrela e recolhe para o centro (lado direito), passando a mão direita, por baixo retorna posição de estrela, desta vez em decúbito ventral. O membro inferior direito executa uma espiral, passando para posição de *frog*, cabeça conduz o corpo para o lado direito formando uma posição de quatro apoios (dois cotovelos e dois pés). De seguida, O membro inferior esquerdo impulsiona para uma volta em *pivot* sobre os glúteos, terminado em estrela de decúbito dorsal. Repete tudo para o lado esquerdo.

Exercício 4 - “Jangada”

Objetivos:

- Desenvolver a capacidade de rebolar em contacto com o colega;
- Desenvolver a relação corpo a corpo.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se em grupos de três, deitados ao lado uns dos outros de decúbito ventral. Um elemento coloca-se por cima do grupo, na zona do tronco, enquanto os outros rebolam. Quando um dos elementos termina, o mesmo, volta para a formação, dando a sua vez ao próximo para rebolar.

Exercício 5 - *Body Surfing*

Objetivos:

- Desenvolver a capacidade de rebolar em contacto com o colega;
- Desenvolver a relação corpo a corpo.

Descrição do exercício:

Os alunos realizam o exercício anterior, mas desta vez em duplas.

Exercício 6 - Explorar o *rolling* com outras partes do corpo

Objetivos:

- Desenvolver relação de contacto com o colega;
- Explorar diferentes maneira de rebolar no corpo do se par.

Descrição do exercício:

A pares, os alunos seleccionam diferentes partes do corpo e vão explorando, através do contacto, como rebolar com as mesmas.

Exercício 7- Retorno à Calma

Objetivo:

- Alongar o pescoço;
- Baixar a temperatura corporal;
- Voltar a pulsação cardíaca normal.

Descrição do exercício:

Dois a dois, um dos pares coloca-se em decúbito dorsal, relaxando o seu corpo na sua totalidade. Pode ou não optar por fechar os olhos. É importante que o aluno que se encontra deitado, se concentre apenas na sua respiração, enquanto o outro par vai seguindo uma série de instruções facultadas pela professora estagiária.

Diário de Bordo 15	
Data: 22-01- 2019 Duração da aula: 90 minutos Estúdio: 1	Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea Professora Cooperante: Joana Raposo
Exercícios Aplicados: Ex 1: Aquecimento- Partes do Corpo Ex 2: Deslocamentos Ex 3: <i>Floor work</i> Ex 4: “Jangada” Ex 5: <i>Body Surfing</i> Ex 6: Explorar a competência <i>Rolling</i> com outras partes do corpo Ex 7: Retorno à calma	
Objetivo geral da aula: - Introduzir a competência <i>Rolling</i> baseada na técnica CI	Estratégias implementadas: - Explicação da iniciação da espiral no exercício 2 através do uso do corpo do aluno. - Depois de lecionado o exercício 3, propus à turma agruparem-se a pares para praticarem o exercício. Desenvolvendo desta forma, a cooperação entre os pares e a partilha de ideias. - No exercício 3, não foram dadas quaisquer contagens, a turma tinha apenas o objetivo de estar na mesma dinâmica do seu par. - O seleção do exercício 1 serviu para introduzir o exercício 3. Perguntei várias vezes à turma que parte do corpo estaria a introduzir o movimento seguinte. - No exercício 5 foi proposto à turma que fechassem os olhos, de modo a potenciar a sensibilidade com o seu par. - No exercício 7 foi proposto à turma que experimentassem manter o mesmo ritmo da respiração do seu parceiro, enquanto este recebia a massagem.
Reflexão final da aula: A sétima aula de Lecionação Supervisionada, teve início com um pequeno percalço. A maioria da turma encontrava-se doente, deste modo, tive de adaptar a aula em tempo real. Estava previsto terminar a segunda tarefa, que consistia na criação da frase A”. Como esta tarefa necessita de ser realizada a pares e visto que quase nenhum aluno tinha o seu par na aula, vi-me na obrigação de adiar esta tarefa e adiantar conteúdos que estavam previstos dar na aula seguinte. Em suma, na aula nº 6 foi introduzida à turma, a primeira competência intitulada por <i>Rolling</i> e associada à técnica CI. Esta competência só estava planeada ser introduzida na próxima aula. No início da nova etapa. Senti algumas dificuldades no início da aula, pois apesar de já ter pensado como iria introduzir os conteúdos da técnica CI, ainda não os apresentava explícitos em possíveis exercícios. No entanto a	

referida dificuldade foi facilmente ultrapassada.

A aula iniciou com um aquecimento simples acerca das partes do corpo, que progressivamente se transformou numa improvisação sobre a parte do corpo que principia o movimento. Os alunos reagiram muito bem a este aquecimento, pelo facto de possibilitar alguma liberdade de explorar novos movimentos. Ao longo do exercício surgiram algumas dificuldades, por parte dos mesmos, em ir propondo novas partes do corpo. O facto de se encontrarem a dançar e ao mesmo tempo a conduzir o exercício (propondo novas partes do corpo) causou-lhes alguma confusão, pois tinham que estar a estimular a mente ao mesmo tempo que estimulavam o corpo criando novos movimentos.

No que diz respeito ao exercício 2 (deslocamentos), tentaram-se desenvolver algumas competências que iriam ser necessárias no próximo exercício. De um modo geral, a maior dificuldade passou por deixar a parte do corpo que iniciava a espiral cumprir a sua função. O aluno F, pelo facto de querer executar o exercício bem e como uma certa velocidade, apresentou muitas dificuldades em concentrar-se na parte do corpo que iniciava o movimento.

O exercício 3 foi bastante apreciado pela turma, pois estes ainda não tinham tido a oportunidade de trabalhar algumas competências da Técnica de Flying Low. Pelo facto de não ter apresentado contagens neste exercício, tendo proposto à turma que o corrigissem a pares e mais tarde que o executassem em simultâneo com o seu par, proporcionou à turma capacidade de desenvolver a sua cooperação e partilha de ideias, mas também de fomentar a atenção ao seu par enquanto dançavam. É importante que não sejam fornecidas quaisquer contagens em exercícios desta qualidade, pois pode provocar nos alunos, uma incapacidade de tomar consciência dos mesmos e de os apreciar na sua totalidade, terminando cada movimento.

Seguidamente passou-se à introdução da primeira competência da técnica CI, criada por Steve Paxton. O primeiro exercício introduzido intitulado por “Jangada”, revelou inicialmente, alguma risota e desconcentração por partes dos alunos. No entanto gradualmente, estes foram acalmando, demonstrado mais atenção e responsabilização pelo corpo do outro. As dificuldades mais sentidas por parte da turma, neste exercício e nos exercícios seguintes (*Body Surfing* e a Exploração da competência *rolling* com outras partes do corpo), disseram respeito: ao papel ativo e passivo dos executantes no mesmo e em transferir o seu peso para o corpo(s) do(s) outro(s). A preocupação em rebolar por cima do colega era tanta, que por vezes o corpo apresentava-se tenso, o que prejudicava a progressão do exercício. Também foi chamada à atenção, quanto à forma como preparar o rebolar. Os alunos realizavam diversos ajustes antes de começarem a rebolar em cima do corpo do colega, quebrando desta forma a fluência do exercício.

A aula terminou com um retorno à calma, executado a pares, que consistiu pequena massagem ao longo do corpo, estes revelaram-se bastante relaxados no final de aula.

Apêndice H - Questionários 1, 2 e 3 aplicados à turma alvo

Questionário aos alunos do 5.º ano do Ensino Especializado da Escola de Música e Dança
Maria Amélia Laranjeira, sobre a aprendizagem do dueto

1. Classifica o grau de dificuldade da frase A proposta pela estagiária.

Muito fácil Fácil Mediano Difícil Muito difícil

2. Sentiste-te confortável em relação ao toque, quando executavas o dueto com o teu parceiro?

Sim Não

3. Sentes confiança no teu parceiro quando dançam juntos no dueto?

Sim Não

4. De que forma gostas mais de dançar?

Solo Dueto Grupo

5. Qual a secção da frase que achaste mais difícil de aprender?

Secção 1 Secção 2 Secção 3

6. Qual a secção da frase que achaste mais difícil de executar?

Secção 1 Secção 2 Secção 3

7. Identifica a(s) estratégia(s) na frase A.

Cooperação Imitação Reorganização de elementos

Criação de elementos Ação reação Partilha de ideia

8. O que achaste do mesmo movimento, ao ser executado por outros colegas?

Questionário aos alunos do 5.º ano do Ensino Especializado da Escola de Música e Dança
Maria Amélia Laranjeira, sobre tarefa de recriação da frase A

1. Classifica o grau de dificuldade da segunda tarefa de recriação da frase A, proposta pela professora estagiária.

Muito fácil Fácil Mediano Difícil Muito difícil

2. Sentiste-te confortável em relação ao toque, quando executavas o dueto com o teu parceiro?

Sim Não

3. Sentes confiança no teu parceiro quando dançam juntos no dueto?

Sim Não

4. De que forma gostas mais de dançar?

Solo Dueto Grupo

5. Qual a secção da frase que achaste mais difícil de recriar?

Secção 1 Secção 2 Secção 3

6. Qual a secção da frase recriada que achaste mais difícil de executar?

Secção 1 Secção 2 Secção 3

7. Identifica a(s) estratégia(s) na frase A.

Cooperação Imitação Reorganização de elementos

Criação de elementos Ação reação Partilha de ideias

8. O que achaste da recriação realizada pelos teus colegas, resultante da alteração das dinâmicas da frase A?

Questionário aos alunos do 5.º ano do Ensino Especializado da Escola de Música e Dança
Maria Amélia Laranjeira, sobre a segunda tarefa de recriação da frase A

1. Classifica o grau de dificuldade da segunda tarefa de recriação da frase A, proposta pela professora estagiária.

Muito fácil Fácil Mediano Difícil Muito difícil

2. Sentiste-te confortável em relação ao toque, quando executavas o dueto com o teu parceiro?

Sim Não

3. Sentes confiança no teu parceiro quando dançam juntos no dueto?

Sim Não

4. De que forma gostas mais de dançar?

Solo Dueto Grupo

5. Qual a secção da frase que achaste mais difícil de recriar?

Secção 1 Secção 2 Secção 3

6. Qual a secção da frase recriada que achaste mais difícil de executar?

Secção 1 Secção 2 Secção 3

7. Identifica a(s) estratégia(s) na frase A.

Cooperação Imitação Reorganização de elementos

Criação de elementos Ação reação Partilha de ideias

8. Qual das frases (A, A' ou A'') gostaste mais de trabalhar?

A A' A''

Porquê?

Apêndice I - Tratamento dos dados das respostas abertas dos Questionários 1, 2 e 3

Questionário 1 (sobre a aprendizagem do dueto)

Questão 8: O que achaste do mesmo movimento ao ser executado por outros colegas?

(respostas adquiridas)

P1- Achei que estavam a vontade com o parceiro mas mostraram alguma dificuldade.

P2- Foi melhor do que eu e o meu companheiro a dançar.

P3- Achei bom e senti confiança uns nos outros.

P4- Era tudo muito fluido e ligado o que dava uma boa dinâmica de movimento. Havia muita segurança entre eles.

P5- Acho que eles têm segurança um no outro e não têm problema em tocar um no outro. Só que devíamos aperfeiçoá-la mais.

P6- Achei que estavam a sentir o movimento executado, que era fluido e expressado por todos eles. Também muito explorado e organizado.

P7- Achei engraçado, gostei de ver os meus colegas a dançar. O dueto é uma dança “linda” eu adoro trabalhar assim.

P8- Eu achei interessante o facto de a mesma frase, e o ser executado pelos meus colegas, nunca ficar mesmo igual devido aos corpos das pessoas serem diferentes.

Codificação (agrupamento e enumeração das unidades de registo)

Indicadores	Unidades de Registo (UR)	Frequência da UR
À vontade / Confiança mútua	P1 – Achei que estavam à vontade com o parceiro P3 – e senti confiança uns nos outros P4 – Havia muita segurança entre eles P5 – Acho que eles têm segurança um no outro P5 – e não têm problema em tocar um no outro	5
Dificuldade	P1 – mas mostraram alguma dificuldade P5 – só que devíamos aperfeiçoá-la mais	2
Melhor do que o próprio	P2 – Foi melhor do que eu e o meu companheiro a dançar P7 – gostei de ver os meus colegas a dançar	2
Bom	P3 – Achei bom P6 – também muito explorado e organizados P7 – Achei engraçado P7 – O dueto é uma dança linda e eu adoro trabalhar assim	4
Fluidez	P4 – Era tudo muito fluido e ligado P6 – que era fluido e expressado por todos eles	2
Dinâmica	P4 – o que dava uma boa dinâmica de movimento	1
Sentir	P6 – Achei que estavam a sentir o movimento executado	1
Diversidade	P8 – Eu achei interessante o facto da mesma frase e o ser executado pelos meus colegas, nunca ficar mesmo igual devido aos corpos das pessoas serem diferentes.	1

Questionário 2 (sobre a tarefa de recriação da Frase A)

Questão 8: O que achaste da recriação realizada pelos teus colegas, resultante da alteração das dinâmicas da Frase A?

(respostas adquiridas)

P1- Achei que estavam bem , mas falta utilizar mais dinâmicas.

P2- Achei a recriação de todos muito interessante e que se esforçaram para realizar um bom trabalho. Achei também que houve muitos duetos mais interessantes e mais bem preparados que outros.

P3- Acho que as dinâmicas foram bem escolhidas e resultou bem no resultado final. Também acho que estavam muito criativas.

P4- Foi engraçado porque gosto de ver os meus colegas, e conseguimos corrigir o(s) nossos erros.

P5- Eu achei que os meus colegas souberam modificar a frase e deixa-la mais interessante. Mostram conseguir trabalhar com o par e sentiram-se confiantes e confortáveis com o mesmo. Mostram interesse pelo trabalho exposto. E souberam utilizar as dicas que professora propôs.

P6- Estavam com energia e foram muito criativas face à atividade proposta, notou-se que houve uma grande cooperação.

P7- Achei que prestaram uma boa performance, relativamente à execução dos movimentos. Notei muito empenho evolução dos meus colegas.

P8- Não foi mau. Achei que fosse um difícil executar com o meu colega.

Codificação (agrupamento e enumeração das unidades de registo)

Indicadores	Unidades de Registo (UR)	Frequência da UR
Bem	P1- Achei que estiveram bem P2- Achei a recriação de todos muito interessante P3- resultou bem no trabalho final P7- Achei que prestaram uma boa performance, relativamente à execução dos movimentos	4
Falta diversidade de dinâmicas	P1- mas falta utilizar mais dinâmicas	1
Duetos mais interessantes que outros	P2- Achei também que houve duetos mais interessantes que outros P8- Não foi mau.	2
Empenho e cooperação	P2- que esse esforçaram para realizar um bom trabalho P5- Mostram-se conseguir trabalhar com o seu par P5- Mostraram interesse pelo trabalho exposto P6- notou-se que houve grande cooperação P6- Estavam com energia P7- Notei muito empenho e evolução nos meus colegas	6
Bom uso das dinâmicas	P3- Acho que as dinâmicas foram bem escolhidas P3- Também acho que estavam muito criativas P5- Eu achei que os meus colegas conseguiram modificar a frase e deixa-la interessante P6- foram muito criativos face a atividade proposta	4
Observar	P4- foi engraçado porque gosto de ver os meus colegas	1
Correção dos erros	P4- e conseguimos corrigir o(s) nossos erros	1
Confiantes/ Confortáveis	P5- e sentiram-se confiantes e confortáveis com o mesmo	1
Feedback do docente	P5- E souberam utilizar as dicas que a professora propôs	1
Dificuldade	P8- Achei que fosse um pouco difícil executar com o meu colega	1

Questionário 3 (sobre a segunda tarefa de recriação da Frase A)

Questão 8: Qual das Frases (A, A' ou A'') gostaste mais de trabalhar? Porquê?

(respostas adquiridas)

Frase A:

P1- Porque é a primeira frase a ser feita, e também porque foi difícil recriar as outras frases.

P2- Porque era mais fácil, e não tão confusa e achei que estavam mais simples de executar.

Frase A':

P3- Porque partilhamos as nossas ideias para a dinâmicas e foi muito interessante.

P4- Eu gostei mais da frase A', pois a frase tinha dinâmicas, o que tornava a frase mais apelativa e interessante. E dá mais vontade de executar.

P5- Porque explorar as dinâmicas e ver como um exercício pode mudar, com as dinâmicas de cada par.

Frase A'':

P6- Gostei mais da frase A'' porque houve uma maior reorganização de ideias e maior trocas de ideias.

Codificação (agrupamento e enumeração das unidades de registo)

Indicadores	Unidades de Registo (UR)	Frequência da UR
Frase A por ser a inicial	P1 – Porque é a primeira frase a ser feita,	1
Frase A por ser a mais fácil	P1 – e também porque foi difícil recriar as outras frases. P2 – Porque é mais fácil e não tão confusa e achei esta mais simples de executar	2
Frase A' pela partilha	P3 – Porque partilhámos as nossas ideias para as dinâmicas e foi muito interessante.	1
Frase A' pelas dinâmicas	P4 – Pois a frase tinha dinâmicas o que tornava a frase mais apelativa e interessante e dá mais vontade e a executar P5 – Porque explorar as dinâmicas e ver como o exercício pode mudar com as dinâmicas de cada par	2
Frase A'' pela reformulação consertada	P6 – Porque houve uma maior reorganização de ideias e maior troca de ideias	1

Apêndice J - Tabelas de observação avaliativas dos duetos: Na fase inicial

Tabela de observação 5								
Data: 11-12-2018				Frase: A				
Dueto: D1								
Conteúdos a observar		Níveis	1	2	3	4	5	Notas
Componente técnica	Os pares memorizaram a frase de movimento A						(5/5)	Os níveis atribuídos no dueto correspondem a média aritmética arredonda do nível de cada um dos elementos, em parênteses na tabela. Descrição dos níveis <ul style="list-style-type: none"> • Nível 1: não executa. • Nível 2: executa com muita dificuldade. • Nível 3: executa com alguma dificuldade. • Nível 4: executa sem dificuldades. • Nível 5: executa na perfeição.
	Macro estrutura completa (princípio, meio e fim)					(4/4)		
	Realização técnica da competência <i>Rolling</i>					(3/4)		
	Realização técnica da competência <i>Balancing</i>			(3/3)				
	Realização técnica da competência <i>Lifting</i>					(3/4)		
	Realização técnica da competência <i>Sliding</i>					(4/4)		
	Realização técnica da competência <i>Pivoting</i>					(3/4)		
	Realização técnica da competência <i>Pushing and Resisting</i>					(4/4)		
	Realização técnica da competência <i>Leaning</i>					(4/4)		
	Realização técnica da competência <i>Falling</i>				(3/2)			
Componente relacional	Os pares demonstram conforto na relação corpo-corpo					(4/4)		
	Os pares estabelecem contacto visual entre eles					(4/4)		
	Qualidade, eficácia e intensidade da comunicação sensorial					(3/4)		
Componente espacial	Os pares utilizam o espaço de forma consciente					(4/4)		
	Os pares projetam-se no espaço					(4/4)		
Componente performativa	Postura e atitude					(4/4)		
	Fluidez do movimento			(3/2)				
	Expressividade e qualidade de movimento					(3/4)		

Tabela de observação 6								
Data: 11-12-2018				Frase: A				
Dueto: D2								
Conteúdos a observar		Níveis	1	2	3	4	5	Notas
Componente técnica	Os pares memorizaram a frase de movimento A					(3/4)		Os níveis atribuídos no dueto correspondem a média aritmética arredonda do nível de cada um dos elementos, em parênteses na tabela. Descrição dos níveis <ul style="list-style-type: none"> • Nível 1: não executa. • Nível 2: executa com muita dificuldade. • Nível 3: executa com alguma dificuldade. • Nível 4: executa sem dificuldades. • Nível 5: executa na perfeição.
	Macro estrutura completa (princípio, meio e fim)					(4/4)		
	Realização técnica da competência <i>Rolling</i>		(2/2)					
	Realização técnica da competência <i>Balancing</i>		(2/2)					
	Realização técnica da competência <i>Lifting</i>				(3/2)			
	Realização técnica da competência <i>Sliding</i>					(4/4)		
	Realização técnica da competência <i>Pivoting</i>				(3/3)			
	Realização técnica da competência <i>Pushing and Resisting</i>		(2/2)					
	Realização técnica da competência <i>Leaning</i>				(3/3)			
	Realização técnica da competência <i>Falling</i>				(3/2)			
Componente relacional	Os pares demonstram conforto na relação corpo-corpo				(3/2)			
	Os pares estabelecem contacto visual entre eles				(3/3)			
	Qualidade, eficácia e intensidade da comunicação sensorial		(2/2)					
Componente espacial	Os pares utilizam o espaço de forma consciente				(3/4)			
	Os pares projetam-se no espaço				(3/2)			
Componente performativa	Postura e atitude				(3/4)			
	Fluidez do movimento		(2/2)					
	Expressividade e qualidade de movimento		(2/2)					

Tabela de observação 7									
Data: 11-12-2018				Frase: A					
Dueto: D3									
Conteúdos a observar		Níveis		1	2	3	4	5	Notas
Componente técnica	Os pares memorizaram a frase de movimento A					(3/2)			Os níveis atribuídos no dueto correspondem a média aritmética arredonda do nível de cada um dos elementos, em parênteses na tabela. Descrição dos níveis <ul style="list-style-type: none"> • Nível 1: não executa. • Nível 2: executa com muita dificuldade. • Nível 3: executa com alguma dificuldade. • Nível 4: executa sem dificuldades. • Nível 5: executa na perfeição.
	Macro estrutura completa (principio, meio e fim)				(1/2)				
	Realização técnica da competência <i>Rolling</i>	(1/1)							
	Realização técnica da competência <i>Balancing</i>					(2/3)			
	Realização técnica da competência <i>Lifting</i>					(2/3)			
	Realização técnica da competência <i>Sliding</i>				(2/2)				
	Realização técnica da competência <i>Pivoting</i>	(1/1)							
	Realização técnica da competência <i>Pushing and Resisting</i>				(1/2)				
	Realização técnica da competência <i>Leaning</i>				(2/2)				
	Realização técnica da competência <i>Falling</i>				(2/2)				
Componente relacional	Os pares demonstram conforto na relação corpo-corpo				(2/2)				
	Os pares estabelecem contacto visual entre eles					(2/3)			
	Qualidade, eficácia e intensidade da comunicação sensorial				(1/2)				
Componente espacial	Os pares utilizam o espaço de forma consciente				(1/2)				
	Os pares projetam-se no espaço				(1/2)				
Componente performativa	Postura e atitude				(1/2)				
	Fluidez do movimento				(2/2)				
	Expressividade e qualidade de movimento				(1/2)				

Tabela de observação 8								
Data: 11-12-2018				Frase: A				
Dueto: D4								
Conteúdos a observar		Níveis	1	2	3	4	5	Notas
Componente técnica	Os pares memorizaram a frase de movimento A					(4/4)		Os níveis atribuídos no dueto correspondem a média aritmética arredonda do nível de cada um dos elementos, em parênteses na tabela. Descrição dos níveis <ul style="list-style-type: none"> • Nível 1: não executa. • Nível 2: executa com muita dificuldade. • Nível 3: executa com alguma dificuldade. • Nível 4: executa sem dificuldades. • Nível 5: executa na perfeição.
	Macro estrutura completa (princípio, meio e fim)				(3/3)			
	Realização técnica da competência <i>Rolling</i>				(3/3)			
	Realização técnica da competência <i>Balancing</i>				(2/3)			
	Realização técnica da competência <i>Lifting</i>				(2/3)			
	Realização técnica da competência <i>Sliding</i>				(3/4)			
	Realização técnica da competência <i>Pivoting</i>				(3/3)			
	Realização técnica da competência <i>Pushing and Resisting</i>				(3/3)			
	Realização técnica da competência <i>Leaning</i>				(2/3)			
	Realização técnica da competência <i>Falling</i>			(2/2)				
Componente relacional	Os pares demonstram conforto na relação corpo-corpo			(2/2)				
	Os pares estabelecem contacto visual entre eles				(2/3)			
	Qualidade, eficácia e intensidade da comunicação sensorial				(2/3)			
Componente espacial	Os pares utilizam o espaço de forma consciente					(4/4)		
	Os pares projetam-se no espaço				(2/3)			
Componente performativa	Postura e atitude				(3/3)			
	Fluidez do movimento				(2/3)			
	Expressividade e qualidade de movimento				(2/3)			

Apêndice K - Fase de Lecionação Supervisionada: Etapa II

Etapa II – Introdução aos conteúdos da técnica de CI

- Duração: 20h (10 aulas)
- Grupo de implementação: Turma do 5.º ano do CCA

Objetivo Geral da Etapa II:

- Lecionar novos conteúdos baseados na técnica de CI.

Objetivos específicos da Etapa II:

- Desenvolver as competências de: *Rolling; Pushing and Resisting; Pivoting; Balancing; Sliding; Leannig; Lifting e Falling.*

Módulo 1

Plano da aula nº 8

Objetivo geral da aula:

- Terminar a criação da frase A'';
- Introduzir conteúdos da técnica de CI - *Rolling.*

Exercício 1- Aquecimento- “Ordem/ Movimento”

Objetivos:

- Aumentar o ritmo cardíaco;
- Aquecer as articulações de todo o corpo;
- Estimular a mente;
- Desenvolver a concentração e atenção;
- Explorar novos movimentos.

Descrição do exercício:

Os alunos encontram-se dispostos pela sala em diferentes direções. A professora estagiária propõe aos mesmos, que estes fechem os olhos e por alguns minutos se concentrem apenas na sua respiração.

Numa primeira fase, a professora estagiária nomeia um conteúdo de movimento, conhecido pelos alunos. Estes têm de o executar de todas as maneiras que já o conhecem, podendo recorrer à técnica ou repertórios dos quais tenham conhecimento. Progressivamente vão sendo nomeados outros movimentos.

Lista de conteúdo de movimento:

- Andares;
- *Swings*;
- Alongamentos;
- *Bounces*;
- *Twists*;
- Saltos;
- Corrida;
- *Shakes*;
- *Fall recovery* ;

Na segunda fase, professora estagiária vai novamente propor os mesmos conteúdos de movimentos, mas deste vez, a turma terá de os explorar de uma forma criativa não recorrendo à técnica ou a movimentos já existentes.

Exercício 2 - Deslocamentos

Objetivos:

- Fortalecer *core*;
- Desenvolver noção de *espiral*;
- Desenvolver a relação com o solo;

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se no topo da sala a pares:

- Deslocamento 1- deslocam-se livremente pelo solo, no nível mais baixo possível;
- Deslocamento 2- deslocam-se em estrela (decúbito dorsal e decúbito ventral);
- Deslocamento 3- deslocam-se pelo solo em “banana”, aproximando e afastando o centro;
- Deslocamento 4- deslocam-se em *espiral* começando o movimento a partir do braço;
- Deslocamento 5- deslocam-se em *espiral* começando movimento pelo pé;

Exercício 3 - *Floor Work*

Objetivos:

- Desenvolver a relação como solo;
- Combinar as deslocações anteriormente praticadas;

Descrição do exercício:

Os alunos encontram-se direcionados para o espelho da sala. Colocam-se com os pés em paralelo e os membros superiores esticados, deixando a energia fluir.

Executando diversas espirais até chegar ao solo em estrela de decúbito dorsal. Recolhe para o centro (lado esquerdo), volta para estrela e recolhe para o centro (lado direito), passando a mão direita, por baixo retorna posição de estrela, desta vez em decúbito ventral. O membro inferior direito executa uma espiral, passando para posição de *frog*, cabeça conduz o corpo para o lado direito formando uma posição de quatro apoios (dois cotovelos e dois pés). De seguida, o membro inferior esquerdo impulsiona para a volta em *pivot* sobre os glúteos, terminado em estrela de decúbito dorsal. Repete todo o exercício para o lado esquerdo.

Exercício 4 - "*Body Surfing*"

Objetivos:

- Desenvolver a capacidade de rebolar em contacto com o colega;
- Desenvolver a relação corpo a corpo.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se a pares em decúbito ventral, um dos pares rebola por cima do outro, após um terminar o outro recomeça.

Exercício 5 - Explorar a competência *Rolling* com outras partes do corpo em solo e em dueto

Objetivos:

- Desenvolver relação de contacto com uma superfície ou com o par;
- Explorar diferentes formas de utilizar o seu corpo para realizar a competência, a solo ou a pares.

Descrição do exercício:

Inicialmente a professora propõe aos alunos, que antes de trabalharem a pares, testem o rebolar, com diferentes partes do corpo, utilizando uma superfície (solo, parede, etc) e depois na bola de *Pilates*, de modo a ser mais confortável transferirem o seu peso. De

seguida a pares selecionam diferentes partes do corpo e vão explorando, em contacto, como rebolar com as mesmas.

Exercício 6 - Continuação da criação da frase A''

Objetivos :

- Recriar a frase A reestruturando os elementos da frase numa nova ordem, mantendo a secções já existentes;
- Adicionar diferentes direções e diferentes níveis.

Descrição do Exercício:

A partir da frase A, os alunos vão reestruturar a ordem dos elementos já existentes na mesma, criando desta forma, uma frase completamente diferente.

Regras:

- Não podes acrescentar movimentos novos à frase;
- Não podes retirar movimentos à frase;
- Não podem alterar a dinâmicas dos movimentos da frase A;
- Deves manter a secções já existentes.

Exercício 7- Retorno à Calma

Objetivo:

- Alongar o pescoço;
- Baixar a temperatura corporal;
- Voltar a pulsação cardíaca normal.

Descrição do exercício:

Dois a dois, um dos pares coloca-se em decúbito dorsal, relaxando o seu corpo na sua totalidade. Pode ou não optar por fechar os olhos. É importante que o aluno que se encontra deitado, se concentre apenas na sua respiração, enquanto o outro par vai seguindo uma série de instruções facultadas pela professora estagiária.

Implementação do Questionário III

Diário de Bordo 16	
Data: 25-01- 2019 Duração da aula: 90 minutos Estúdio: 1	Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea Professora Cooperante: Joana Raposo
Exercícios Aplicados: Ex 1: Aquecimento- Partes do Corpo Ex 2: Deslocamentos Ex 3: <i>Floor work</i> Ex 4: <i>Body Surfing</i> Ex 5: Explorar a competência <i>Rolling</i> , com outras partes do corpo, em solo e em dueto Ex 6: Continuação da criação da frase A'' Ex 7: Retorno à calma Implementação do Questionário III	
Objetivos geral da aula: - Terminar a criação da frase A''; - Introduzir conteúdos da técnica CI- <i>Rolling</i> ;	Estratégias implementadas: - Uso da bola de <i>Pilates</i> no exercício 5. - No exercício 3 propus à turma que se agrupassem a pares para praticarem o exercício. Desenvolvendo desta forma, a cooperação entre os pares e a partilha de ideias. - No exercício 3, não foram dadas quaisquer contagens, a turma tinha apenas o objetivo de estar na mesma dinâmica do seu par. - No exercício 5 foi proposto à turma que fechassem os olhos, de modo a potenciar a sensibilidade com o seu par. - No exercício 5 foi sugerida uma mudança de pares, de modo a experimentar corpos diferentes. - No exercício 7 foi proposto à turma que experimentassem manter o mesmo ritmo da respiração do seu parceiro, enquanto este recebia a massagem.
Reflexão final da aula: A oitava aula de Lecionação Supervisionada estava prevista para dia 29 de janeiro, no entanto, pela indisponibilidade do orientador Vítor Garcia, para ir visualizar a mesma nesse exato dia, esta foi antecipada para o dia 25 de janeiro. A aula teve início com um aquecimento que procurou estimular a mente dos alunos, a partir de uma revisão de alguns conteúdos da TDCont. Na primeira parte do exercício, estes	

tinham de explorar os conteúdos que iam sendo apresentados por mim, recorrendo apenas à técnica ou a reportório já conhecido pelos mesmos. Na segunda parte do aquecimento, já era atribuída à turma a liberdade total de explorarem esses conteúdos. Foi bastante interessante ver a dificuldade que estes apresentavam em se distanciar da técnica, na parte mais livre do exercício.

De seguida a turma voltou a repetir os deslocamentos já lecionados na aula anterior, tendo assim a oportunidade de os desenvolver. Foram fornecidas algumas correções à acerca da parte do corpo que inicia a espiral em cada um dos exercícios.

Na execução do exercício de *Floor Work* já lecionado na aula anterior, de uma forma geral, os alunos ainda se depararam com algumas dificuldades em relação à parte do corpo que se apresenta como iniciadora do movimento.

Na segunda parte da aula, continuei a desenvolver a competência de *Rolling* com os alunos. Dado estes terem apresentado algumas fragilidades em partilhar o seu peso com o seu companheiro durante a improvisação, tomei a liberdade de trazer bolas de *Pilates* para aula. Desta forma, os alunos teriam a oportunidade de explorar primeiramente na bola e só depois com o colega. Esta estratégia acabou por resultar. Os alunos demonstram-se mais confortáveis com a bola, colocando mais peso sobre a mesma e procurando diferentes maneiras de rebolar, utilizando partes do corpo distintas. Quando executaram o mesmo exercício a pares, foi bastante visível evolução na improvisação, no entanto ainda terei que procurar mais formas de promover esta troca de peso.

Ainda no exercício 5, alguns alunos, revelaram-se muito preocupados em fazer acontecer movimento, o que acabou por cortar um pouco a fluidez do exercício.

Na segunda parte das aula os alunos tiveram a oportunidade de acabar a tarefa de criar a frase A". Foi bastante visível, entre os pares , uma boa cooperação, comunicação e partilha de ideias. Resultando na apresentação de trabalhos muito interessantes.

A aula terminou com um exercício de retorno à calma bastante idêntico ao da aula anterior e por fim foi implementado o questionário III referente à criação da frase A''.

É pertinente referir que os alunos no início da aula apresentavam-se um pouco nervosos com a presença do professor orientador, mas no decorrer da mesma, estes foram descontraindo acabando por revelar uma prestação bastante positiva.

Plano da aula nº 9

Objetivo geral da aula:

- Desenvolver conteúdos da técnica CI- *Rolling*.

Exercício 1- Aquecimento

Objetivos:

- Aumentar o ritmo cardíaco;
- Aquecer as articulações de todo o corpo;
- Desenvolver a concentração e atenção em relação ao outro;
- Explorar novos movimentos;
- Desenvolver o conceito de *jam*.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se num aglomerado em diferentes direções, com os olhos fechados. Durante alguns minutos, sem executar qualquer movimento, concentram-se apenas na sua respiração. Progressivamente, seguindo as instruções da professora estagiária vão aquecendo as partes do corpo. De seguida, já mais aquecidos, são dadas algumas competências para a seguinte improvisação que resultará numa *jam*.

Exercício 2 - Deslocamentos

Objetivos:

- Fortalecer *core*;
- Desenvolver noção de *espiral*;
- Desenvolver a relação com o solo;

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se no topo da sala a pares:

- Deslocamento 1 - deslocam-se livremente pelo solo, no nível mais baixo possível;
- Deslocamento 2 - deslocam-se em estrela (decúbito ventral , decúbito dorsal);
- Deslocamento 3 - deslocam-se pelo solo em “banana”, aproximando e afastando o centro
- Deslocamento 4 - deslocam-se em espiral intercalando o início da mesma entre o pé e o ombro.
- Deslocamento 5 - transferência de peso em quatro apoios;

- Deslocamento 7 - transferência de peso para pino em espiral;
- Deslocamento 8 - rolamento nos ombros;

Exercício 3 - *Floor Work*

Objetivos:

- Desenvolver a relação como solo;
- Combinar as deslocações anteriormente praticadas;

Descrição do exercício:

Os alunos encontram-se direcionados para o espelho da sala. Colocam-se com os pés em paralelo e os membros superiores esticados, deixando a energia fluir.

Executando diversas espirais até chegar ao solo em estrela de decúbito dorsal. Recolhe para o centro (lado esquerdo), volta para estrela e recolhe para o centro (lado direito), passando a mão direita, por baixo retorna posição de estrela, desta vez em decúbito ventral. O membro inferior direito executa uma espiral, passando para posição de *frog*, cabeça conduz o corpo para o lado direito formando uma posição de quatro apoios (dois cotovelos e dois pés). De seguida, o membro inferior esquerdo impulsiona para a volta em *pivot* sobre os glúteos, terminado em estrela de decúbito dorsal.

A mão esquerda inicia o movimento para 4ª posição (O membro inferior direito à frente), transferindo para 4ª posição mas desta vez com o membro inferior esquerdo à frente. De seguida transfere o peso para as mãos (pino com espiral).

Exercício 4 - Manipulação do peso

Objetivos:

- Desenvolver a noção de pesos dentro;
- Desenvolver a relação de sujeito ativo e passivo durante a improvisação;
- Desenvolver a relação corpo a corpo.

Descrição do exercício:

A pares, os alunos experimentam explorar os pesos dentro com um ponto de contacto. Numa primeira fase, os mesmos executaram o exercício através do diálogo entre o sujeito passivo e ativo, ou seja, os pares vão alternado quem lidera o exercício.

Mais tarde, se os alunos estiverem à vontade, o exercício pode ser realizado sem se definir um sujeito passivo e ativo.

Exercício 5 - *Body Surfing* (costas com costas)

Objetivos:

- Desenvolver a capacidade de rebolar em contacto com o colega;
- Desenvolver a relação corpo a corpo;
- Desenvolver a capacidade de oferecer o seu peso;

Descrição do exercício:

Organizados à pares, estes colocam-se costas com costas e através do equilíbrio dos pesos vão descendo até ao nível baixo (sentados), um desloca-se para o solo de modo 'transformar-se' numa onda e outro rebola por cima desta. Em primeiro lugar o rebolar pode ser executado inicialmente com os pés e mais tarde com as costas.

Exercício 7- Retorno à Calma

Objetivo:

- Alongar o pescoço;
- Baixar a temperatura corporal;
- Voltar a pulsação cardíaca normal.

Descrição do exercício:

Dois a dois, um dos pares coloca-se em decúbito dorsal, relaxando o seu corpo na sua totalidade. Pode ou não optar por fechar os olhos. É importante que o aluno que se encontra deitado, se concentre apenas na sua respiração, enquanto o outro par vai seguindo uma série de instruções facultadas pela professora estagiária.

Diário de Bordo 17	
Data: 29-01- 2019 Duração da aula: 90 minutos Estúdio: 1	Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea Professora Cooperante: Joana Raposo
Exercícios Aplicados: Ex 1: Aquecimento Ex 2: Deslocamentos Ex 3: <i>Floor work</i> Ex 4: Manipulação do peso Ex 5: <i>Body Surfing</i> (costas com costas) Ex 6: Retorno à calma	
Objetivos geral da aula: - Desenvolver conteúdos da técnica CI- <i>Rolling</i> ;	Estratégias implementadas: - No exercício 3 propus à turma que se agrupassem a pares para praticarem o exercício. Desenvolvendo desta forma, a cooperação entre os pares e a partilha de ideias. - No exercício 3, não foram dadas quaisquer contagens, a turma tinha apenas o objetivo de estar na mesma dinâmica do seu par. - No exercício 7 foi proposto à turma que experimentassem manter o mesmo ritmo da respiração do seu parceiro, enquanto este recebia a massagem.
Reflexão final da aula: A nona aula de Lecionação Supervisionada teve início com uma pequena palestra sobre a Técnica CI. Na qual, tive a oportunidade de: contextualizar o seu aparecimento, passando por todas as influências de outras artes e técnicas ; falar sobre o seu criador, Steve Paxton; apresentar os fundamentos da técnica e por fim mostrar um curto documentário sobre o Contacto Improvisação. Pelo facto de se estar a começar uma nova etapa da investigação, onde o objetivo trata introduzir os fundamentos da técnica CI, reconheci a pertinência de dar a conhecer, à turma, um pouco mais da sua origem. Finalizada a palestra passou-se ao aquecimento. Este foi conduzido progressivamente por mim, terminando em forma de <i>jam</i> . A turma reagiu muito bem a este tipo de improvisação, tendo-se revelado muito participativa e motivada. Seguiu-se o exercício de deslocamentos na qual foram introduzidos: transferência de peso em quatro apoios; transferência de peso para pino em espiral e o rolamento nos ombros. Os alunos revelaram, de uma forma geral, dificuldade em realizar o deslocamentos de ombros. Foi nítida a falta de flexibilidade na zona dorsal e cervical, desta forma, na próxima aula será proposto um exercício de preparação para o rolamento de ombros. Posto isto, os alunos recapitularam o exercício de solo, tendo se seguida aprendido a segunda parte do mesmo. A segunda parte da aula procurou continuar a desenvolver a noção de <i>Rolling</i> , desta forma, foram praticados alguns exercícios. O exercício nº5, teve o propósito de colmatar algumas dificuldades sentidas, por parte da turma, em relação a partilha e manipulação do seu peso em relação ao outro. No	

exercício nº6 foram propostas diferentes variações de *body surfing*.

Os alunos continuam a revelar muitas dificuldades em partilhar o seu peso.

A aula terminou com um retorno à calma realizado à pares.

Por fim, é pertinente referir que esta aula voltou novamente a contar com a presença da turma do 4º ano, apesar desta não fazer parte da amostra de estudo do meu estudo. Foi interessante visualizar a diferença que já existente entre as duas turmas no que diz respeito à qualidade do contacto com o outro. Dado que a turma do 4.º ano esteve ausente nas últimas aulas de estágio, estes revelam-se pouco confortáveis quando têm de interagir com o seu par.

Módulo 2

Plano de aula nº 10

Objetivo geral da aula:

- Desenvolver conteúdos da técnica CI- *Leaning*;
- Introduzir conteúdos da técnica CI- *Pushing and Resisting*.

Exercício 1- Aquecimento

Objetivos:

- Aumentar o ritmo cardíaco;
- Aquecer as articulações de todo o corpo;
- Desenvolver a relação corpo a corpo;

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se a pares, um dos elementos coloca-se de pé com os olhos fechados, enquanto o outro vai seguindo as instruções da professora estagiária. No final do aquecimento trocam de papéis.

Exercício 2 - Alongamento da zona dorsal e cervical

Objetivos:

- Alongar a zona cervical e dorsal;
- Potenciar a força do *core*.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se na vertical e vão seguindo as instruções da professora. É de extrema importância manterem, durante todo o exercício, uma respiração constante e controlada.

Exercício 3 - Deslocamentos

Objetivos:

- Fortalecer *core*;
- Desenvolver noção de *espiral*;
- Desenvolver a relação com o solo;

- Desenvolver a noção de *Leaning* a partir da manipulação dos pesos fora com o seu par.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se no topo da sala a pares:

- Deslocamento 1 - deslocam-se em estrela (decúbito dorsal , decúbito ventral);
- Deslocamento 2 - deslocam-se pelo solo em “banana”, aproximando e afastando o centro
- Deslocamento 3 - deslocam-se em espiral intercalando o início da mesma entre o pé e o ombro.
- Deslocamento 4 - transferência de peso para pino em espiral;
- Deslocamento 8 - rolamento nos ombros;
- Deslocamento 9 - costas com costas, na posição sentada, os mesmo tentam levantar-se, deslocar-se e voltando a sentar-se, sem nunca perder o contacto com parceiro.

Exercício 4 - *Floor Work*

Objetivos:

- Desenvolver a relação como solo;
- Combinar as deslocações anteriormente praticadas;

Descrição do exercício:

Os alunos encontram-se direcionados para o espelho da sala. Colocam-se com os pés em paralelo e os membros superiores esticados, deixando a energia fluir.

Executando diversas espirais até chegar ao solo em estrela de decúbito dorsal. Recolhe para o centro (lado esquerdo), volta para estrela e recolhe para o centro (lado direito), passando a mão direita, por baixo retorna posição de estrela, desta vez em decúbito ventral. O membro inferior direito executa uma espiral, passando para posição de *frog*, cabeça conduz o corpo para o lado direito formando uma posição de quatro apoios (dois cotovelos e dois pés). De seguida, o membro inferior esquerdo impulsiona para a volta em *pivot* sobre os glúteos, terminado em estrela de decúbito dorsal.

Exercício 5 - Saltos

Objetivos:

- Potenciar a expansão e do movimento no espaço;
- Desenvolver a atenção e com contacto visual e físico com o par;
- Potenciar a noção espacial tendo em conta a sua cinesfera e a do outro;
- Desenvolver o correto uso da impulsão e receção do salto.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se com os pés em 6ª posição, virados em frente do seu par (desfasados). De seguida executam os saltos para a sua direita:

- 1 salto $\frac{1}{4}$ de volta;
- 1 salto $\frac{1}{4}$ de volta;
- 1 salto $\frac{1}{2}$ volta;
- 1 salto 1 volta;
- 3 *leaps* para a frente e 1 hop;
- 3 *leaps* recuando e 1 hop;
- 2 *leaps* para frente;
- 1 salto vira para o colega;
- salto em T para direita do colega;
- salto em T para esquerda do colega;
- *lift* de ombro (transportando o colega para a direita)

Exercício 8 - *Leaning – Counterbalance*

Objetivos:

- Desenvolver a noção de *Leaning* a partir da manipulação dos pesos fora com o seu par.

Descrição do exercício:

A pares e encontrando-se frente a frente, os alunos inclinam-se para longe um do outro e utilizando o diálogo entre o sujeito ativo e o sujeito passivo vão explorando diferentes movimentos, nunca perdendo o contacto.

Exercício 9 - *Pushing and Resisting*

Objetivos:

- Desenvolver o diálogo entre *Pushing and Resisting*

Descrição do exercício:

Os alunos agrupam-se a pares e vão desenvolvendo um diálogo, a partir das competências de *Pushing and Resisting*, utilizando as seguintes partes do corpo: dedo com dedo, costas e ombro com ombro.

Exercício 10 - *Jam*

Objetivos:

- Combinar, desenvolver e explorar os conteúdos abordados na aula;
- Explorar novos movimentos;
- Desenvolver a concentração e atenção em relação ao outro;
- Estimular o relação corpo a corpo;
- Retornar à calma.

Descrição do exercício:

A professora estagiária introduz as competências à turma, dando início à improvisação. Ao longo da *jam* a mesma vai dando algumas indicações. A *jam* terminará com um retorno à calma.

Diário de Bordo 18

Data: 05-02- 2019

Duração da aula: 90 minutos

Estúdio: 1

Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea

Professora Cooperante: Joana Raposo

Exercícios Aplicados:

Ex 1: Aquecimento

Ex 2: Alongamento cervical e dorsal

Ex 3: Deslocamentos

Ex 4: *Floor Work*

Ex 5: Saltos

Ex 6: *Leaning – Counterbalance*

Ex 7: *Pushing and Resisting*

Ex 8: *Jam*

Objetivos geral da aula:

- Introduzir conteúdos da Técnica CI- *Rolling*;

Estratégias implementadas:

- Substituir logo de seguida o colega do outro grupo, no exercício 4, desta forma, os alunos prestam mais atenção e apresentam-se mais disponíveis para o exercício.

- Mudança constante de pares no exercício 6 e 7 de forma a proporcionar um maior intercambio entre a turma.

Reflexão final da aula:

A décima aula, da fase de lecionação supervisionada, deu início ao segundo módulo, integrado na etapa 2, de onde fizeram parte as competências de *Leaning – Counterbalance* e *Pushing and Resisting*. Estas vão ser exploradas e desenvolvidas nesta aula e na próxima.

A aula teve início com um aquecimento realizado a pares através do toque. Este tipo de aquecimento resulta bastante com a turma em questão, pois os alunos revelaram-se, no final do exercício, mais concentrados e disponíveis para a sessão. De seguida passou-se ao exercício de alongamento da zona dorsal e cervical, pois na aula passada foram verificadas muitas dificuldades, por partes do alunos, relativamente à mobilidade destas áreas. Durante o mesmo, alguns elementos da turma revelaram ter muita dificuldade: em apoiar os pés no solo junto à cabeça; em relaxar o pescoço e a zona das coxas. De forma a colmatar esta fragilidade tentei várias referir que concentrassem na sua respiração de modo a aliviar a dor.

Passou-se aos exercícios destinados aos deslocamentos. A turma de um modo geral ainda apresenta muita dificuldade no rolamento de ombros, no entanto já se verifica algumas melhorias. A relação com o solo no exercício da estrela melhorou bastante, este já é executado com fluidez. Outra evolução visualizada foi o pino em espiral. Os alunos já não revelam receio ou medo na sua execução.

O exercício seguinte disse respeito ao trabalho de solo. Os alunos tiveram a oportunidade de o aperfeiçoar e trabalhar para o lado esquerdo. As principais fragilidades observadas disseram respeito: à fluência do movimento; à orientação espacial do exercício; ao uso das mãos para apoiar e empurrar o solo e à volta em espiral para a *fall*.

Depois do exercício de solo, pensei em criar um exercício que desenvolve-se as competências abordadas neste módulo, que fosse ao encontro dos conteúdos programáticos e tentasse colmatar as dificuldades mas observadas pelos alunos. Assim sendo, criei um exercício de saltos. Este foi lecionado à turma, que por sua vez, reagiu muito bem, revelando-se bastante motivada e atenta. Foi bastante consciente desde do início da criação do exercício de saltos a preocupação de criar algo que pudesse ser executado em dueto apresentando contacto físico e visual, mas também que desenvolvesse a noção espacial visto que está ainda esta bastante enfraquecida por parte dos alunos.

Em conversa com a professora titular, surgiu a ideia de combinar o exercício de saltos com o exercício de *toe push* criado pela mesma. O resultado foi bastante positivo, tendo resultado um exercício bastante composto e interessante.

Posto isto, foi introduzido o conceito de *Leaning – Counterbalance* à turma, estes tiveram algum tempo para explorar conceito. No que diz respeito às dificuldades mais sentidas pela turma, estas revelaram ser: em manter o peso fora do eixo equilibrando o mesmo com o seu par; em manter a concentração no exercício; em dialogar com o parceiro e em encontrar formas diferentes de explorar as competências.

Pushing and Resisting foi o tema do próximo exercício, depois de ser introduzido, os alunos tiveram a oportunidade de explorar as competências. As maiores dificuldades sentidas, por parte da turma, disseram respeito, uma vez mais, com o entendimento do sujeito passivo e ativo durante o diálogo mas também com facto de estes não deixarem o movimento acontecer.

A aula terminou com uma pequena *jam*, na qual os alunos tinham a tarefa de combinar a competências desenvolvidas até agora.

Plano de aula nº 11

Objetivo geral da aula:

- Desenvolver os conteúdos da Técnica CI- *Leaning*;
- Desenvolver os conteúdos da Técnica CI- *Pushing and Resisting*;

Exercício 1- Aquecimento

Objetivos:

- Aumentar o ritmo cardíaco;
- Aquecer as articulações de todo o corpo;
- Desenvolver a relação corpo a corpo.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se a pares, um dos elementos coloca-se de pé com os olhos fechado, enquanto o outro vai seguindo as instruções da professora estagiária. No final do aquecimento trocam de papéis.

Exercício 2 - Alongamento da zona dorsal e cervical

Objetivos:

- Alongar a zona cervical e dorsal;
- Potenciar a força do core.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se na vertical e vão seguindo as instruções da professora. É de extrema importância manterem durante todo o exercício, uma respiração constante e controlada.

Exercício 3 - Deslocamentos

Objetivos:

- Fortalecer *core*;
- Desenvolver noção de *espiral*;
- Desenvolver a relação com o solo;
- Desenvolver a noção de *Leaning* a partir da manipulação dos pesos fora com o seu par.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se no topo da sala a pares:

- Deslocamento 1 - deslocam-se em estrela (decúbito dorsal , decúbito ventral);
- Deslocamento 2 - deslocam-se pelo solo em “banana”, aproximando e afastando o centro
- Deslocamento 3 - deslocam-se em espiral intercalando o início da mesma entre o pé e o braço.
- Deslocamento 4 - transferência de peso para pino em espiral;
- Deslocamento 8 - rolamento nos ombros;
- Deslocamento 9 - deslocamento em prancha;
- Deslocamento 10 - *fall* em prancha.

Exercício 4 - Variação de deslocamentos

Objetivos:

- Combinar os deslocamentos até agora aprendidos;
- Desenvolver a relação de *Pushing* com o solo;
- Desenvolver a noção de espaço, da sua cinesfera e da cinesfera do outro.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se em fila na diagonal da sala. Executam o exercício um de cada vez:

- *fall* de prancha;
- recupera realizando um volta em espiral;
- empurra o solo duas vezes , mudando de direção;
- *monkey* e *slide* terminando de joelhos;
- transferência de peso para as mãos , terminando de pé com esquerda em frente;
- pino em espiral;
- *fall backwards*;
- passagem de ombros;
- 2 deslocamentos;
- salto por cima do colega.

Exercício 4 - Floor Work

Objetivos:

- Desenvolver a relação como solo;
- Combinar as deslocações anteriormente praticadas;

Descrição do exercício:

Os alunos encontram-se direcionados para o espelho da sala. Colocam-se com os pés em paralelo e os membros superiores esticados, deixando a energia fluir.

Executando diversas espirais até chegar ao solo em estrela de decúbito dorsal. Recolhe para o centro (lado esquerdo), volta para estrela e recolhe para o centro (lado direito), passando a mão direita, por baixo retorna posição de estrela, desta vez em decúbito ventral. O membro inferior direito executa uma espiral, passando para posição de *frog*, cabeça conduz o corpo para o lado direito formando uma posição de quatro apoios (dois cotovelos e dois pés). De seguida, o membro inferior esquerdo impulsiona para a volta em *pivot* sobre os glúteos, terminado em estrela de decúbito dorsal.

Exercício 5 - Saltos

Objetivos:

- Potenciar a expansão e do movimento no espaço;
- Desenvolver a atenção e com contacto visual e físico com o par;
- Potenciar a noção espacial tendo em conta a sua cinesfera e a do outro;
- Desenvolver o correto uso da impulsão e receção do salto;

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se com os pés em 6ª posição, virados em frente do seu par (desfasados). De seguida executam os saltos para a sua direita:

- 1 salto $\frac{1}{4}$ de volta;

- 1 salto $\frac{1}{4}$ de volta;

- 1 salto $\frac{1}{2}$ volta;

- 1 salto 1 volta;

- 3 *leaps* para a frente e 1 hop;

- 3 *leaps* recuando e 1 hop;

- 2 *leaps* para frente;

- 1 salto vira para o colega;

- salto em T para direita do colega;
- salto em T para esquerda do colega;
- *lift* de ombro(transportando o colega para a direita)

Exercício 8 - *Leaning – Counterbalance*

Objetivos:

- Desenvolver a noção de *Leaning* a partir da manipulação dos pesos fora com o seu par.

Descrição do exercício:

A pares e encontrando-se frente a frente, o dueto inclina-se para longe um do outro e utilizando o diálogo entre o sujeito ativo e o sujeito passivo vão explorando diferentes movimentos, nunca perdendo o contacto.

Exercício 9 - *Pushing and Resisting*

Objetivos:

- Desenvolver o diálogo entre *Pushing and Resisting*

Descrição do exercício:

Os alunos agrupam-se a pares e vão desenvolvendo um diálogo, a partir das competências de *Pushing and Resisting*, utilizando as seguintes partes do corpo: dedo com dedo, costas e ombro com ombro.

Exercício 10 - *Jam*

Objetivos:

- Combinar, desenvolver e explorar os conteúdos abordados na aula;
- Explorar novos movimentos;
- Desenvolver a concentração e atenção em relação ao outro;
- Estimular o relação corpo a corpo;
- Retornar à calma.

Descrição do exercício:

A professora estagiária introduz as competências à turma, dando início à improvisação. Ao longo da *jam* a mesma vai dando algumas indicações. A *jam* terminará com um retorno à calma.

Diário de Bordo 19	
Data: 12-02- 2019 Duração da aula: 90 minutos Estúdio: 1	Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea Professora Cooperante: Joana Raposo
Exercícios Aplicados: Ex 1: Aquecimento Ex 2: Alongamento cervical e dorsal Ex 3: Deslocamentos Ex 4: Variação de deslocamentos Ex 5: <i>Floor Work</i> Ex 6: Saltos Ex 7: <i>Leaning – Counterbalance</i> Ex 8: <i>Pushing and Resisting</i> Ex 9: <i>Jam</i>	
Objetivos geral da aula: - Desenvolver os conteúdos da técnica CI - <i>Leaning</i> ; - Desenvolver os conteúdos da técnica CI - <i>Pushing and Resisting</i> .	Estratégias implementadas: - Substituir logo de seguida o colega do outro grupo, no exercício 5, desta forma, os alunos prestam mais atenção e apresentam-se mais disponíveis para o exercício. - Mudança constante de pares no exercício 7 e 8 de forma a proporcionar um maior intercambio entre a turma.
Reflexão final da aula: A décima primeira aula, da fase de lecionação supervisionada, apresentou como objetivo geral a continuação do desenvolvimento do segundo módulo, integrado na etapa 2, de onde fazem parte as competências de <i>Leaning – Counterbalance e Pushing and Resisting</i> . É pertinente que a duração dos módulos selecionados para esta etapa seja de pelos menos duas aulas, de modo a oferecer tempo suficiente à turma de explorar e desenvolver as competências. Assim sendo, a aula teve início com um aquecimento a pares através do toque, no qual era pretendido, oferecer algum peso ao seu par, enquanto este se encontrava no solo deitado de decúbito ventral. Este género de aquecimento, mais uma vez, deixou os alunos concentrados e bastante disponíveis para os restantes exercícios que pretendia apresentar. O exercício seguinte proposto, já na aula anterior, consistiu no alongamento das zona dorsal e cervical, visto ser nestas zonas onde se encontra uma imensa fragilidade da turma no que diz respeito a mobilidade das mesmas. Apesar de ainda se manterem as referidas dificuldades, nesta aula já pude observar algumas melhorias, no entanto o aluno A1 e J1 ainda revelam bastante dor ao executar o exercício. Será deveras importante continuar a propor este exercício. Para além de promover o alongamento da zona cervical e dorsal, este também desenvolve muito o controlo da respiração no libertar da tensão nas zonas mais afetadas. Foram repetidos os deslocamentos aprendidos em aula anteriores e lecionados novos que pretendiam ir ao encontro da variação de deslocamentos a propor no exercício seguinte. De um modo geral, a	

turma revelou-se com menos dificuldade no rolamento de ombros.

Durante a criação da variação de deslocamentos tive em mente atingir diversos objetivos. Estes não se prendiam apenas em combinar os deslocamentos até agora aprendidos, mas também em manter a competência de *Pushing and Resisting*, competência esta, que também pode ser desenvolvida individualmente, e por fim, o último objetivo passou por criar uma variação dinâmica tanto a nível espacial mas também num nível relacional com o outro. A reação da turma à variação de deslocamentos proposta foi bastante incentivadora. Apesar dos alunos acharem que esta combinação de deslocamentos apresentava um grau de dificuldade acrescido, tal constatação não influenciou de todo a prestação do mesmos no exercício. As principais dificuldades observadas foram: na projeção da queda em prancha; na subida em espiral; na rotação de ombros e no salto por cima do outro colega.

De seguida a turma passou para o exercício de *Floor Work*, na qual tiveram a oportunidade de desenvolver as fragilidades que tinham tido em relação ao mesmo na aulas anteriores. Apesar de este exercício ser considerado o mais antigo desta etapa, ainda são visíveis algumas dificuldades na sua fluência frásica.

De seguida foi recapitulado o exercício de saltos, e acrescentado a este, um micro exercício de *Tou push* criado pela professora titular da turma. Derivado à boa relação entre mim e a professora titular, foram possíveis diversas trocas de ideias na criação dos exercícios durante esta etapa. Assim sendo, os exercícios acabaram por ficar mais compostos, garantindo aos alunos, que estes não se afastem das técnicas estruturantes, que se apresentam cruciais nesta idade, para formação do bailarino.

Após a revisão dos exercícios, que procuram ir ao encontro das competências a atingir no programa de estudos da escola de acolhimento, passaram-se aos exercícios acerca das competências selecionadas para este módulo - *Pushing and Resisting e Leaning*.

Os dois exercícios seguintes, já introduzidos na aula anterior, revelaram algumas melhorias, principalmente no que diz respeito ao diálogo físico entre os pares.

A aula terminou com uma pequena *jam* onde os alunos puderam desenvolver todas as competências até agora lecionadas.

Módulo 3

Plano de aula nº 12

Objetivo geral da aula:

- Introduzir e desenvolver a competência *Balacing e Lifting*.

Exercício 1 - Aquecimento

Objetivos:

- Aumentar o ritmo cardíaco;
- Aquecer as articulações de todo o corpo;
- Promover a atenção e a memória.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se dispersos pela sala em diferentes direções no espaço, com os olhos fechados, concentrando-se somente na sua respiração. Na primeira parte do aquecimento, a professora estagiária vai guiando a turma, atribuindo números as diversas ações, tais como:

- Enrolar a partir do topo da cabeça para prancha, manter-se na mesma durante 8 tempos, desenrolar voltando à posição inicial;
- Mover-se para o solo sem usar os joelhos como apoios, improvisar durante 8 tempos no solo. Finaliza voltando à posição inicial;
- Alongar parte do corpo à escolha durante 16 tempos.

Exercício 2 - A árvore e o Koala

Objetivos:

- Desenvolver a relação corpo a corpo;
- Desenvolver a confiança.

Descrição do exercício:

A pares e atribuídos papéis a cada elemento de ativo ou passivo. O elemento ativo vai moldar o outro numa forma, a sua escolha, e partir desta suportar-se.

Exercício 3 - Alongamento da zona cervical e dorsal

Objetivos:

- Alongar a zona cervical e dorsal;
- Potenciar a força do *core*.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se na vertical e vão seguindo as instruções da professora. É de extrema importância manterem, durante todo o exercício, uma respiração constante e controlada.

Exercício 4 - Deslocamentos

Objetivos:

- Fortalecer *core*;
- Desenvolver noção de *espiral*;
- Desenvolver a relação com o solo;
- Desenvolver a noção de *balancing* com o seu par.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se no topo da sala a pares:

- Deslocamento 1 - deslocam-se em estrela (decúbito dorsal , decúbito ventral);
- Deslocamento 2 - deslocam-se pelo solo em “banana”, aproximando e afastando o centro
- Deslocamento 3 - deslocam-se em espiral intercalando o início da mesma entre o pé e o braço.
- Deslocamento 4 - transferência de peso para pino em espiral;
- Deslocamento 8 - rolamento nos ombros;
- Deslocamento 9 - deslocamento em prancha;
- Deslocamento 10 - *fall* em prancha;
- Deslocamento 11- em quatro apoios (joelhos e mãos) costas com costas;
- Deslocamento 12 - em quatro apoios (joelhos e mãos), a partir de pino de cabeça.

Exercício 5 - Variação de deslocamentos

Objetivos:

- Combinar os deslocamentos até agora aprendidos;
- Desenvolver a relação de *Pushing* com o solo;
- Desenvolver a noção de espaço, da sua cinesfera e da cinesfera do outro.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se em fila na diagonal da sala. Executam o exercício um de cada vez:

- fall de prancha;
- recupera realizando um volta em espiral;
- empurra o solo duas vezes , mudando de direção;
- *monkey e slide* terminando de joelhos;
- transferência de peso para as mãos , terminando de pé com esquerda em frente;
- pino em espiral;
- *fall backwards*;
- passagem de ombros;
- 2 deslocamentos;
- salto por cima do colega.

Exercício 6 - *Floor Work*

Objetivos:

- Desenvolver a relação como solo;
- Combinar as deslocações anteriormente praticadas.

Descrição do exercício:

Os alunos encontram-se direcionados para o espelho da sala. Colocam-se com os pés em paralelo e os membros superiores esticados, deixando a energia fluir.

Executando diversas espirais até chegar ao solo em estrela de decúbito dorsal. Recolhe para o centro (lado esquerdo), volta para estrela e recolhe para o centro (lado direito), passando a mão direita, por baixo retorna posição de estrela, desta vez em decúbito ventral. O membro inferior direito executa uma espiral, passando para posição de *frog*, cabeça conduz o corpo para o lado direito formando uma posição de quatro apoios (dois cotovelos e dois pés). De seguida o membro inferior esquerdo impulsiona para a volta em *pivot* sobre os glúteos, terminado em estrela de decúbito dorsal.

Exercício 7- Saltos

Objetivos:

- Potenciar a expansão e do movimento no espaço;
- Desenvolver a atenção e com contacto visual e físico com o par;
- Potenciar a noção espacial tendo em conta a sua cinesfera e a do outro;
- Desenvolver o correto uso da impulsão e receção do salto.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se com os pés em 6ª posição, virados em frente do seu par (desfasados). De seguida, executam os saltos para a sua direita:

- 1 salto $\frac{1}{4}$ de volta;
- 1 salto $\frac{1}{4}$ de volta;
- 1 salto $\frac{1}{2}$ volta;
- 1 salto 1 volta;
- 3 *leaps* para a frente e 1 hop;
- 3 *leaps* recuando e 1 hop;
- 2 *leaps* para frente;
- 1 salto vira para o colega;
- salto em T para direita do colega;
- salto em T para esquerda do colega;
- *lift* de ombro(transportando o colega para a direita)

Exercício 8 - *Balancing lower table*

Objetivos:

- Desenvolver a noção de *Balancing* com o outro;
- Explorar diferentes formas de equilibrar nas costas do colega;
- Fortalecer o core.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se a pares, um dos elementos apresenta-se em posição de quatro apoios (mãos e joelhos no solo), enquanto o outro vai explorando por cima do mesmo forma de se equilibrar.

Exercício 9 - *Balancing and Lifting em Hight table*

Objetivos:

- Introduzir o conceito de lifting;
- Desenvolver a relação corpo a corpo;
- Potenciar a confiança entre pares.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se a pares lado a lado, mantendo sempre o contacto, um dos elementos baixa o seu nível, enquanto o outro executa o inverso e inclinando-se em direção a lombar do seu par.

Exercício 10 - *Lift de ombro sideways*

Objetivos:

- Introduzir o conceito de lifting;
- Desenvolver a relação corpo a corpo;
- Potenciar a confiança entre pares.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se a pares lado a lado, mantendo sempre o contacto, um dos elementos baixa o seu nível, enquanto o outro passa uns dos membro superiores sobre o ombro do colega, inclinando e partilhando o seu peso. Alternando o peso e a inclinação os pares vão se deslocando progressivamente.

Exercício 11 - *Retorno à calma*

Objetivos:

- Alongar o pescoço;
- Baixar a temperatura corporal;
- Voltar a pulsação cardíaca normal;
- Tomar consciência do que o seu próprio corpo necessita.

Descrição do exercício:

A pares e em constante diálogo os alunos vão guiando o seu próprio relaxamento, tomando consciência das partes mais do corpo mais debilitadas pela aula.

Diário de Bordo 20	
Data: 12-02- 2019 Duração da aula: 90 minutos Estúdio: 1	Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea Professora Cooperante: Joana Raposo
Exercícios Aplicados: Ex 1: Aquecimento; Ex 2: A árvore e o Koala; Ex 3: Alongamento cervical e dorsal; Ex 4: Deslocamentos; Ex 5: Variação de deslocamentos; Ex 6: <i>Floor Work</i> ; Ex 7: Saltos; Ex 8: <i>Balancing lower table</i> ; Ex 9: <i>Balancing and Lifting em Hight table</i> ; Ex 10: <i>Lift</i> de ombro <i>sideways</i> .	
Objetivos geral da aula: - Introduzir e desenvolver a competência <i>Balacing e Lifting</i> .	Estratégias implementadas: - introduzir logo nos deslocamentos, de uma forma mais breve, as competências de <i>balancing</i> . - dar a oportunidade da turma realizar o seu próprio relaxamento.
Reflexão final da aula: A décima segunda aula marcou o início da introdução de um novo módulo, que pretendeu explorar e desenvolver as competências de <i>Balacing e Lifting</i> . Estas competências serão desenvolvidas também na próxima aula, dando desta forma, a oportunidade à turma de aperfeiçoar estes conteúdos. O aquecimento selecionado para esta sessão apresentou uma vertente mais cardiovascular e articular, desenvolvendo mais resistência física da turma. O exercício seguinte intitulado por 'A árvore e o Koala' pretendeu começar a quebrar o gelo do contacto físico com o parceiro, estimular a confiança mutua entre ambos, e por fim, desenvolver o aspeto arquitetónico do corpo do outro de modo a criar o correto suporte para o 'Koala' poder 'descansar'. A dificuldade mais sentida por parte da turma, prendeu-se com o simples facto de criar, no parceiro, formas devidamente estáveis de suportar o peso do par. Este exercício será novamente aplicado na próxima aula. De seguida, passou-se ao exercício de alongamento da zona cervical e dorsal. Foi possível observar pequenas melhorias neste exercício em quase toda a turma, tais como: o controlo da respiração, o foco a realizar o exercício corretamente e não simplesmente acaba-lo o mais rápido possível e o aumento da flexibilidade dorsal e cervical. No exercício de deslocamentos mantiveram-se os anteriores e foi acrescentado a estes, dois exercícios sobre as competências em estudo. O primeiro disse respeito ao deslocamento em <i>balancing</i> , a partir dos quatro apoios (joelhos e mãos) costas com costas, e segundo, idêntico ao primeiro, mas com a subida para as costas do colega através do pino de cabeça. Este último exercício suscitou na turma algum descontentamento, pois quase todos os elementos da mesma apresentaram	

dificuldades em reproduzir o pino de cabeça. Alguns por falta de força na parede abdominal, outros por receio de magoarem. Assim sendo, pretendo inserir no exercício 3, a realização do pino de cabeça com o intuito de desenvolver este conteúdo e prepara-lo para os exercícios seguintes. Posto isto, foi reavivado o exercício da variação de deslocamentos, no qual os alunos tiveram a oportunidade de implementar as correções dadas na aula anterior e novas dadas nesta aula. Foi observada uma grande evolução no exercício, principalmente na realização correta do rolamento de ombros, no entanto alguns alunos ainda apresentaram algum receio em executar o salto por cima do colega.

No que diz respeito ao exercício de *Floor Work* e Saltos, estes foram recapitulados pela turma, tendo sido aplicadas as correções propostas por mim. Em relação ao exercício de *Floor Work*, foi visível um grande desenvolvimento, por parte da turma, no que diz respeito a relação com o solo, sendo mais controlada e fluida. No caso do exercício de saltos, este já se encontra mais sabido pelos os alunos, tendo-se observado melhorias técnicas no mesmo.

Na segunda parte da aula foram introduzidos os exercícios referentes as competências selecionadas. O primeiro exercício abordado correspondeu a exploração do equilíbrio usando as costas contra a costas do parceiro no nível baixo. Este exercício foi bem recibo por parte da turma, no entanto esta apresentou algumas fragilidades: em encontrar formas diferentes de se equilibrar e em controlar o seu centro de gravidade. O exercício seguinte, um pouco semelhante ao anterior, permitiu desta vez a exploração do equilíbrio no nível médio. A dificuldade mais visível neste exercício teve a ver com a partilha do peso para o colega que estava realizar o *Lift*, esta complicação em partilhar o seu peso poderá ter a ver com a falta de confiança no parceiro que está a suportar. Assim sendo proponho na próxima aula realizar um exercício que permita explorar a confiança entre os colegas. O último exercício de *Lifting* correspondeu ao *Lift* de ombro *sideways*, mais uma vez, os alunos tiveram dificuldades em partilhar o seu peso ao seu par e em manter o contacto físico, de toda a zona lateral, durante toda a realização do exercício.

A aula terminou com um curto relaxamento a pares, onde estes, se aventuraram em constante diálogo com o colega, a guiar o seu próprio relaxamento, focando-se nas partes do corpo mais fragilizadas pela sessão.

Plano de aula nº 13

Objetivo geral da aula:

- Desenvolver as competências *Balacing* e *Lifting*.

Exercício 1 - Aquecimento- *Falling*

Objetivos:

- Aumentar o ritmo cardíaco;
- Aquecer as articulações de todo o corpo;
- Fomentar a atenção e a confiança em grupo;
- Explorar novos movimentos;
- Desenvolver noções espaciais em contato com o outro.

Descrição do exercício:

Os alunos encontram-se num aglomerado de olhos fechados. Durante alguns minutos é pedido que concentrem apenas na sua respiração tentando alinhar a mesma com a do restante grupo. Quando todos os elementos apresentarem a sua respiração sincronizada, lentamente e ainda de olhos fechados, vão se deslocando para dentro do aglomerado. Progressivamente vão se afastando, e começam a mover as suas articulações, esse movimento vai evoluir para as extremidades do corpo e finalmente para todo o corpo.

Após alguns minutos de improvisação, é dada uma sugestão à turma sempre que algum elemento do grupo pronunciar a palavra *falling*, o grupo terá que vir em auxílio do mesmo suportando a sua queda.

Exercício 2 - Alongamento da zona cervical e dorsal

Objetivos:

- Alongar a zona cervical e dorsal;
- Potenciar a força do *core*;
- Aperfeiçoar o pino de cabeça.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se na vertical e vão seguindo as instruções da professora. É de extrema importância manterem, durante todo o exercício, uma respiração constante e controlada. Após terminar o alongamento da zona cervical e dorsal, é realizado o pino de cabeça, tentando ficar em equilíbrio o máximo de tempo possível.

Exercício 3 - Deslocamentos

Objetivos:

- Fortalecer *core*;
- Desenvolver noção de *espiral*;
- Desenvolver a relação com o solo;
- Desenvolver a noção de *balancing* com o seu par.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se no topo da sala a pares:

- Deslocamento 1 - deslocam-se em estrela (decúbito dorsal , decúbito ventral);
- Deslocamento 2 - deslocam-se pelo solo em “banana”, aproximando e afastando o centro
- Deslocamento 3 - deslocam-se em espiral intercalando o início da mesma entre o pé e o braço.
- Deslocamento 4 - transferência de peso para pino em espiral;
- Deslocamento 8 - rolamento nos ombros;
- Deslocamento 9 - deslocamento em prancha;
- Deslocamento 10 - *fall* em prancha.
- Deslocamento 11 - em quatro apoios (joelhos e mãos) costas com costas;
- Deslocamento 12 - em quatro apoios (joelhos e mãos), a partir de pino de cabeça.

Exercício 4 - Variação de deslocamentos

Objetivos:

- Combinar os deslocamentos até agora aprendidos;
- Desenvolver a relação de *Pushing* com o solo;
- Desenvolver a noção de espaço, da sua cinesfera e da cinesfera do outro.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se em fila na diagonal da sala. Executam o exercício um de cada vez:

- fall de prancha;

- recupera realizando um volta em espiral;

- empurra o solo duas vezes, mudando de direção;

- *monkey* e *slide* terminando de joelhos;
- transferência de peso para as mãos , terminando de pé com esquerda em frente;
- pino em espiral;
- *fall backwards*;
- passagem de ombros;
- 2 deslocamentos;
- salto por cima do colega.

Exercício 5 - *Floor Work*

Objetivos:

- Desenvolver a relação como solo;
- Combinar as deslocações anteriormente praticadas.

Descrição do exercício:

Os alunos encontram-se direcionados para o espelho da sala. Colocam-se com os pés em paralelo e os membros superiores esticados, deixando a energia fluir.

Executando diversas espirais até chegar ao solo em estrela de decúbito dorsal. Recolhe para o centro (lado esquerdo), volta para estrela e recolhe para o centro (lado direito), passando a mão direita, por baixo retorna posição de estrela, desta vez em decúbito ventral. O membro inferior direito executa uma espiral, passando para posição de *frog*, cabeça conduz o corpo para o lado direito formando uma posição de quatro apoios (dois cotovelos e dois pés). De seguida, o membro inferior esquerdo impulsiona para a volta em *pivot* sobre os glúteos, terminado em estrela de decúbito dorsal.

Exercício 6 - Saltos

Objetivos:

- Potenciar a expansão e do movimento no espaço;
- Desenvolver a atenção e com contacto visual e físico com o par;
- Potenciar a noção espacial tendo em conta a sua cinesfera e a do outro;
- Desenvolver o correto uso da impulsão e receção do salto;

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se com os pés em 6ª posição, virados em frente do seu par (desfasados). De seguida executam os saltos para a sua direita:

- 1 salto $\frac{1}{4}$ de volta;
- 1 salto $\frac{1}{4}$ de volta;
- 1 salto $\frac{1}{2}$ volta;
- 1 salto 1 volta;
- 3 *leaps* para a frente e 1 hop;
- 3 *leaps* recuando e 1 hop;
- 2 *leaps* para frente;
- 1 salto vira para o colega;
- salto em T para direita do colega;
- salto em T para esquerda do colega;
- *lift* de ombro(transportando o colega para a direita).

Exercício 7- *Balancing lower table*

Objetivos:

- Desenvolver a noção de *Balancing* com o outro;
- Explorar diferentes formas de equilibrar nas costas do colega;
- Fortalecer o core.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se a pares, um dos elementos apresenta-se em posição de quatro apoios (mãos e joelhos no solo), enquanto o outro vai explorando por cima do mesmo uma forma de se ir equilibrando.

Exercício 8 - *Balancing and Lifting em hight table*

Objetivos:

- Introduzir o conceito de *lifting*;
- Desenvolver a relação corpo a corpo;
- Potenciar a confiança entre pares.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se a pares lado a lado, mantendo sempre o contacto, um dos elementos baixa o seu nível, enquanto o outro executa o inverso e inclinando-se em direção a lombar do seu par.

Exercício 9 - *Lift* de ombro *sideways*

Objetivos:

- Introduzir o conceito de *lifting*;
- Desenvolver a relação corpo a corpo;
- Potenciar a confiança entre pares.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se a pares lado a lado, mantendo sempre o contacto, um dos elementos baixa o seu nível, enquanto o outro passa um dos seus membro superiores sobre o ombro do colega, inclinando e partilhando o seu peso. Alternando o peso e a inclinação os pares vão se deslocando progressivamente.

Exercício 10 - *Lift* de ombro por rolamento à retaguarda

Objetivos:

- Introduzir o conceito de *lifting*;
- Desenvolver a relação corpo a corpo;
- Potenciar a confiança entre pares.

Descrição do exercício:

A pares, um dos alunos executa um rolamento à retaguarda, ao mesmo tempo que transfere o seu centro para o ombro do colega. Este exercício pode se realizado numa fase inicial, só com a ajuda da bola de pilates.

Exercício 11 - *Jam*

Objetivos:

- Combinar, desenvolver e explorar os conteúdos abordados na aula;
- Explorar novos movimentos;
- Desenvolver a concentração e atenção em relação ao outro;
- Estimular o relação corpo a corpo;
- Retornar à calma.

Descrição do exercício:

A professora estagiária introduz as competências à turma, dando início à improvisação. Ao longo da *jam* a mesma vai dando algumas indicações. A *jam* terminará com um retorno à calma.

Diário de Bordo 21	
Data: 26-02- 2019 Duração da aula: 90 minutos Estúdio: 1	Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea Professora Cooperante: Joana Raposo
Exercícios Aplicados: Ex 1: Aquecimento Ex 2: Alongamento cervical e dorsal Ex 3: Deslocamentos Ex 4: Variação de deslocamentos Ex 5: <i>Floor Work</i> Ex 6: Saltos Ex 7: <i>Balancing lower table</i> Ex 8: <i>Balancing and Lifting em Hight table</i> Ex 9: <i>Lift</i> de ombro <i>sideways</i> Ex 10: <i>Lift</i> de ombro por rolamento à retaguarda Ex11: <i>Jam</i>	
Objetivos geral da aula: -Desenvolver as competências <i>Balacing</i> e <i>Lifting</i> .	Estratégias implementadas: - introduzir logo nos deslocamentos, de uma forma mais breve, a competência <i>balancing</i> . - dar a oportunidade da turma realizar o seu próprio relaxamento. - uso da bola de pilates para auxiliar a execução do exercício 10.
Reflexão final da aula: A décima terceira aula deu continuidade ao módulo, que pretendeu explorar e desenvolver as competências de <i>Balacing</i> e <i>Lifting</i> . O primeiro exercício de aquecimento, pretendeu desenvolver a confiança entre o grupo, para além de fomentar a consciência corporal de si e do outro e a improvisação de novos movimentos. Durante a realização do exercício verifiquei que a maioria dos alunos, não estava confortável em deixar-se cair. Deste modo, penso que será pertinente voltar a repetir o exercício na próxima aula. Ou outro ponto bastante positivo, deveu-se ao facto de observar a turma a ficar cada vez mais confortável em improvisar e a deixar-se ir no movimento por si. Seguiu-se a sessão com o alongamento dorsal e cervical, já reproduzido em diversas aulas. A este foi acrescentado o pino de cabeça, pois a turma no geral, revelou algumas dificuldades na sua execução na aula anterior. No que diz respeito ao alongamento da zona dorsal e cervical, foram observadas grandes melhorias, principalmente no controlo do corpo sem utilizar tensão. Os deslocamentos foram realizados de uma forma bastante fluida, os alunos já quase não apresentam dificuldades na execução da passagem de ombros. No entanto continuam a revelar fragilidades na passagem de costas com costas iniciando com o pino de cabeça. Esta fragilidades referidas acontecem sobretudo pelo receio de executar o pino. Depois passou-se ao exercício da variação de deslocamentos e de <i>floor work</i> . A turma no geral evoluiu	

bastante na execução técnica destes dois exercícios propostos, contudo ainda aparecem algumas dificuldades na fluência de movimento dos mesmos e na manipulação correta do solo (na receção ao solo e na saída do mesmo). É importante que estes utilizem o solo a seu favor e não contra.

Seguidamente o alunos tiveram a oportunidade de relembrar o exercício de saltos e poder corrigir algumas retificações dadas por mim na aula passada. Alguns alunos não estão a esticar as pernas nos saltos em T.

Na segunda parte da aula foram repetidos os exercícios acerca do módulo em estudo- *Balacing* e *Liffting*. No exercício nº 7 os alunos revelam dificuldades em explorar diferentes formas de se equilibrar na costas do colega, este recorrem sempre ao mais simples acabando por não se desafiarem a si próprios.

No exercício 8, *lift* proposto deveria acontecer na zona lombar, no entanto a grande maioria da turma executa-o na zona dorsal. Outro ponto menos positivo, é a constante recorrência da mãos para se suportar.

No exercício 9 os alunos revelaram mais facilidade na execução do *lift*, e na partilha do peso com o seu colega.

O último exercício foi abordado pela primeira vez nesta aula e consistia no *lift* para ombro através do rolamento à retaguarda. Pelo facto de este *lift* apresentar um grau de dificuldade acrescido, propus à turma que o realizassem primeiro com a ajuda da bola de pilates.

A aula terminou com uma pequena *jam* onde os alunos puderam combinar os conteúdos até agora aprendidos nas aulas. Este momento da aula é muito importante pois dá a oportunidade à turma de experienciarem no real (durante a improvisação) os conteúdos que aprenderam em separado.

No final da aula os alunos realizaram o seu próprio alongamento e relaxamento.

Módulo 4

Plano de aula nº 14

Objetivo geral da aula:

- Introduzir a competência *Sliding* e continuar a desenvolver a competência de *Lifting*.

Exercício 1 - Aquecimento

Objetivos:

- Aumentar o ritmo cardíaco;
- Aquecer as articulações de todo o corpo;
- Fomentar a atenção e a confiança em grupo;
- Explorar novos movimentos;
- Desenvolver a perceção espacial.

Descrição do exercício:

A turma agrupa-se a pares, um dos elementos fecha os olhos enquanto outro vai seguindo as diretrizes da professora estagiária, as mesmas apresentam o objetivo de aquecer o corpo do colega. De seguida manipulam o mesmo e progressivamente vão dando liberdade ao seu par de ir tomando controlo da sua improvisação. No final o grupo que estava a ser manipulado improvisa durante alguns minutos, de olhos fechados.

No final do exercício os pares trocam de posições.

Exercício 2 - Deslocamentos

Objetivos:

- Fortalecer *core*;
- Desenvolver noção de *espiral*;
- Desenvolver a relação com o solo;
- Desenvolver a noção de *balancing* com o seu par.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se no topo da sala a pares:

- Deslocamento 1- deslocam-se deslizando, utilizando diversas partes do corpo;
- Deslocamento 2- deslocam-se pelo solo em “banana”, aproximando e afastando o centro;

- Deslocamento 3- deslocam-se em espiral intercalando o início da mesma entre o pé e o braço.
- Deslocamento 4- transferência de peso para pino em espiral;
- Deslocamento 8 - rolamento nos ombros;
- Deslocamento 9 - deslocamento em prancha;
- Deslocamento 10 - *fall* em prancha.
- Deslocamento 11 - em quatro apoios (joelhos e mãos) costas com costas;
- Deslocamento 12 - em quatro apoios (joelhos e mãos), a partir de pino de cabeça.

Exercício 3 - Variação de deslocamentos

- Já proposto anteriormente.

Exercício 4 - *Floor Work*

- Já proposto anteriormente.

Exercício 5 - Saltos

- Já proposto anteriormente.

Exercício 6 - *Sliding*

Objetivos:

- Desenvolver o conceito de *Sliding*;
- Desenvolver a relação corpo a corpo;
- Potenciar a confiança entre pares;
- Potenciar a partilha de peso.

Descrição do exercício:

As pares, um elemento cria uma superfície a partir do seu corpo para o seu parceiro deslizar.

Exercício 9 - *Lift* barriga com costas

Objetivos:

- Desenvolver o conceito de *lifting*;
- Desenvolver a relação corpo a corpo;
- Potenciar a confiança entre pares.

Descrição do exercício:

A pares um dos alunos coloca-se a frente do outro, simultaneamente, o que está a frente baixa o seu nível e outro sobe, ficando com a barriga na costas do colega.

Exercício 10 - *Lift* para os dois ombros

Objetivos:

- Desenvolver o conceito de lifting;
- Desenvolver a relação corpo a corpo;
- Potenciar a confiança entre pares.

Descrição do exercício:

As pares, um elemento suporta enquanto o outro realiza o *lift* para os dois ombros.

Exercício 11 - *Jam*

Objetivos:

- Combinar, desenvolver e explorar os conteúdos abordados na aula;
- Explorar novos movimentos;
- Desenvolver a concentração e atenção em relação ao outro;
- Estimular o relação corpo a corpo;
- Retornar à calma.

Descrição do exercício:

A professora estagiária introduz as diretrizes à turma, dando início à improvisação. Ao longo da *jam* a mesma vai dando algumas indicações. A *jam* terminará com um retorno à calma.

Diário de Bordo 22	
Data: 12-03- 2019 Duração da aula: 90 minutos Estúdio: 1	Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea Professora Cooperante: Joana Raposo
Exercícios Aplicados: Ex 1: Aquecimento Ex 2: Deslocamentos Ex 3: Simulação da prova trimestral Ex 4: <i>Sliding</i> ; Ex 5: <i>Lift</i> barriga com costas Ex 6: Lift para os dois ombros Ex 7: <i>Ja</i> .	
Objetivos geral da aula: -Introduzir a competência <i>Sliding</i> e continuar a desenvolver a competência <i>Lifting</i> .	Estratégias implementadas: - introduzir logo nos deslocamentos um exercício que desse a oportunidade de explorarem a solo diferentes formas de realizar a competência <i>sliding</i> . - nos exercícios a pares foi solicitado aos alunos que trocassem diversas vezes de parceiro, de forma a poderem explorar com diferentes corpos. - o exercício 6 foi realizado inicialmente com a pessoa que se encontrava a suportar o colega, colocada de joelhos.
Reflexão final da aula: Com décima quarta aula foi introduzida uma nova competência <i>Sliding</i> a mesma será explorada e desenvolvida na presente aula e na próxima. Em simultâneo com esta competência, achei pertinente continuar a explorar um pouco a competência a pares- <i>Lifting</i> , pelo facto da mesma se revelar mais desafiadora para a turma. Esta sessão foi marcada por ser anterior ao dia da prova trimestral da turma em estudo. Desta forma, e em concordância com a professora cooperante pensou-se por bem, rever toda a prova de Técnica de Dança Contemporânea, visto que nesta fazem parte todos os exercícios lecionados por mim em conjunto com outros da professora cooperante. No que diz respeito aos deslocamentos, estes foram realizados com sucesso de uma forma geral, com exceção de o primeiro que propus à turma. Este pretendia introduzir a competência de <i>Sliding</i> e explorar a mesma em deslocamento a solo. Durante a explicação do exercício, referi que este podia ser desenvolvido nos três níveis e que era de extrema importância que se afastassem das formas mais simples de produzir a competência. Contudo foi bastante nítido que os alunos exploraram a competência <i>Sliding</i> de uma forma simples e comum, sem se desafiarem a ir mais longe. Assim sendo na próxima aula procurarei voltar a esta exploração mais afinadamente. Foi realizada uma simulação da prova trimestral de TDCont, como requisitado pela professora cooperante. Os alunos revelaram saber muito bem o exercícios. A sua evolução foi bastante notória, estes já os executam de uma forma muito mais fluida, confiante e expansiva.	

A segunda parte da aula foi dedicada a desenvolver um pouco mais a competência *Sliding* desta vez a pares. As maiores dificuldades sentidas pela turma, apareceram durante o exercício, na criação de formas diferentes para que o par pudesse deslizar até ao solo. Ainda se observam algumas dificuldades em partilhar o seu peso.

No exercício seguinte- *Lift* costas com barriga, o grupo demonstrou bastante facilidade a executar o mesmo. No entanto alguns alunos, apresentavam mais fragilidades, quando aleatoriamente ficavam com o par de alturas muito distintas. Pelo motivo de os alunos não terem revelado muitas dificuldades, achei por bem, avançar um pouco mais, e juntar ao *lift* a descida em *sliding* para o solo.

O exercício de *Lift* para os dois ombros foi lecionado à turma, no entanto, estes revelaram muitas dificuldades em realiza-lo, assim sendo pensei em avançar, pois tinha receio que alguns do elementos se lesionassem, pelo facto de estarem a executa-lo da forma errada. Na próxima aula encontrei uma estratégia diferente de o abordar.

A aula terminou com uma *jam*, onde mais uma vez, a turma teve a oportunidade de por em prática (em contexto de improvisação), os conteúdos aprendidos. Foi interessante observar que a mesma, apresenta cada vez mais progressos neste tipo de improvisação, revelando-se mais livre, e não tão preocupada em criar situações espetaculares, mas sim, a deixar-se levar no momento tirando partido do mesmo.

Plano de aula nº 15

Objetivo geral da aula:

- Desenvolver a competência *Sliding* e continuar a desenvolver a competência de *Lifting*.

Exercício 1 - Aquecimento

Objetivos:

- Aumentar o ritmo cardíaco;
- Aquecer as articulações de todo o corpo;
- Fomentar a atenção e a confiança em grupo;
- Explorar novos movimentos;
- Desenvolver a percepção espacial;
- Desenvolver a competência *Sliding*.

Descrição do exercício:

A pares a turma vai seguindo algumas sugestões da professora estagiária, para um aquecimento e alongamento mais eficaz. De seguida, a solo e posicionados livremente pela sala, realizam uma pequena improvisação sobre a competência *Sliding*.

Exercício 2 - Deslocamentos

Objetivos:

- Fortalecer *core*;
- Desenvolver noção de *espiral*;
- Desenvolver a relação com o solo;
- Desenvolver a competência *Sliding*.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se no topo da sala a pares:

- Deslocamento 1- deslocam-se deslizando, utilizando diversas partes do corpo;
- Deslocamento 2- deslocam-se pelo solo em “banana”, aproximando e afastando o centro;
- Deslocamento 3- deslocam-se em espiral intercalando o início da mesma entre o pé e o braço.
- Deslocamento 4- transferência de peso para pino em espiral;

- Deslocamento 8- rolamento nos ombros;
- Deslocamento 9- deslocamento em prancha, impulsionando a partir do membro superior;
- Deslocamento 10- slide com elevação do pélvis;
- Deslocamento 11- transferência de peso pelas costas;

Exercício 3 - *Floor Work*

Objetivos:

- Desenvolver a relação como solo;
- Combinar as deslocações anteriormente praticadas;
- Desenvolver a competência *Sliding*;
- Explorar novos movimentos.

Descrição do exercício:

Colocados dispersos pela sala, os alunos improvisam 16 tempos utilizando todas as competências lecionadas. De seguida apresentam 4 tempos para se deslocarem até ao solo e colocarem-se deitados de decúbito dorsal com os joelhos para cima.

Realizam três swings, começando à direita, sendo que o último transporta-os para 4ª posição dos membros inferiores e 2ª posição dos membros superiores. Deslocam-se para a frente com as mãos, alongando os membros inferiores. O membro inferior direito flete e tocando no cotovelo direito, realizando uma transferência de peso pelas costas. Transfere o peso e segue para *slide* com elevação do pélvis, suspende o movimento e transfere o peso para prancha impulsionando a partir do membro superior, executa *rolling* pelas costas, terminando em três apoios, sentado sobre o pé esquerdo.

A mão direita puxa o pé direito e por *develloppé* alonga o membro inferior direito. Executa dois *floor slides*, transfere o peso alternando os membros inferiores, ao mesmo tempo a cabeça realiza uma volta completa da direita para a esquerda. Realiza um *floor slide forwards*, deixando cair o corpo para trás numa diagonal. A mão direita inicia o movimento realizando meia volta pelo solo até chegar à 4ª posição dos membros inferiores, de costas para o espelho. Volta por onde veio, chegando novamente a 4ª posição dos membros inferiores, mas desta vez de frente para o espelho. Lança os membros inferiores esticados para a frente até ficar de decúbito ventral. Membro inferior direito sobe esticado, flete o joelho que conduz a volta para 4ª posição, transfere para três apoios, mãos iniciam o movimento para pino em espiral.

De seguida cada dueto continua o exercício criando deslocamentos utilizando a competência *Pivoting*.

Exercício 4 - *Combinação do Lift* costas com barriga com a competência *Sliding*

Objetivos:

- Desenvolver o conceito de lifting;
- Desenvolver a relação corpo a corpo;
- Potenciar a confiança entre pares;
- Explorar a competência *Sliding*.

Descrição do exercício:

Os alunos executam *lift* costas com barriga, de seguida explorar mover nas costas do colega e vão descendo progressivamente pelo colega que está a suportar. O colega que se apresentava como base deve estar disponível e ativo.

Exercício 4 - *Lift* de ombro por rolamento à retaguarda

Objetivos:

- Introduzir o conceito de lifting;
- Desenvolver a relação corpo a corpo;
- Potenciar a confiança entre pares.

Descrição do exercício:

A pares, um dos alunos executa um rolamento à retaguarda, ao mesmo tempo que transfere o seu centro para o ombro do colega. Este exercício pode se realizado numa fase inicial, só com a ajuda da boa de pilates.

Exercício 5 - *Jam*

Objetivos:

- Combinar, desenvolver e explorar os conteúdos abordados na aula;
- Explorar novos movimentos;
- Desenvolver a concentração e atenção em relação ao outro;
- Estimular o relação corpo a corpo;
- Retornar à calma.

Descrição do exercício:

A professora estagiária introduz as diretrizes à turma, dando início à improvisação. Ao longo da *jam* a mesma vai dando algumas indicações. A *jam* terminará com um retorno à calma.

Diário de Bordo 23	
Data: 19-03- 2019 Duração da aula: 90 minutos Estúdio: 1	Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea Professora Cooperante: Joana Raposo
Exercícios Aplicados: Ex 1: Aquecimento Ex 2: Deslocamentos Ex 3: <i>Floor Work</i> Ex 4: Combinação do <i>Lift</i> costas com barriga com a competência <i>Sliding</i> Ex 5: <i>Lift</i> de ombro por rolamento à retaguarda Ex 6: <i>Jam</i>	
Objetivos geral da aula: - Desenvolver a competência <i>Sliding</i> e a competência <i>Lifting</i> .	Estratégias implementadas: - para a lecionação do deslocamento em prancha, impulsionado a partir do braço, foi sugerido que estes segurassem uma peça de roupa e atirassem no momento da <i>fall</i> . - nos exercícios a pares foi solicitado aos alunos que trocassem diversas vezes de parceiro, de forma a poderem explorar com diferentes corpos. - foi utilizada a bola de pilates de modo a facilitar a aprendizagem do <i>Lift</i> de ombro no exercício 5.
Reflexão final da aula: A décima quinta sessão ocorreu após a prova trimestral do alunos, no qual estes são avaliados pelos professores titulares de cada disciplina. Em conversa com a professora cooperante foram discutidos quais os conteúdos programáticos, referentes ao 5.º ano, que deveriam ser lecionados nesta fase. Sempre tentado fazer a 'ponte' com a minha temática, reestruturei novos exercícios. Prosseguindo com a minha pesquisa e a minha planificação continuei a desenvolver e a explorar a competência <i>Sliding</i> e <i>Lifting</i> , tentado encontrar novas estratégias e abordagens para o sucesso das mesmas. Assim sendo, iniciei a sessão sugerindo um aquecimento livre, no qual a turma tinha a oportunidade de poder explorar novos movimentos utilizando a competência <i>Sliding</i> . Foram propostos que estes experimentassem realizar a competência não só com o solo, no ar envolvente, mas também com o seu próprio corpo e se, eventualmente encontrassem outro colega, que explorassem a mesma com este. Ao longo do exercício, como estratégia e também de forma a sugerir novos caminhos de exploração, fui questionando retoricamente um pouco o grupo, com seguintes questões: - Como é que eu posso deslizar utilizando as partes do meu corpo umas com as outras? - Como é que posso deslizar no solo utilizando partes mais estranhas do meu corpo? - Como é que posso deslizar no ar? - E se encontrar um colega? De uma forma geral, estas sugestões foram bem recebidas pelo grupo, este começou explorar e encontrar movimentos diferentes e novos, acabando assim, por se desafiarem mais a si próprios. Seguidamente passou-se aos deslocamentos, alguns já lecionados anteriormente foram desenvolvidos e melhorados.	

Foi introduzido o deslocamento em prancha impulsionando a partir do membro superior. De forma a facilitar a aprendizagem deste deslocamento, propus aos alunos que atirassem uma peça de roupa quando o executavam, pois o braço que lança a roupa deve estar alongado quando chega ao solo.

O outro deslocamento introduzido à turma foi o *slide* com elevação do pélvis, esta não revelou muitas dificuldades na sua execução.

Posteriormente foi lecionado o novo exercício de *Floor Work* que procurava combinar alguns dos elementos anteriormente praticados. O referido exercício apresenta a particularidade de ter como início uma pequena improvisação, onde os alunos são propostos a explorar a competência *Sliding*, antes de realizarem a combinação sugerida. Penso que é importante que cada vez mais os exercícios tenham esta componente mais livre, onde o grupo têm a chance de demonstrar mais a sua personalidade e colocar a sua 'marca' no exercício, sempre claro, com as indicações propostas acerca da temática.

Na segunda parte da aula, continuou-se a desenvolver as competências *Sliding e Lifting* através de um exercício, de contacto a pares, que combinava as duas competências. Os alunos revelaram menos dificuldades. Estes já são capazes de controlar melhorar o companheiro na descida até ao solo. Também observei que o grupo estava preocupado em encontrar formas diferentes de criarem superfícies para o outro deslizar.

Ainda pares, foi repetido o exercício o *Lift* de ombro por rolamento à retaguarda. Sugerir à turma, que de forma a relembrar corporalmente a correta execução do *lift*, que estes o executassem primeiramente na bola de pilates. Foi notória a evolução dos alunos, pois todos já realizam o *lift* com o seu par corretamente.

A aula terminou com uma *Jam*, onde foi sugerido que mais uma vez combinassem os conteúdos e competências já lecionados. A turma de sessão para sessão parece estar mais a vontade com o seu corpo e com o corpo do outro, estando mais concentrados em aproveitar o momento e não apenas em produzir movimentos.

No final da *Jam* cada aluno realizou o seu próprio alongamento.

Módulo 5

Plano de aula nº 16

Objetivo geral da aula:

- Introduzir a competência *Piveting* e *Falling*

Exercício 1 - Aquecimento

Objetivos:

- Aumentar o ritmo cardíaco;
- Aquecer as articulações de todo o corpo;
- Fomentar a atenção e a confiança em grupo;
- Explorar novos movimentos;
- Desenvolver a percepção espacial.

Descrição do exercício:

A pares, a turma vai seguindo algumas sugestões da professora estagiária para um aquecimento e alongamento mais eficaz. De seguida a solo, e posicionados livremente pela sala, realizam uma pequena improvisação sobre a competência *Piveting*.

Exercício 2 - Deslocamentos

Objetivos:

- Fortalecer *core*;
- Desenvolver noção de *espiral*;
- Desenvolver a relação com o solo;
- Desenvolver a competência *Piveting*.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se no topo da sala a pares:

- Deslocamento 1- deslocam-se utilizando a competência *Piveting*, utilizando diversas partes do corpo;
- Deslocamento 2- deslocam-se pelo solo em “banana”, aproximando e afastando o centro;
- Deslocamento 3- deslocam-se em espiral intercalando o início da mesma entre o pé e o braço.

- Deslocamento 4- transferência de peso para pino em espiral;
- Deslocamento 8- rolamento nos ombros;
- Deslocamento 9- deslocamento em prancha, impulsionando a partir do braço;
- Deslocamento 10- slide com elevação do pélvis;
- Deslocamento 11- transferência de peso pelas costas;

Exercício 3 - *Floor Work*

Objetivos:

- Desenvolver a relação como solo;
- Trabalhar a expansão e a contração do movimento;
- Ativar a relação entre o centro e as articulações;
- Combinar as deslocações anteriormente praticadas;
- Desenvolver a competência *Sliding*;
- Explorar diferentes movimentos combinando todas as competências lecionadas da técnica CI.

Descrição do exercício:

Já descrito na aula anterior.

Exercício 4 - *Swings* de braços

Objetivos:

- Desenvolver a projeção e amplitude do movimento;
- Desenvolver a flexibilidade da zona peitoral e do externo;

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se de joelhos. A mão esquerda desliza pela direita até chegar ao peito, retrocede e repete tudo com a mão direita, volta a repetir com a esquerda mas desta vez a mão passa pelo peito, chegando a 2ª posição, ao mesmo tempo a cabeça e tronco realizam meia volta, recuperando com *roll up* com os braços em 2ª posição. *Swing* de braços *forwards* com o braço direito, *swing* de braços *sideways*, para a direita, seguindo para *body circle* apoiando as mãos atrás. Desloca para à frente, ficando de pé. Repete toda sequência anterior em pé. *Step in to lunge* com *high realise em twist*, um *galope* e volta completa, quatro passos para a diagonal volta completa em *retiré* com o membro inferior esquerdo. Executa todo o exercício à esquerda.

Exercício 5 - *Piveting através do contacto com o par* utilizando diferentes partes do corpo

Objetivos:

- Desenvolver a competência *Piveting*;
- Fomentar a atenção e a confiança com o seu par;

Descrição do exercício:

A pares, selecionam diferentes partes do corpo e em contacto exploraram a competência *Piveting*.

Exercício 6 - *Jam*

Objetivos:

- Combinar, desenvolver e explorar os conteúdos abordados na aula;
- Explorar novos movimentos;
- Desenvolver a concentração e atenção em relação ao outro;
- Estimular o relação corpo a corpo;
- Retornar à calma.

Descrição do exercício:

A professora estagiária introduz as diretrizes à turma, dando início à improvisação. Ao longo da *jam* a mesma vai dando algumas indicações. A *jam* terminará com um retorno à calma.

Diário de Bordo 24	
Data: 26-03- 2019 Duração da aula: 90 minutos Estúdio: 1	Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea Professora Cooperante: Joana Raposo
Exercícios Aplicados: Ex 1: Aquecimento; Ex 2: Deslocamentos; Ex 3: <i>Floor Work</i> ; Ex 4: <i>Swings</i> de braços Ex 5: <i>Piveting através do contacto com o par</i> utilizando diferentes partes do corpo; Ex 6: <i>Jam</i> .	
Objetivos geral da aula: - Introduzir a competência <i>Piveting</i> e <i>Falling</i> .	Estratégias implementadas: - no exercício 3, foi sugerido várias vezes a mudança da frente do mesmo. - nos exercícios a pares foi solicitado aos alunos que trocassem diversas vezes de parceiro, de forma a poderem explorar com diferentes corpos.
Reflexão final da aula: A décima sexta sessão teve início com a introdução da duas últimas competências da técnica CI: <i>Piveting</i> e <i>Falling</i> . Foi sugerido ao grupo um aquecimento a pares, no qual fui dando algumas diretrizes para um aquecimento e alongamento mais eficaz. Posteriormente passou-se a uma improvisação pelo estúdio sobre a competência <i>Piveting</i> , durante a improvisação fui tentado indicar novas possibilidades, de forma que os alunos nunca se demonstrassem bloqueados na sua improvisação. Foi interessante observar que o grupo se desafiava constantemente, procurando realizar a competência, apoiando partes do corpo diferentes. Passou-se aos exercícios de deslocamentos, onde foi inserido o deslocamento recorrendo ao uso da competência <i>Piveting</i> com diversas partes do corpo. A turma de uma forma geral apresenta dificuldades na execução da transferência de peso pelas costas. Alguns por revelarem alguma fragilidade na flexibilidade da zona dorsal, outros apenas por medo de se magoarem. De seguida os alunos lembraram o exercício novo de <i>Floor Work</i> , no qual dei alguns feedbacks acerca do mesmo. Sugeri à turma, na parte inicial do exercício, improvisassem 16 tempos a solo, recorrendo a todas as competências estudadas da técnica CI. No final dos 16 tempos, o grupo tinha 8 tempos para descer ao nível baixo e colocarem-se para começar o exercício de <i>Floor Work</i> . Após o exercício ser lembrado pela turma, dividi a mesma em dois grupos, para que estes adquirissem uma maior área para dançar. Na minha opinião torna-se bastante importante recorrer constantemente à improvisação, mesmos em exercícios mais estruturantes, pois desta forma, posso continuar a trabalhar as competências estudadas e por outro lado continuar fazê-los explorar novos movimentos, permitindo que os mesmos, coloquem algo de novo ao exercício. Posto isto, lecionei mais uma parte do exercício e sugeri que estes o executassem em diversas frentes.	

As dificuldades mais sentidas neste exercício passaram por: executar o mesmo com as dinâmicas de movimento corretas; realizar corretamente a transferência de peso pelas costas e executar o deslocamento em prancha, impulsionando a partir do braço.

O exercício seguinte intitulado por *Swings* de braços, foi apresentado à turma. Optei por lecionar apenas a primeira parte do exercício.

No que diz respeito a criação destes exercícios mais estruturantes, procurei focar-me nos conteúdos programáticos da turma em questão, mas também utilizar, nos mesmos, as competências que estou a desenvolver a partir da técnica CI. Penso que este será o meu grande desafio enquanto professora estagiária. Apesar de estar a desenvolver um estudo numa técnica que exige bastante improvisação e liberdade, ao mesmo tempo tenho que me concentrar em lecionar os conteúdos programáticos que o ano assim o exige, conteúdos estes, que são muito específicos. Assim sendo, na criação dos exercícios a propor à turma, procuro sempre encontrar um meio termo, de forma a nunca deixar o meu estudo para trás.

Na segunda parte da sessão, focámos a pares e a trios, a competência *Pivoting* onde o grupo improvisou diferentes formas de realizar a competência utilizando diversas partes do corpo. Inicialmente o grupo focou-se apenas em selecionar as mesmas partes do corpo, pelo que sugeri experimentassem diferentes partes do corpo em contacto. Por exemplo: cotovelo com ombro; cabeça com braço etc. Esta sugestão acabou por oferecer mais ideias para a exploração da competência.

O exercício seguinte que propus foi a realização de uma pequena *Jam*, no qual estipulei algumas regras quanto as entradas e saídas da mesma. Sugeri também, que aplicassem todas as competências relativa à técnica CI, dado que estas já foram todas lecionadas ao longo da etapa.

Observei momentos muito interessantes ao longo da improvisação. É bastante notória a evolução do grupo. Este já se encontra mais à vontade na improvisação corpo a corpo.

Plano de aula nº 17

Objetivo geral da aula:

- Desenvolver a competência *Piveting* .

Exercício 1 - Aquecimento

Objetivos:

- Aumentar o ritmo cardíaco;
- Aquecer as articulações de todo o corpo;
- Desenvolver a concentração e atenção em relação ao outro;
- Estimular o relação corpo a corpo.

Descrição do exercício:

A pares a turma, um dos elementos coloca-se em deitado em estrela na posição de decúbito dorsal, enquanto vai seguindo as sugestões de aquecimento e alongamento que a professora estagiária vai oferecendo. No final do exercício trocam de papéis.

Exercício 2 - Deslocamentos

Objetivos:

- Fortalecer *core*;
- Desenvolver noção de *spiral*;
- Desenvolver a relação com o solo;
- Desenvolver a competência *Piveting*.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se no topo da sala a pares:

- Deslocamento 1- deslocam-se deslizando, utilizando diversas partes do corpo;
- Deslocamento 2- deslocam-se pelo solo em “banana”, aproximando e afastando o centro;
- Deslocamento 3- deslocam-se em espiral intercalando o início da mesma entre o pé e o braço.
- Deslocamento 4- transferência de peso para pino em espiral;
- Deslocamento 8- rolamento nos ombros;
- Deslocamento 9- deslocamento em prancha, impulsionando a partir do braço;
- Deslocamento 10- slide com elevação do pélvis;

- Deslocamento 11- transferência de peso pelas costas;

Exercício 3 - *Floor Work*

Objetivos:

- Desenvolver a relação como solo;
- Trabalhar a expansão e a contração do movimento;
- Ativar a relação entre o centro e as articulações;
- Combinar as deslocações anteriormente praticadas;
- Desenvolver a competência *Sliding*;
- Explorar diferentes movimentos combinando todas as competências lecionadas da técnica CI.

Descrição do exercício:

Colocados dispersos pela sala, os alunos improvisam 16 tempos utilizando todas as competências lecionadas. De seguida apresentam 4 tempos para se deslocarem até ao solo e colocarem-se deitados de decúbito dorsal com os joelhos para cima.

Realizam três swings, começando à direita, sendo que o último transporta-os para 4ª posição dos membros inferiores e 2ª posição dos membros superiores. Deslocam-se para a frente com as mãos, alongando os membros inferiores. O membro inferior direito flete e tocando no cotovelo direito, realizando uma transferência de peso pelas costas. Transfere o peso e segue para slide com elevação do pélvis, suspende o movimento e transfere o peso para prancha impulsionando a partir do membro superior, executa *rolling* pelas costas, terminando em três apoios, sentado sobre o pé esquerdo.

A mão direita puxa o pé direito e por *develloppé* alonga o membro inferior direito. Executa dois *floor slides*, transfere o peso alternando os membros inferiores, ao mesmo tempo a cabeça realiza uma volta completa da direita para a esquerda. Realiza um *floor slide forwards*, deixando cair o corpo para trás numa diagonal. A mão direita inicia o movimento realizando meia volta pelo solo até chegar à 4ª posição dos membros inferiores, de costas para o espelho. Volta por onde veio, chegando novamente a 4ª posição dos membros inferiores, mas desta vez de frente para o espelho. Lança os membros inferiores esticados para a frente até ficar de decúbito ventral. Membro inferior direito sobe esticado, flete o joelho que conduz a volta para 4ª posição, transfere para três apoios, mãos iniciam o movimento para pino em espiral.

De seguida cada dueto continua o exercício criando deslocamentos utilizando a competência *Pivoting*.

Exercício 4 - *Swings* de braços

Objetivos:

- Desenvolver a projeção e amplitude do movimento;
- Desenvolver a flexibilidade da zona peitoral e do externo;

Descrição do exercício:

Já descrito na aula anterior.

Exercício 5 - *Jam*

Objetivos:

- Combinar, desenvolver e explorar os conteúdos abordados na aula;
- Explorar novos movimentos;
- Desenvolver a concentração e atenção em relação ao outro;
- Estimular o relação corpo a corpo;
- Retornar à calma.

Descrição do exercício:

A professora estagiária introduz as diretrizes à turma, dando início à improvisação. Ao longo da *jam* a mesma vai dando algumas indicações. A *jam* terminará com um retorno à calma.

Diário de Bordo 25	
Data: 26-03- 2019 Duração da aula: 90 minutos Estúdio: 1	Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea Professora Cooperante: Joana Raposo
Exercícios Aplicados: Ex 1: Aquecimento Ex 2: Deslocamentos Ex 3: <i>Floor Work</i> Ex 4: <i>Swings</i> de braços Ex 5: <i>Jam</i>	
Objetivos geral da aula: - Desenvolver a competência <i>Piveting</i> .	Estratégias implementadas: - tarefa criativa no exercício 3.
Reflexão final da aula: <p>A décima sétima aula marcou dois momentos importantes para o grupo e para mim. Por um lado foi a última aula do 2º período e por outro foi a última aula da 2ª etapa da minha investigação. Ou seja, nesta aula pretendia concluir a lecionação de todas as competências inseridas na técnica CI. Contudo, esta sessão não ocorreu tanto como planeado. Pelo facto de estarmos na última semana de aulas do 2º período, os alunos revelaram-se logo desde início bastante cansados, pelo que tive de alterar no momento, o aquecimento que havia criado para os mesmos. Assim sendo sugeri um aquecimento mais calmo, que os levasse sem se aperceberem a um estado mais disponível para realização da sessão.</p> <p>Posteriormente, passou-se aos deslocamentos, sendo que a estes nada foi acrescentado. Os alunos continuam a revelar algumas dificuldades na transferência de peso pelas costas. Dado esta fragilidade, irei propor na próxima aula um alongamento mais específico na zona dorsal e cervical.</p> <p>Posteriormente passou-se ao exercício de <i>Floor Work</i>, onde os alunos obtiveram a oportunidade de rever todo o exercício e aprimora-lo a partir de alguns <i>feedbacks</i> que fui sugerindo. De seguida propus que os mesmos, a pares, acrescentassem uma parte nova ao exercício. Esta parte nova tinha que ser criada apenas com competência <i>Piveting</i>, realizada a solo ou a pares e em deslocamento. Os pares tinham que estar sempre sincronizados.</p> <p>Esta tarefa criativa foi aceite pela turma com bastante entusiasmo. Mais uma vez, procurei inserir a um exercício mais técnico de <i>Floor Work</i>, um momento de improvisação onde os alunos podiam colocar à prova a competência <i>Piveting</i> que tinham desenvolvido na sessão anterior. E por outro lado colocar no exercício a sua 'marca' e sua personalidade. Estas estratégias são importantes, pois acabam por motivar a turma, a querer trabalhar com entusiasmo e dedicação, proporcionando um sentimento de utilidade face a criação do exercício proposto. Esta proposta demorou algum tempo a ser realizada pelos duetos. Desta forma, tive que alterar um pouco plano da aula, pois apresentava pouco tempo para os dois exercícios restantes.</p> <p>Quanto ao exercício seguinte, <i>Swings de braços</i>, lecionei a segunda parte do mesmo. Depositei algum tempo para que os alunos pudessem relembrar e desenvolver o exercício, aplicando alguns <i>feedbacks</i> que fui sugerindo.</p> <p>A sessão terminou com uma pequena <i>Jam</i> que conduziu para um retorno à calma. Na <i>Jam</i> foi sugerido ao grupo que aplicassem todas as competências que haviam aprendido nesta segunda etapa da minha investigação.</p>	

Apêndice L - Fase de Lecionação Supervisionada: Etapa III

Etapa III – Implementação dos conteúdos aprendidos na frase de A

- Duração: 4h (2 aulas)
- Grupo de implementação: Turma do 5.º ano do CCA

Objetivo Geral da Etapa III:

- Implementar os conteúdos da técnica CI na frase A.

Objetivos específicos da Etapa III:

- Identificar as competências aprendidas na frase A.

Plano de aula nº18

Objetivo geral da aula:

- Implementar na frase A as competências aprendidas.

Exercício 1 - Aquecimento

Objetivos:

- Aumentar o ritmo cardíaco;
- Aquecer as articulações de todo o corpo;
- Desenvolver a concentração e atenção em relação ao outro;
- Estimular o relação corpo a corpo.

Descrição do exercício:

A pares a turma, um dos elementos coloca-se em deitado em estrela na posição de decúbito dorsal, enquanto vai seguindo as sugestões de aquecimento e alongamento que a professora estagiária vai oferecendo. No final do exercício trocam de papéis.

Exercício 2 - Deslocamentos

Objetivos:

- Fortalecer *core*;
- Desenvolver noção de *spiral*;
- Desenvolver a relação com o solo.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se no topo da sala a pares:

- Deslocamento 1- deslocam-se deslizando, utilizando diversas partes do corpo;
- Deslocamento 2- deslocam-se pelo solo em “banana”, aproximando e afastando o centro;
- Deslocamento 3- deslocam-se em espiral intercalando o início da mesma entre o pé e o braço.
- Deslocamento 4- transferência de peso para pino em espiral;
- Deslocamento 8- rolamento nos ombros;
- Deslocamento 9- deslocamento em prancha, impulsionando a partir do braço;
- Deslocamento 10- slide com elevação do pélvis;
- Deslocamento 11- transferência de peso pelas costas.

Exercício 3 - *Floor Work*

Objetivos:

- Desenvolver a relação como solo;
- Trabalhar a expansão e a contração do movimento;
- Ativar a relação entre o centro e as articulações;
- Combinar as deslocações anteriormente praticadas;
- Desenvolver a premissa *Sliding*;
- Explorar diferentes movimentos combinando todas as competências lecionadas da técnica CI.

Descrição do exercício:

Descrito na aula anterior.

Exercício 4 - *Swings* de braços

Objetivos:

- Desenvolver a projeção e amplitude do movimento;
- Desenvolver a flexibilidade da zona peitoral e do externo-

Descrição do exercício:

Descrito na aula anterior.

Exercício 5 - Frase A

Objetivos:

- Recordar a frase A;
- Identificar as competências na frase A;

Descrição do exercício:

Os alunos, agrupam-se nos mesmos pares em que se encontravam quando foi lecionada a frase A. Juntos vão identificar e implementar corretamente as competências que aprenderam na mesma frase.

Exercício 6 - *Jam*

Objetivos:

- Combinar, desenvolver e explorar os conteúdos abordados na aula;
- Explorar novos movimentos;
- Desenvolver a concentração e atenção em relação ao outro;
- Estimular o relação corpo a corpo;
- Retornar à calma.

Descrição do exercício:

A professora estagiária introduz as diretrizes à turma, dando início à improvisação. Ao longo da *jam* a mesma vai dando algumas indicações. A *jam* terminará com um retorno à calma.

Diário de Bordo 26	
Data: 23-04- 2019 Duração da aula: 90 minutos Estúdio: 1	Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea Professora Cooperante: Joana Raposo
Exercícios Aplicados: Ex 1: Aquecimento; Ex 2: Deslocamentos; Ex 3: <i>Floor Work</i> ; Ex 4: <i>Swings</i> de braços; Ex 5: Frase A; Ex 6: <i>Jam</i>	
Objetivos geral da aula: - Implementar na frase A as competências aprendidas.	Estratégias implementadas: - a turma foi convidada a assistir a um vídeo que pretendia explicar o <i>Lift</i> em <i>Piveting</i> .
Reflexão final da aula: <p>Esta sessão deu início a uma numa etapa do estágio - Implementação dos conteúdos da técnica CI na frase A- no qual se propõem aos alunos que apliquem, os conhecimentos aprendido na etapa anterior, na frase A.</p> <p>A aula teve início com uma aquecimento a pares. Os alunos foram seguindo as indicações e sugestões que fui dando progressivamente ao longo do exercício. Foi notória que a maioria da turma sentiu dificuldade em dar o total peso da cabeça ao colega</p> <p>Posto isto, passámos aos exercícios de deslocamentos, nestes, não foram adicionados exercícios novos. A turma já realiza com naturalidade e não revelando muitas dificuldades. Contudo, alguns alunos ainda executam a transferência de peso pelas costas demonstrando algumas fragilidades.</p> <p>Se seguida, os alunos recordaram o exercício de <i>Floor Work</i>. Ao longo do mesmo, foram oferecidos alguns <i>feedbacks</i> de modo a desenvolver o exercício.</p> <p>As maiores fragilidades do exercício verificaram-se: no uso correta das dinâmicas da frase de movimento; na fluência do movimento; na transferência de peso pelas costas e na memorização global do mesmo. Quanto à parte final do exercício, da responsabilidade de cada dueto, esta encontra-se ainda pouco desenvolvida. No entanto, alguns alunos esforçaram-se para tornar os deslocamentos bastantes criativos.</p> <p>No exercício de <i>Swings</i> de braços a turma revelou-se mais confiante no que diz respeito a memorização do mesmo. Porém foi bastante visível que vários alunos não realizam o movimento até ao fim, projetando-se pouco no espaço.</p> <p>Na segunda parte da aula, sugeri que dois a dois explorassem o <i>lift</i> em <i>piveting</i>. Para completar a explicação do <i>lift</i>, mostrei à turma um pequeno vídeo. Apesar do grau de dificuldade bastante elevado deste exercício. A turma revelou-se bastante incentivada a experimentar. A dificuldade mais sentida pela turma passou por encontrar o ponto correto de equilíbrio para realizar o <i>lift</i>.</p> <p>Posteriormente sugeri à turma, que com os mesmos pares que tinham aprendido a frase A, se relembassem da mesma. Depois de se recordarem pedi que identificassem na frase A as competências que tinham aprendido. Alguns dos elementos apresentaram-se confusos em relação à competência <i>Rolling</i> com a competência <i>Piveting</i>.</p>	

Por fim, depois de identificadas corretamente as competências na frase A, propus que voltassem a repeti-la desenvolvendo-as.

A sessão terminou com uma pequena *Jam* que conduziu para um retorno à calma. Na *Jam* foi sugerido ao grupo que aplicassem todas as competências que haviam aprendido nesta segunda etapa da minha investigação.

Plano de aula nº19

Objetivo geral da aula:

- Implementar na frase A as competências aprendidas.

Exercício 1 - Aquecimento

Objetivos:

- Aumentar o ritmo cardíaco;
- Aquecer as articulações de todo o corpo;

Descrição do exercício:

Espalhados pela sala, a professora estagiária foi guiando um curto aquecimento, dando progressivamente ao longo deste, algumas sugestões.

Exercício 2 - Deslocamentos

Objetivos:

- Fortalecer *core*;
- Desenvolver noção de *espiral*;
- Desenvolver a relação com o solo.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se no topo da sala a pares:

- Deslocamento 1- deslocam-se deslizando, utilizando diversas partes do corpo;
- Deslocamento 2- deslocam-se pelo solo em “banana”, aproximando e afastando o centro;
- Deslocamento 3- deslocam-se em espiral intercalando o início da mesma entre o pé e o braço.
- Deslocamento 4- transferência de peso para pino em espiral;
- Deslocamento 8- rolamento nos ombros;
- Deslocamento 9- deslocamento em prancha, impulsionando a partir do braço;
- Deslocamento 10- *slide* com elevação do pélvis;
- Deslocamento 11- transferência de peso pelas costas;

Exercício 3 - *Floor Work*

Objetivos:

- Desenvolver a relação como solo;
- Trabalhar a expansão e a contração do movimento;
- Ativar a relação entre o centro e as articulações;
- Combinar as deslocações anteriormente praticadas;
- Explorar diferentes movimentos combinando todas as competências lecionadas da técnica CI.

Descrição do exercício:

Descrito nas aulas anteriores.

Exercício 4 - *Swings* de braços

Objetivos:

- Desenvolver a projeção e amplitude do movimento;
- Desenvolver a flexibilidade da zona peitoral e do externo;
- Descrição do exercício:

Descrição do exercício:

Descrito nas aulas anteriores.

Exercício 5 - Deslocamentos e saltos

Objetivos:

- Desenvolver a projeção e amplitude do movimento;
- Potenciar a noção espacial tendo em conta a sua cinesfera e a do outro;
- Desenvolver uma adequada preparação e receção ao salto;
- Introduzir a *fall back*.

Descrição do exercício:

Os alunos encontram-se a pares, frente a frente, a mão direita de cada par encontra-se no ombro direito do outro.

- 3 *leaps* (*forwards*);

- 1 hop;

- 3 *leaps* (*backwards*);

- 1 hop;

(repete a mesma sequencia mais 1x)

- 3 *leaps (fowards)*;
- 1 hop;
- Lift de ombro (*sideways*);
- Volta para o canto correndo e executa um salto em *foueté* com a O membro inferior direito;
- 2 *floor slides (fowards)*;
- *Back fall*;
- cambalhota (*backwards*);
- desliza o corpo pelo solo (*backwards*), transfere o peso para quatro apoios e realiza um salto;
- 3 *leaps (fowards, com perna esquerda)*;
- 1 hop;
- 3 *leaps (backwards)*;
- 1 hop;

(repete a mesma sequencia mais 1x)

- 2 *leaps* em cada uma das direções (começando pela esquerda);
- 2 passos e realiza uma grande salto à escolha.

Exercício 5 - Frase A

Objetivos:

- Recordar a frase A;
- Identificar as competências na frase A;

Descrição do exercício:

Os alunos, agrupam-se nos mesmos pares em que se encontravam quando foi lecionada a frase A. Juntos, vão identificar e implementar corretamente as competências que aprenderam na mesma frase.

Exercício 6 - Alongamentos

Objetivos:

- Alongar as costas;

- Alongar toda a zona posterior e anterior das pernas;
- Alongar o pescoço.

Descrição do exercício:

Os alunos colocam-se espalhados pelo espaço direcionados para o espelho e vão seguindo as instruções da estagiária.

Diário de Bordo 27	
Data: 30-04- 2019 Duração da aula: 90 minutos Estúdio: 1	Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea Professora Cooperante: Joana Raposo
Exercícios Aplicados: Ex 1: Aquecimento Ex 2: Deslocamentos Ex 3: <i>Floor Work</i> Ex 4: <i>Swings</i> de braços Ex 5: Deslocamentos e saltos Ex 6: Frase A Ex 7: Alongamentos	
Objetivo geral da aula: - Implementar na frase A as competências aprendidas.	Estratégias implementadas:
Reflexão final da aula: A professora titular pediu-me para dispensar cerca de 15 minutos da minha aula, pois necessitava de falar com os alunos, sobre o Espetáculo Final de Ano – Mary Poppins. Assim sendo, tive que adaptar o meu exercício de aquecimento de modo a torna-lo mais sucinto. Posteriormente passei aos exercícios de deslocamentos. Ainda é possível observar dificuldade, por parte dos alunos, no que respeita à transferência de peso pelas costas. Quanto ao exercício de <i>Floor Work</i> , fiz questão de o recapitular movimento por movimento, dando ao mesmo tempo <i>feedbacks</i> pertinentes quanto à sua execução. Sugeri aos alunos que reversem os seus deslocamentos, pois alguns ainda se apresentavam um pouco frágeis. De seguida passamos ao exercício de <i>Swings</i> de braços, no qual foi bastante visível uma evolução por parte da turma. No entanto esta ainda pode melhorar alguns aspetos como: amplitude do movimento a partir do tronco, quando executam o <i>body circle</i> ; projeção dos movimentos e a musicalidade do exercício. Lecionei de seguida o exercício novo de deslocamentos e saltos. Na criação deste exercício tive em conta adicionar ao mesmo competências da técnica CI como <i>Lifting</i> e <i>Leaning</i> . A professora titular propôs a utilização dos exercícios até agora lecionados, para serem apresentados na prova global. Posteriormente os alunos agruparam-se novamente em pares, e continuaram a desenvolver a frase A, aplicando todos os conhecimentos que haviam aprendido na fase anterior. Foi possível observar a facilidade que estes apresentavam ao executar determinados elementos da frase A. A aula terminou com o pequeno exercício de alongamentos, que fui propondo à turma, dado o curto espaço de tempo que me encontrava.	

Apêndice M - Fase de Lecionação Supervisionada: Etapa IV

Etapa IV – Gravação da frase de movimento final

Duração: 2h (1 aula)

- Grupo de implementação: Turma do 5.º ano do CCA

Objetivo Geral da Etapa IV:

- Analisar e refletir sobre os dados.

Objetivos específicos da Etapa IV:

- Ensaiar os exercícios para a prova global de final de ano;
- Gravar a da frase de movimento por duetos;
- Assistir a um documentário relacionado com a técnica CI;
- Discutir e analisar todo o processo de estágio;
- Entrevistar os elementos da turma.

Plano de aula nº 20

Objetivo geral da aula:

- Gravar a da frase de movimento por duetos;
- Entrevistar os elementos da turma.

Exercício 1 - Aquecimento

Objetivos:

- Aumentar o ritmo cardíaco;
- Aquecer as articulações de todo o corpo;
- Explorar as competências do Contacto Improvisação;
- Tomar atenção ao outro.

Descrição do exercício:

Caminhando pela sala, a turma vai seguindo o líder, formando um aglomerado enquanto se desloca. O líder vai sendo sugerido pela estagiária. Na segunda parte do exercício utilizando a mesma competência, de o grupo seguir o seu líder. Este vai seleccionar uma das competências que foram lecionadas, na Etapa II, e todo grupo improvisa essa competência, seguindo sempre o seu líder e mantendo o aglomerado.

Exercício 2 - *Floor Work*

Objetivos:

- Desenvolver a relação como solo;
- Trabalhar a expansão e a contração do movimento;
- Ativar a relação entre o centro e as articulações;
- Combinar as deslocações anteriormente praticadas;
- Explorar diferentes movimentos combinando todas as competências lecionadas da Técnica CI.

Descrição do exercício:

Descrito nas aulas anteriores.

Exercício 3 - *Swings* de braços

Objetivos:

- Desenvolver a projeção e amplitude do movimento;
- Desenvolver a flexibilidade da zona peitoral e do externo.

Descrição do exercício:

Descrito nas aulas anteriores.

Exercício 4 - *Brushes*

Objetivos:

- Desenvolver a simultaneidade;
- Desenvolver a articulação do pé do movimento *Brushe*;
- Desenvolver a capacidade de oposição de movimentos;
- Desenvolver a fluidez do movimento e a ligação entre os mesmos.

Descrição do exercício:

Os alunos encontram-se me 5ª posição (direita à frente).

- 1 *brushe forwards* com os membros superiores em 3ª posição em oposição ao membro inferior;

- 1 *brushe à la seconde* com os membros superiores em 3ª posição em oposição ao membro inferior;

(repete a sequencia 1x)

- *sissonne sideways*

- 1 *brushe devant* com os membros superiores em 3ª posição em oposição ao membro inferior;

- 1 *brushe à la seconde* com os membros superiores em 3ª posição em oposição ao membro inferior;

- *Rond de jambe*, para 4ª posição;

- *Contaction* com *twist*;

- Segura o membro inferior direito, com o membro superior direito;

- Alonga o membro inferior direito, transferindo o peso *forwards*, volta para primeira;

- *tree step turn* em deslocamento para a direita, suspende;

- Realiza um horizontal *leap*;

- transfere o peso, *galope sideways*, terminando em 1ª posição.

(repete tudo para o lado esquerdo)

Exercício 5 - Deslocamentos e saltos

Objetivos:

- Desenvolver a projeção e amplitude do movimento;
- Potenciar a noção espacial tendo em conta a sua cinesfera e a do outro;
- Desenvolver uma adequada preparação e receção ao salto;
- Introduzir a *fall back*.

Descrição do exercício:

Os alunos encontram-se a pares, frente a frente, a mão direita de cada par encontra-se no ombro direito do outro.

- 3 *leaps (fowards)*;

- 1 hop;

- 3 *leaps (backwards)*;

- 1 hop;

(repete a mesma sequencia mais 1x)

- 3 *leaps (fowards)*;

- 1 hop;
 - Lift de ombro (*sideways*);
 - Volta para o canto correndo e executa um salto em *foueté* com a O membro inferior direito;
 - 2 *floor slides* (*fowards*);
 - *Back fall*;
 - cambalhota (*backwards*);
 - desliza o corpo pelo solo (*backwards*), transfere o peso para quatro apoios e realiza um salto;
 - 3 *leaps* (*fowards*, *com perna esquerda*);
 - 1 hop;
 - 3 *leaps* (*backwards*);
 - 1 hop;
- (repete a mesma sequencia mais 1x)
- 2 *leaps* em cada uma das direções (começando pela esquerda);
 - 2 passos e realiza uma grande salto à escolha.

Diário de Bordo 28	
Data: 30-04- 2019 Duração da aula: 90 minutos Estúdio: 1	Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea Professora Cooperante: Joana Raposo
Exercícios Aplicados: Ex 1: Aquecimento; Ex 2: <i>Floor Work</i> ; Ex 3: <i>Swings</i> de braços; Ex 4: <i>Brushes</i> Ex 5: Deslocamentos e saltos;	
Objetivos geral da aula: - Gravar a da frase de movimento por duetos; - Entrevistar os elementos da turma.	Estratégias implementadas: - visualização de um documentário à cerca da técnica CI.
Reflexão final da aula: <p>A vigésima e última sessão da fase de lecionação Supervisionada, teve início com um aquecimento que para além de aumentar a temperatura corporal, pretendeu recordar todas as competências e conteúdos lecionados ao longo da etapa II.</p> <p>A aula prosseguiu com a passagem de todos os exercícios lecionados e com a aprendizagem de um novo. Os mesmo exercícios foram selecionados, pela professora cooperante, para entregarem a prova global de final do período da turma em estudo. Desta forma, fui dando ao longo da passagem dos mesmos, alguns <i>feedbacks</i> pertinentes, de modo a promover a qualidade de execução técnica exigida.</p> <p>No que respeita ao exercício de <i>Floor Work</i>, a turma no geral, apresentou-se bastante confiante durante a realização do mesmo. No entanto, ainda é possível, verificar algumas fragilidades, tais como: a suspensão antes de seguir para a prancha impulsionada a partir do membro superior; a transferência de peso a partir das costas; o uso da cabeça quando esta realiza uma volta completa, da direita para a esquerda, durante a transferência de peso, alternando os membros inferiores e por fim a limpeza dos duetos criados por cada par a partir da competência <i>Pivoting</i>.</p> <p>O exercício seguinte correspondeu aos <i>Swings</i> de braços, onde observei ainda alguma dificuldade na: amplitude do movimento a partir do tronco, quando executam o <i>body circle</i>; projeção dos movimentos; na musicalidade do exercício e na espacialidade global do exercício.</p> <p>Seguidamente foi lecionado o exercício de <i>brushes</i>. Durante a criação deste exercício tive em conta que o mesmo fosse acessível à turma, pelo facto de estarmos muito próximo da prova global.</p> <p>No exercício de saltos e deslocamentos fui passado elemento a elemento, tendo tido a oportunidade de dar alguns <i>feedbacks</i> à cerca do mesmo.</p> <p>Na segunda parte da aula, a turma relembrou a frase de movimento A tendo sido, posteriormente, gravado cada dueto.</p> <p>A aula terminou com a visualização de um pequeno documentário- “ Uma revolução silenciosa – a prática do contacto improvisação”. Sugeri aos alunos que fossem anotando as competências que iam identificando ao longo do vídeo. No final da visualização realizou-se uma pequena discussão entre todos os intervenientes, acerca do documentário, mas também de toda a aplicação e processo do estágio. No final estava previsto entrevistar cada elemento da turma, no entanto, dado o curto espaço de tempo restante, resolvi adiar a entrevista e agendar com cada aluno individualmente.</p>	

Apêndice N - Tabelas de observação avaliativas dos duetos: Na fase final

Tabela de observação 9									
Data: 7-5-2019				Frase: A					
Dueto: D1									
Conteúdos a observar		Níveis		1	2	3	4	5	Notas
Componente técnica	Os pares memorizaram a frase de movimento A							(5/5)	<p>Os níveis atribuídos no dueto correspondem a média aritmética arredonda do nível de cada um dos elementos, em parênteses na tabela.</p> <p>Descrição dos níveis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nível 1: não executa. • Nível 2: executa com muita dificuldade. • Nível 3: executa com alguma dificuldade. • Nível 4: executa sem dificuldades. • Nível 5: executa na perfeição.
	Macro estrutura completa (princípio, meio e fim)						(4/4)		
	Realização técnica da competência <i>Rolling</i>							(4/5)	
	Realização técnica da competência <i>Balancing</i>							(4/5)	
	Realização técnica da competência <i>Lifting</i>							(4/5)	
	Realização técnica da competência <i>Sliding</i>						(4/4)		
	Realização técnica da competência <i>Pivoting</i>						(4/4)		
	Realização técnica da competência <i>Pushing and Resisting</i>							(4/5)	
	Realização técnica da competência <i>Leaning</i>							(4/5)	
	Realização técnica da competência <i>Falling</i>						(4/4)		
Componente relacional	Os pares demonstram conforto na relação corpo-corpo							(5/5)	
	Os pares estabelecem contacto visual entre eles							(4/5)	
	Qualidade, eficácia e intensidade da comunicação sensorial						(4/4)		
Componente espacial	Os pares utilizam o espaço de forma consciente							(4/5)	
	Os pares projetam-se no espaço							(4/5)	
Componente performativa	Postura e atitude							(4/5)	
	Fluidez do movimento						(4/4)		
	Expressividade e qualidade de movimento						(4/4)		

Tabela de observação 10								
Data: 7-5-2019				Frase: A				
Dueto: D2								
Conteúdos a observar		Níveis	1	2	3	4	5	Notas
Componente técnica	Os pares memorizaram a frase de movimento A						(4/5)	Os níveis atribuídos no dueto correspondem a média aritmética arredonda do nível de cada um dos elementos, em parênteses na tabela. Descrição dos níveis <ul style="list-style-type: none"> • Nível 1: não executa. • Nível 2: executa com muita dificuldade. • Nível 3: executa com alguma dificuldade. • Nível 4: executa sem dificuldades. • Nível 5: executa na perfeição.
	Macro estrutura completa (principio, meio e fim)						(4/5)	
	Realização técnica da competência <i>Rolling</i>						(4/5)	
	Realização técnica da competência <i>Balancing</i>					(4/4)		
	Realização técnica da competência <i>Lifting</i>					(4/4)		
	Realização técnica da competência <i>Sliding</i>					(4/4)		
	Realização técnica da competência <i>Pivoting</i>					(4/4)		
	Realização técnica da competência <i>Pushing and Resisting</i>					(4/4)		
	Realização técnica da competência <i>Leaning</i>					(4/4)		
	Realização técnica da competência <i>Falling</i>						(5/4)	
Componente relacional	Os pares demonstram conforto na relação corpo-corpo					(4/4)		
	Os pares estabelecem contacto visual entre eles					(4/4)		
	Qualidade, eficácia e intensidade da comunicação sensorial					(4/4)		
Componente espacial	Os pares utilizam o espaço de forma consciente					(4/4)		
	Os pares projetam-se no espaço					(4/3)		
Componente performativa	Postura e atitude					(4/4)		
	Fluidez do movimento					(3/4)		
	Expressividade e qualidade de movimento					(3/4)		

Tabela de observação 11								
Data: 7-5-2019				Frase: A				
Dueto: D3								
Conteúdos a observar		Níveis	1	2	3	4	5	Notas
Componente técnica	Os pares memorizaram a frase de movimento A					(4/4)		Os níveis atribuídos no dueto correspondem a média aritmética arredonda do nível de cada um dos elementos, em parênteses na tabela. Descrição dos níveis <ul style="list-style-type: none"> • Nível 1: não executa. • Nível 2: executa com muita dificuldade. • Nível 3: executa com alguma dificuldade. • Nível 4: executa sem dificuldades. • Nível 5: executa na perfeição.
	Macro estrutura completa (princípio, meio e fim)					(3/4)		
	Realização técnica da competência <i>Rolling</i>					(3/4)		
	Realização técnica da competência <i>Balancing</i>					(4/4)		
	Realização técnica da competência <i>Lifting</i>					(4/4)		
	Realização técnica da competência <i>Sliding</i>					(3/4)		
	Realização técnica da competência <i>Pivoting</i>				(3/3)			
	Realização técnica da competência <i>Pushing and Resisting</i>					(3/4)		
	Realização técnica da competência <i>Leaning</i>						(5/4)	
	Realização técnica da competência <i>Falling</i>					(4/4)		
Componente relacional	Os pares demonstram conforto na relação corpo-corpo				(3/3)			
	Os pares estabelecem contacto visual entre eles					(4/3)		
	Qualidade, eficácia e intensidade da comunicação sensorial					(4/3)		
Componente espacial	Os pares utilizam o espaço de forma consciente				(3/3)			
	Os pares projetam-se no espaço				(3/3)			
Componente performativa	Postura e atitude					(3/4)		
	Fluidez do movimento					(3/4)		
	Expressividade e qualidade de movimento				(3/3)			

Tabela de observação 12									
Data: 7-5-2019				Frase: A					
Dueto: D4									
Conteúdos a observar		Níveis		1	2	3	4	5	Notas
Componente técnica	Os pares memorizaram a frase de movimento A							(4/5)	<p>Os níveis atribuídos no dueto correspondem a média aritmética arredonda do nível de cada um dos elementos, em parênteses na tabela.</p> <p>Descrição dos níveis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nível 1: não executa. • Nível 2: executa com muita dificuldade. • Nível 3: executa com alguma dificuldade. • Nível 4: executa sem dificuldades. • Nível 5: executa na perfeição.
	Macro estrutura completa (princípio, meio e fim)						(3/4)		
	Realização técnica da competência <i>Rolling</i>						(3/4)		
	Realização técnica da competência <i>Balancing</i>							(4/5)	
	Realização técnica da competência <i>Lifting</i>							(5/5)	
	Realização técnica da competência <i>Sliding</i>						(3/4)		
	Realização técnica da competência <i>Pivoting</i>						(3/4)		
	Realização técnica da competência <i>Pushing and Resisting</i>							(5/4)	
	Realização técnica da competência <i>Leaning</i>						(3/4)		
	Realização técnica da competência <i>Falling</i>						(4/4)		
Componente relacional	Os pares demonstram conforto na relação corpo-corpo						(3/4)		
	Os pares estabelecem contacto visual entre eles						(3/4)		
	Qualidade, eficácia e intensidade da comunicação sensorial						(4/4)		
Componente espacial	Os pares utilizam o espaço de forma consciente						(4/4)		
	Os pares projetam-se no espaço						(3/4)		
Componente performativa	Postura e atitude						(3/4)		
	Fluidez do movimento					(3/3)			
	Expressividade e qualidade de movimento					(3/3)			

Apêndice O - Entrevista à turma alvo e tratamento de dados da mesma

Entrevista aos alunos do 5.º ano do Ensino Especializado da Escola de Música e Dança
Maria Amélia Laranjeira, sobre o processo de estágio na sua implementação e
desenvolvimento

- 1- Descreve o modo como foi realizado o estudo?
- 2- Como classificas os resultados obtidos?
- 3- De que modo mudou (o estágio e os resultados obtidos) a tua compreensão e execução do movimento?
- 4- Que achaste e como classificas a atuação geral da estagiária ?
- 5- Mudarias algo tanto no processo de implementação do estágio, ou na atuação da estagiária? E porquê?
- 6- Qual é que achas que foi a razão da aplicação do estágio?
- 7- O/s objetivos do estágio foram cumpridos?

Entrevistas - transcrição

Aluno P1

1. Foi dividido em quatro fases. A primeira fase foi a frase A, aprendemos a frase A. A segunda foi implementar os conteúdos , não foi aprender a técnica CI. A terceira fase foi implementar os conteúdos na frase A. E a quarta fase foi gravar.
2. Foram positivos porque aprendi melhor o contacto com o meu colega e a mover-me também com o meu colega.
3. Melhorou muito, evolui bastante no que a professora nos passou e aprendi melhor o contacto improvisação e aprendi também a segurar melhor o meu colega a levanta-lo.
4. Positiva, porque ajudou-nos nos conteúdos que foram aprendidos e melhoramos bastante.
5. Não. Porque a professora conseguiu passar-nos os conteúdos bem e nos aprendemos bastante e pronto.
6. Para melhorar o contacto com o colega.
7. Sim porque evolui.

Aluno P2

1. O modo foi realizado em quatro fases. Na primeira tínhamos a passagem dos movimentos para a frase A; a segunda fase foi começamos a aprender os conceitos e as competências do contacto e pares e a vários movimentos; na terceira fase tivemos a implementação desses exercícios e movimentos; e na quarta que é a última foi a gravação, tivemos a gravar o que nós fizemos com os nossos pares.
2. Acho que foram positivos porque melhorei muito, porque antes, no contacto com o meu colega, eu ria-me mesmo muito. Por exemplo ao tocar. Eu agora sinto-me mais confortável, já consigo improvisar melhor e sinto que melhorei. Por isso é que acho que foram positivos.
3. Foi como eu já disse na última pergunta, melhorei bastante na improvisação, no contemporâneo, o respeito e estava mais consciente com o meu par(com o meu colega) . E melhorei também no contemporâneo, no solo, e foi isso.
4. Acho que foi muita boa. Pensou muita em nós. Fez exercícios que todos pudessemos aprender. E correu bem.
5. Não, não mudava. Porque foi tudo tão bem estruturado e pensado em nós, que acabou por ser mesmo perfeito. Foi perfeito.
6. Acho que melhorei bastante a respeitar o meu colega e fazer novos exercícios. Porque por exemplo, quando eu me mandava ao solo eu fazia um 'terramoto', como a professora dizia. E agora não, agora lanço-me e sinto me mais leve e consigo fazer as coisas perfeitas.
7. Sim, porque se não, não tinha evoluído. Consegui fazer coisas novas e no contacto, aprendi a fazer contacto, que eu não sabia o que isso era. E foi bom fazer este estágio, passou muito rápido, mas aprendemos muitas coisas novas.

Aluno P3

1. O estudo foi realizado em quatro fases, com as alíneas que a professora dava e cada uma tínhamos que fazer várias competências diferentes.
2. Acho que foram positivos porque, no meu ponto de vista, consigo agora ter melhor contacto com os meus colegas e mais respeito pelo corpo do outro.
3. Acho que melhorei, porque a maneira como a estagiária deu, mesmo os exercícios , fizeram-me compreender melhor, os movimentos e evolui um bocadinho.
4. Acho que foi bem, pois como já disse na pergunta anterior, ela conseguiu por me mais motivada e conseguiu que eu fizesse os exercícios e conseguisses apanhá-los de uma maneira muito mais fácil.
5. Não porque acho que os exercícios e principalmente o mais difíceis, foram dados de uma maneira, a que nós compreendêssemos melhor e tornou-se muito mais fácil.

6. Acho que a aplicação do estágio , foi para podermos trabalhar melhor com o nosso colega e com o corpo dos outros e conseguir dar melhor o nosso peso. Conseguir ter um contacto melhor com o solo e respeitarmo-nos uns aos outros.
7. Sim eu acho que sim, porque eu melhorei, acho que me sinto muito mais a vontade a trabalhar com os meus colegas e respeitar o corpo dos outros.

Aluno P4

1. O estudo foi realizado por quatro fases. Na primeira fase aprendemos a frase A, na segunda fase aprendemos a competências do contacto –improvisação, na terceira aplicámos essas competências e na quarta procedemos a gravação da frase.
2. Acho que foram muito bons, porque conseguimos evoluir e perceber melhor o Contacto Improvisação e a trabalhar melhor com o nosso corpo.
3. Melhorou imenso. Agora estou mais à vontade, na parte de improvisação e conseguimos trabalhar muito melhor com os nossos colegas.
4. Acho que a estagiária esteve sempre muito bem, explicou as coisas de forma clara e fácil para a fácil compreensão de todos.
5. Acho que não. Porque as aulas foram sempre qualificadas e muito claras para toda a gente poder perceber.
6. Foi para melhorar o Contacto Improvisação entre os colegas.
7. Sim.

Aluno P5

1. Na primeira fase aprendemos a frase A. Na segunda fase aprendemos a competências, na terceira movimentamo-nos utilizando o contacto. Na quarta foi a gravação.
2. Os resultados obtidos foram muito positivos porque todos evoluímos na nossa aprendizagem, e ficámos com maior conhecimento.
3. Evolui bastante no contacto e na expressão dos movimentos e nos outros temas acho que melhorei também.
4. A estagiária esteve muito bem no seu papel e ensinou-nos tudo muito bem.
5. Não. Acho que a estagiária pensou bem na forma como nos ensinou e por isso não mudava nada.
6. Melhorar o Contato Improvisação.
7. Sim. Porque todos nós aprendemos.

Aluno P6

1. Foi realizado em quatro fases. Na primeira aprendemos a frase A. Na segunda aprendemos as competências do Contacto Improvisação. Na terceira aplicámos essas competências à frase A e na quarta fase foi gravar.

2. Foram bons, porque aprendi a melhorar a minha técnica CI.
3. Eu evoluí porque fiquei melhor com o meu par e na minha relação com o solo.
4. Achei que a estagiária pensou em dar a matéria para nós, da forma que nós aprendêssemos rapidamente e da melhor maneira possível.
5. Eu não mudava nada, pois tal como disse na pergunta anterior a estagiária pensou em nós de forma que aprendêssemos rapidamente e da melhor maneira.
6. Foi melhorar a relação com o meu par em termos de contacto.
7. Foram. Eu acho que sim.

Aluno P7

1. O estudo foi realizado através de quatro fases. Na fase inicial tivemos a passagem dos movimentos para frase A. Na segunda fase, a professora estagiária começou por passar os movimentos da técnica CI, organizando-as por competências. Na terceira fase, aplicámos os conteúdos que aprendemos na frase A. E a última fase foi a gravação da frase A. As aulas foram bem estruturadas. No início fazíamos um aquecimento um pouco diferente, com improvisação ou com o que a professora dissesse. Depois fazíamos na fase inicial aprendíamos a frase A, depois começávamos a aprender as competências. E no final das aulas, em que começamos a avançar no estudo do Contacto Improvisação fazíamos uma *jam*, com as competências que a professora dissesse e as competências que já tivéssemos aprendido. Na fase final, fazíamos na mesma o aquecimento, revíamos a frase A implantávamos a competências e no final tínhamos um relaxamento.
2. Os resultados foram positivos, senti uma grande diferença do início para o final do estudo. Melhoramos na improvisação e na confiança com o colega e no contacto.
3. Eu acho que o estágio me ajudou a perceber melhor como executar os movimentos. Deu-me mais confiança em improvisar e sinto mais confiança em trabalhar com o par, em saber como lhe dar o peso e executar movimentos em contacto e de improvisação.
4. Atuação da estagiária foi muito positiva pois, sendo que era a primeira vez que nós estávamos a ter este estudo, e era uma técnica difícil, as dicas que a estagiária nos deu ajudaram muito para nós evoluirmos em termos de estar a vontade com o colega e saber como interagir com outro, com o corpo do colega e saber os cuidados que temos de ter ao lidar com o colega.
5. Eu não mudaria pois, o processo do estágio e atuação da estagiária foram bem estruturados, sendo que a estagiária se preocupou em promover o estágio por fases para nos ser mais fácil aprender os conteúdos dessa técnica, sendo que era um

estudo mais difícil e mais elaborado e assim poderíamos começar por uma fase mais simples, para evoluindo ao poucos e para ir dificultando a técnica.

6. Eu acho que o estágio serviu para nos ajudar a estar a vontade com o colega, saber como trabalhar o corpo do colega, as necessidades que o corpo do colega tem. Sabermos como fazer contacto com o colega e improvisar para nos sentirmos mais confiantes em trabalhar com o colega em dar o peso em utilizar as competências que a professora ensinou. E no fundo saber usar a técnica do Contacto Improvisação.
7. Eu acho que sim porque me sinto mais a vontade em realizar esta técnica e sinto - me mais à vontade em improvisar, em trabalhar com o colega. Sinto-me confiante em dar o meu peso, em realizar e utilizar as competências que a professora ensinou. Sinto que sei mais sobre a técnica do Contacto Improvisação.

Questão 1: Descreve o modo como foi realizado o estudo?

Codificação (agrupamento e enumeração das unidades de registo)

Indicadores	Unidades de Registo (UR)	Frequência da UR
Em 4 fases	P1- Foi dividido em quatro fases P2- O modo foi realizado em quatro fases P3- O estudo foi realizado em quatro fases P4- O estudo foi realizado por quatro fases P5- Na primeira fase (...) Na segunda fase (...) na terceira (...) Na quarta foi a gravação P6- Foi realizados em quatro fases P7- O estudo foi realizado através de quatro fases.	7
Através de alíneas que correspondiam a competências	P3- (...)as alíneas que a professora dava e cada uma tínhamos que fazer várias competências diferentes.	1
Primeira fase, aprendizagem da frase A	P1- A primeira fase foi a frase A, aprendemos a frase A. P2- Na primeira tínhamos a passagem dos movimentos para a frase A. P4- Na primeira fase aprendemos a frase A P5- Na primeira fase aprendemos a frase A P6- Na primeira aprendemos a frase A P7- Na fase inicial tivemos a passagem dos movimentos para frase A.	6
Segunda fase, transmissão dos conteúdos da técnica CI	P1- A segunda (...) foi aprender a técnica CI. P2 - (...) a segunda fase foi começarmos a aprender os conceitos e as competências do contacto e pares e a vários movimentos P4 - (...) na segunda fase aprendemos a competências do contacto –improvisação P5 - Na segunda fase aprendemos a competências P6 - Na segunda aprendemos as competências do Contacto Improvisação. P7- Na segunda fase, a professora estagiária começou por passar os movimentos da técnica CI, organizando-as por competências	6

<p>Terceira fase, implementação dos conteúdos</p>	<p>P1- A terceira fase foi implementar os conteúdos na frase A P2 - (...) na terceira fase tivemos a implementação desses exercícios e movimentos; P4 - (...) na terceira aplicámos essas competências P5 - (...) na terceira movimentámo-nos utilizando o contacto P6 - Na terceira aplicámos essas competências à frase A P7- Na terceira fase, aplicámos os conteúdos que aprendemos na frase A.</p>	<p>6</p>
<p>Quarta fase, gravação da frase A</p>	<p>P1- E a quarta fase foi gravar. P2 - e na quarta que é a última foi a gravação, tivemos a gravar o que nós fizemos com os nossos pares. P4 - (...) e na quarta procedemos a gravação da frase. P5 - Na quarta foi a gravação. P6 - (...) e na Quarta fase foi gravar P7- E a última fase foi a gravação da frase A.</p>	<p>6</p>
<p>As aulas foram bem estruturadas</p>	<p>P7- As aulas foram bem estruturadas</p>	<p>1</p>
<p>Aquecimento em forma de improvisação guiado pela estagiária</p>	<p>P7- No início fazíamos um aquecimento um pouco diferente, com improvisação ou com o que a professora dissesse</p>	<p>1</p>
<p>Quando estudo ficou mais desenvolvido realizávamos jams</p>	<p>P7- E no final das aulas, em que começamos a avançar no estudo do Contacto Improvisação fazíamos uma <i>jam</i> , com as competências que a professora dissesse e as competências que já tivéssemos aprendido</p>	<p>1</p>
<p>No final da aula, um relaxamento</p>	<p>P7- e no final tínhamos um relaxamento.</p>	<p>1</p>

Questão 2: Como classificas os resultados obtidos?

Codificação (agrupamento e enumeração das unidades de registo)

Indicadores	Unidades de Registo (UR)	Frequência da UR
Foram positivos	P1- Foram positivos (...). P2 - Acho que foram positivos (...). P3 - Acho que foram positivos (...). P4 - Acho que foram muito bons (...). P5 - Os resultados obtidos foram muito positivos (...). P6 - Foram bons (...). P7 - Os resultados foram positivos (...).	7
Melhorei a relação corpo-corpo com meu colega	P1 - (...) aprendi melhor o contacto com o meu colega. P2 - Eu agora sinto-me mais confortável (...) melhorei muito, porque antes, no contacto com o meu colega, eu ria-me mesmo muito. P3 - (...) no meu ponto de vista, consigo agora ter melhor contacto com os meus colegas e mais respeito pelo corpo do outro. P7- Melhoramos (...) no contacto (...) na confiança com o colega	4
Melhorei na improvisação	P2- (...) já consigo improvisar melhor (...). P3 - Melhoramos na improvisação.	2
Melhoria da execução técnica do Contacto Improvisação	P4 - (...) porque conseguimos evoluir e perceber melhor o Contacto Improvisação P5 - (...) porque todos evoluímos na nossa aprendizagem, e ficámos com maior conhecimento. P6 - (...) porque aprendi a melhorar a minha técnica CI.	3
Senti uma evolução	P7- (...) senti uma grande diferença do início para o final do estudo	1
A mover-me com o meu colega	P1- (...) mover-me também com o meu colega.	1
Trabalhar melhor com o próprio corpo	P4 - (...) trabalhar melhor com o nosso corpo.	1

Questão 3: De que modo mudou (o estágio e os resultados obtidos) a tua compreensão e execução do movimento?

Codificação (agrupamento e enumeração das unidades de registo)

Indicadores	Unidades de Registo (UR)	Frequência da UR
Evoluí bastante	P1- Melhorou muito, evoluí bastante no que a professora nos passou (...). P3 - Acho que melhorei, porque a maneira como a estagiária deu, mesmo os exercícios, fizeram-me compreender melhor, os movimentos e evoluí um bocadinho. P4 - Melhorou imenso. P5 - Evoluí bastante (...) nos outros temas acho que melhorei também. P7 - Eu acho que o estágio me ajudou a perceber melhor como executar os movimentos.	5
Melhorei na improvisação	P2 - (...) melhorei bastante na improvisação (...). P4 - Agora estou mais à vontade, na parte de improvisação (...). P7 - Deu-me mais confiança em improvisar (...).	3
Melhorei na TDCont	P2 - (...) melhorei (...) no contemporâneo(...). P2 - E melhorei também no contemporâneo, no solo, e foi isso. P6 - Eu evoluí (...)e na minha relação com o solo.	3
Melhorei na técnica CI	P1 - (...) aprendi melhor o contacto improvisação. P5 - Evoluí bastante no contacto (...). P7 - (...) em saber como lhe dar o peso e executar movimentos em contacto e de improvisação.	3
Aprendi a elevar e suportar o meu colega	P1 - (...) aprendi também a segurar melhor o meu colega a levantá-lo.	1
Mais confiança e respeito com o meu colega	P2 - (...) o respeito e estava mais consciente com o meu par (com o meu colega) . P4 - (...) e conseguimos trabalhar muito melhor com os nossos colegas. P6 - Eu evoluí porque fiquei melhor com o meu par (...). P7 - (...) sinto mais confiança em trabalhar com o par (...).	4
Evoluí na expressão dos movimentos	P5 - (...) na expressão dos movimentos (...).	1

Questão 4: Que achaste e como classificas a atuação geral da estagiária?

Codificação (agrupamento e enumeração das unidades de registo)

Indicadores	Unidades de Registo (UR)	Frequência da UR
Prestação da estagiária positiva	P1- Positiva (...). P2 - Acho que foi muita boa (...) P3 - Acho que foi bem (...). P4 - Acho que a estagiária esteve sempre muito bem (...). P5 - A estagiária esteve muito bem no seu papel (...). P7 - Atuação da estagiária foi muito positiva pois (...).	6
Ensinou de forma adequada tendo facilitado a aprendizagem	P1- (...) porque ajudou-nos nos conteúdos que foram aprendidos. P2 - Pensou muita em nós. Fez exercícios que todos pudéssemos aprender. P3 - (...) e conseguiu que eu fizesse os exercícios e conseguisses apanhá-los de uma maneira muito mais fácil. P4 - (...) explicou as coisas de forma clara e fácil para a fácil compreensão de todos. P5 - (...) ensinou-nos tudo muito bem. P6 - Achei que a estagiária pensou em dar a matéria para nós, da forma que nós aprendêssemos rapidamente e da melhor maneira possível. P7- (...) sendo que era a primeira vez que nós estávamos a ter este estudo, e era uma técnica difícil, as dicas que a estagiária nos deu ajudaram muito para nós evoluirmos (...).	7
Motivou os alunos	P3 - (...) ela conseguiu pôr-me mais motivada.	1
Evoluímos na interação, no à vontade e na responsabilidade perante o colega	P1- (...) e melhoramos bastante. P6 - (...) nós evoluímos em termos de estar a vontade com o colega e saber como interagir com outro, com o corpo do colega e saber os cuidados que temos de ter ao lidar com o colega.	2

Questão 5: Mudarias algo tanto no processo de implementação do estágio, ou na atuação da estagiária? E porquê?

Codificação (agrupamento e enumeração das unidades de registo)

Indicadores	Unidades de Registo (UR)	Frequência da UR
Não mudaria nada	P1 - Não. P2 - Não, não mudava. P3 - Não (...). P4 - Acho que não. P5 - Não. (...) não mudava nada. P6 - Eu não mudava nada (...). P7- Eu não mudaria (...)	7
Eficácia da metodologia do ensino	P1- Porque a professora conseguiu passar-nos os conteúdos bem e nos aprendemos bastante e pronto. P2 - (...) que acabou por ser mesmo perfeito. Foi perfeito. P3 - (...) porque acho que os exercícios e principalmente o mais difíceis, foram dados de uma maneira, a que nós compreendêssemos melhor e tornou-se muito mais fácil. P5 - Acho que a estagiária pensou bem na forma como nos ensinou (...). P6 - (...) de forma que apreendêssemos rapidamente e da melhor maneira. P7- (...) sendo que a estagiária se preocupou em promover o estágio por fases para nos ser mais fácil aprender os conteúdos dessa técnica, sendo que era um estudo mais difícil e mais elaborado e assim poderíamos começar por uma fase mais simples, para evoluindo ao poucos e para ir dificultando a técnica.	6
Foi bem estruturado	P2 - Porque foi tudo tão bem estruturado (...). P4 - Porque as aulas foram sempre qualificadas e muito claras para toda a gente poder perceber. P7 - (...) o processo do estágio e atuação da estagiária foram bem estruturados (...).	3
Foi pensado em nós	P2 - (...) e pensado em nós (...). P6 - (...) pois tal como disse na pergunta anterior a estagiária pensou em nós (...).	2

Questão 6: Qual é que achas que foi a razão da aplicação do estágio?

Codificação (agrupamento e enumeração das unidades de registo)

Indicadores	Unidades de Registo (UR)	Frequência da UR
Potenciar a qualidade de contacto a pares	<p>P1 - Para melhorar o contacto com o colega.</p> <p>P2 - (...) a respeitar o meu colega (...).</p> <p>P3 - Acho que a aplicação do estágio, foi para podermos trabalhar melhor com o nosso colega e com o corpo dos outros e conseguir dar melhor o nosso peso.</p> <p>P4 - Foi para melhorar o Contacto Improvisação entre os colegas.</p> <p>P6 - Foi melhorara relação com o meu par em termos de contacto.</p> <p>P7 - Eu acho que o estágio serviu para nos ajudar a estar a vontade com o colega, saber como trabalhar o corpo do colega, as necessidades que o corpo do colega tem. Sabermos como fazer contacto com o colega e improvisar para nos sentirmos mais confiantes em trabalhar com o colega em dar o peso em utilizar as competências que a professora ensinou.</p>	6
Desenvolver o Contacto Improvisação	<p>P4 - (...) melhorar o Contacto Improvisação (...).</p> <p>P5 - Melhorar o Contato Improvisação.</p> <p>P6 - E no fundo saber usar a técnica do Contacto Improvisação.</p>	3
Evoluir	P2 - Acho que melhorei bastante (...)	1
Respeito entre o grupo	P3 - (...) respeitarmos uns aos outros.	1
Desenvolver competências da TDCont	<p>P2 - Porque por exemplo, quando eu me mandava ao solo, eu fazia um 'terramoto', como a professora dizia. E agora não, agora lanço-me e sinto me mais leve e consigo fazer as coisas perfeitas.</p> <p>P3 - Conseguir ter um contacto melhor com o solo (...).</p>	2
Aprender novos exercícios	P2 - (...) fazer novos exercícios.	1

Questão 7: O/s objetivos do estágio foram cumpridos?

Codificação (agrupamento e enumeração das unidades de registo)

Indicadores	Unidades de Registo (UR)	Frequência da UR
Sim	P1 – Sim (...) P2 - Sim (...). P3 - Sim eu acho que sim (...). P4 - Sim. P5 - Sim. P6 - Foram. Eu acho que sim. P7 - Eu acho que sim (...).	7
Porque evolui/ Apreendi coisas novas	P1- (...) porque evolui. P2- (...) porque se não, não tinha evoluído. Consegui fazer coisas novas (...) mas aprendemos muitas coisas novas. P3 - (...) porque eu melhorei (...). P4 - Porque todos nós aprendemos. P7 - porque me sinto mais a vontade em realizar esta técnica e sinto -me mais à vontade em improvisar, em trabalhar com o colega. Sinto-me confiante em dar o meu peso, em realizar e utilizar as competências que a professora ensinou. Sinto que sei mais sobre a técnica do Contacto Improvisação.	5
Descobri o que é a técnica CI	P2 - (...) e no contacto, aprendi a fazer contacto, que eu não sabia o que isso era. P3 - (...) e respeitar o corpo dos outros.	2
Gostei de fazer o estágio	P2 - E foi bom fazer este estágio, passou muito rápido.	1
Comecei a gostar mais de trabalhar com os colegas	P3 - (...) acho que me sinto muito mais a vontade a trabalhar com os meus colegas (...).	1

Apêndice P - Apresentação do Projeto Final

A implementação do projeto final surge da necessidade de trazer aos alunos do CCA, algo inovador, fora do ambiente em que estão acostumados e ao mesmo tempo provar-lhes que o que aprenderam até agora, sobre a técnica CI, pode ser desenvolvida fora da sala de aula. Segundo Novack (1990)⁸,

Contact improvisation, if only for a short period of time or in particular places, constituted a dance form which allowed for a range of participation outside of the structure of a dance class or dance company, a participation which included both social dancing and a sense of performing or of showing dance to others.(p.201).

Desta forma foram aplicadas quatro aulas, para a exploração e desenvolvimento do produto final. O local selecionado foi o centro de Amarante, tendo sido escolhidos quatro sítios específicos, com características um pouco diferentes.

Antes de deslocar a turma para este novo ambiente, a estagiária teve a oportunidade de falar um pouco sobre o conceito de *Site-specific*. Este tipo de conceito é definido como uma performance que é projetada para ser realizada num determinado local, fora dos estúdios e palcos. Foi criado nos anos 60 e 70 por coreógrafos pós-modernos, tais como Trisha Brown e Pina Bausch. Para Pavis (1998) citado por Pearson (2010)⁹, “A large part of the work has to do with researching a place, often an unusual one that is imbued with history or permeated with atmosphere: an airplane hangar, unused factory, city neighborhood, house or apartment”.(p.7)

A tarefa proposta aos alunos consistiu na realização de pequenos excertos coreográficos, onde estes aproveitariam momentos da frase A e explorariam as competências lecionadas, utilizando o espaço envolvente e toda a história do local adjacente. Assim sendo, agrupados em dois grupos, a turma teve a oportunidade de explorar a características do local que estavam inseridos.

O projeto terminou com uma pequena apresentação ao público e com a gravação de pequenas partes da peça, de modo a serem inseridas no vídeo do produto final.

⁸ Novack, C. J. (1990). *Sharing the dance: contact improvisation and american culture*. Wisconsin and London: the University of Wisconsin Press.

⁹ Pearson, M. (2010). *Site - Specific Performance*. Basingstoke: Palgrave Macmillan

Anexos

Anexo A – Portaria n.º 225/ 2012

3916

Diário da República, 1.ª série—N.º 146—30 de julho de 2012

PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA

Decreto do Presidente da República n.º 107/2012

de 30 de julho

O Presidente da República decreta, nos termos do artigo 133.º, alínea b), da Constituição, o seguinte:

É fixado, de harmonia com o artigo 19.º do Decreto-Lei n.º 267/80, de 8 de agosto, na redação dada pela Lei Orgânica n.º 2/2000, de 14 de julho, o dia 14 de outubro de 2012 para a eleição dos deputados à Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores.

Assinado em 25 de julho de 2012.

Publique-se.

O Presidente da República, ANÍBAL CAVACO SILVA.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

Portaria n.º 225/2012

de 30 de julho

O Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, estabelece os princípios orientadores da organização e da gestão dos currículos do ensino básico, reforçando, entre outros aspetos, a autonomia pedagógica e organizativa das escolas. Introduziu-se uma maior flexibilidade na organização das atividades letivas, designadamente na definição da duração, no tempo a atribuir a cada disciplina, dentro de limites estabelecidos — um mínimo por disciplina e um total de carga curricular a cumprir.

Importa então harmonizar, em conformidade, os planos de estudo dos cursos de ensino artístico especializado de nível básico, criados pela Portaria n.º 691/2009, de 25 de junho, alterada pela Portaria n.º 267/2011, de 15 de setembro, de forma a valorizar a especificidade curricular do ensino artístico especializado, assegurando uma carga horária equilibrada na qual, progressivamente, predomine a componente artística especializada.

Assim:

Ao abrigo do n.º 2 dos artigos 1.º, 2.º, 3.º e 4.º, todos do Decreto-Lei n.º 310/83, de 1 de julho, alterado pelo Decreto-Lei n.º 352/93, de 7 de outubro, e pelo Decreto-Lei n.º 74/2004, de 26 de março, dos artigos 1.º, 11.º e 13.º do Decreto-Lei n.º 344/90, de 2 de novembro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 74/2004, de 26 de março, e do artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, manda o Governo, pela Secretária de Estado do Ensino Básico e Secundário, o seguinte:

Artigo 1.º

Objeto e âmbito

1 — O presente diploma cria o Curso Básico de Dança, o Curso Básico de Música e o Curso Básico de Canto Gregoriano dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e aprova os respetivos planos de estudo, constantes dos anexos I a VI da presente portaria, do qual fazem parte integrante.

2 — O presente diploma estabelece ainda o regime relativo à organização, funcionamento, avaliação e certificação dos cursos referidos no número anterior, bem como o regime de organização das iniciações em Dança e em Música no 1.º Ciclo do Ensino Básico.

3 — As disposições constantes no presente diploma aplicam-se aos estabelecimentos de ensino público, particular e cooperativo.

Artigo 2.º

Organização do currículo

1 — Os planos de estudo integram:

a) Áreas disciplinares e disciplinas de formação geral, de acordo com o Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, que visam contribuir para a construção da identidade pessoal, social e cultural dos alunos;

b) Áreas disciplinares e disciplinas de formação vocacional que visam desenvolver o conjunto de conhecimentos a adquirir e capacidades a desenvolver inerentes à especificidade do curso em que se insere;

c) Carga horária semanal mínima de cada uma das disciplinas;

d) Carga horária total a cumprir.

2 — Nos cursos básicos da área da Música são ministrados os instrumentos que constam do anexo VII da presente portaria, da qual faz parte integrante, sem prejuízo de outros poderem vir a ser lecionados, na sequência de proposta devidamente fundamentada formulada pelos estabelecimentos de ensino e homologada pelo membro do Governo responsável pela área da educação.

3 — Nos termos do disposto nas alíneas b) e c) do n.º 7 do artigo 9.º, e no âmbito da disciplina de Instrumento pode igualmente ser lecionado Canto.

4 — As cargas horárias dos planos de estudo são estabelecidas em função da natureza das disciplinas e das condições existentes na escola, em conformidade com o disposto nos anexos I a VI.

5 — Os conhecimentos e capacidades a adquirir e a desenvolver, no âmbito das componentes do currículo previstas na alínea a) do n.º 1, têm como referência os programas e as metas curriculares das disciplinas e áreas disciplinares em vigor para o ensino básico geral.

6 — Os programas e as metas curriculares das disciplinas que integram a componente de formação vocacional, à exceção da disciplina de Oferta Complementar, são homologados por despacho do membro do Governo responsável pela área da educação.

Artigo 3.º

Organização das iniciações no 1.º ciclo

1 — As iniciações em Dança e em Música destinam-se a alunos que frequentem o 1.º ciclo do ensino básico e têm uma duração global mínima de 135 minutos semanais.

2 — As iniciações em Dança integram disciplinas de conjunto como Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Contemporânea e ou Dança Criativa.

3 — As iniciações em Música integram disciplinas de conjunto como Classes de Conjunto e Formação Musical e a disciplina de Instrumento, esta última com a duração mínima de 45 minutos, lecionada individualmente ou em grupos que não excedam os quatro alunos.

Artigo 4.º

Regimes de frequência

1 — Os Cursos Básicos de Dança, de Música e de Canto Gregoriano são frequentados em regime integrado, num

estabelecimento de ensino, ou em regime articulado, em dois estabelecimentos de ensino.

2 — Os Cursos Básicos de Música e de Canto Gregoriano podem ainda ser frequentados em regime supletivo, num estabelecimento de ensino, sendo a sua frequência restrita à componente de formação vocacional dos planos de estudo constantes dos anexos III a VI da presente portaria, da qual fazem parte integrante.

3 — Para efeitos do número anterior, é aplicada a tabela de correspondência entre o ano de escolaridade dos Cursos Básicos de Música e de Canto Gregoriano e o grau das disciplinas da componente de formação vocacional que integra os respetivos planos de estudo constante do anexo VIII à presente portaria, da qual faz parte integrante.

Artigo 5.º

Gestão do currículo

1 — Ao abrigo da sua autonomia as escolas organizam os tempos letivos na unidade que considerem mais conveniente, desde que respeitem as cargas horárias semanais, constantes dos anexos I a VI, sem prejuízo do disposto no número seguinte.

2 — A organização dos planos de estudo obedece às seguintes regras de gestão de tempos letivos:

a) O tempo de reforço semanal de 45 minutos, de aplicação facultativa na área disciplinar de formação vocacional, pode ser utilizado em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas e gerido por período letivo;

b) Os tempos apresentados para as áreas disciplinares e ou disciplinas não vocacionais correspondem, salvo no que respeita à disciplina de Educação Moral e Religiosa, a tempos mínimos semanais;

c) Não podem ser aplicados apenas os mínimos, em simultâneo, em todas as áreas disciplinares e disciplinas, abrangidas pela alínea anterior, sem prejuízo de poderem ser feitos ajustes de compensação entre semanas;

d) Os ajustes de tempo que venham a ser necessários nas áreas disciplinares e ou disciplinas abrangidas pelas alíneas anteriores de modo a cumprir o total de tempo mínimo definido nos planos de estudo é determinado pela escola de ensino básico geral, quando o curso seja frequentado em regime articulado.

Artigo 6.º

Oferta Complementar

1 — Na componente de formação vocacional dos 2.º e 3.º ciclos do Curso Básico de Dança e do 3.º ciclo do Curso Básico de Música é dada às escolas de ensino artístico especializado a possibilidade de criarem disciplinas de Oferta Complementar, que podem ser anuais, bienais ou trienais.

2 — As disciplinas de Oferta Complementar anuais e bienais podem, consoante as suas características e a sua integração no currículo, ser lecionadas em qualquer dos anos de escolaridade do ciclo em que se integram.

3 — As disciplinas criadas devem ser harmonizadas com o projeto curricular de escola, integrado no respetivo projeto educativo, e ter uma natureza complementar relativamente às outras disciplinas da componente de formação vocacional do plano de estudo.

4 — As escolas devem informar a Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional, I. P. (ANQEP, I. P.), da proposta de disciplinas de Oferta Complementar que

pretendem oferecer, nos termos e condições constantes de orientações a transmitir por aquele organismo.

Artigo 7.º

Matrícula e renovação de matrícula

1 — A matrícula e sua renovação nos Cursos Básicos de Dança, de Música e de Canto Gregoriano regem-se pelas disposições aplicáveis ao ensino básico geral, com as especificidades constantes da presente portaria.

2 — Considera-se matrícula o ingresso pela primeira vez no Curso Básico de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano, bem como aquele que é efetuado após um ou mais anos sem que o aluno tenha efetuado a renovação da matrícula.

3 — A matrícula num dos cursos frequentado em regime de ensino articulado é efetuada nos dois estabelecimentos de ensino que ministram o plano de estudo correspondente.

4 — No caso referido no número anterior, no ato da matrícula ou da renovação da matrícula efetuada no estabelecimento de ensino que ministra as áreas disciplinares não vocacionais deve ser apresentado documento comprovativo da matrícula ou da renovação da matrícula efetuada no estabelecimento de ensino que ministra a componente de formação vocacional.

5 — As escolas de ensino básico geral devem aceitar os alunos que se matriculem nos Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano em regime articulado em escolas do ensino artístico especializado com as quais tenham estabelecido protocolo, independentemente da área de residência dos seus encarregados de educação e sem prejuízo da aplicação dos demais critérios de distribuição de alunos estabelecidos em regulamentação própria.

Artigo 8.º

Admissão de alunos

1 — Podem ser admitidos nos Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano os alunos que ingressam no 5.º ano de escolaridade.

2 — Para admissão à frequência dos Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano é realizada uma prova de seleção aplicada pelo estabelecimento de ensino responsável pela componente de formação vocacional.

3 — O resultado obtido, na prova referida no número anterior, tem carácter eliminatório.

4 — O modelo da prova de seleção e as regras da sua aplicação são aprovados e divulgados pela ANQEP, I. P.

5 — Podem ser igualmente admitidos alunos em qualquer dos anos dos Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano lecionados em regime integrado ou articulado, desde que, através da realização de provas específicas, o estabelecimento de ensino que ministra a componente de formação vocacional ateste que o aluno tem, em todas as disciplinas daquela componente, os conhecimentos e capacidades necessários à frequência do ano/grau correspondente ou mais avançado relativamente ao ano de escolaridade que o aluno frequenta.

6 — Sem prejuízo do disposto no número anterior, excecionalmente, podem ser admitidos alunos nos Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano em regime de ensino integrado/articulado, nos 6.º, 7.º ou 8.º anos de escolaridade desde que o desfasamento entre o ano de escolaridade frequentado e o ano/grau de qualquer

3918

Diário da República, 1.ª série—N.º 146—30 de julho de 2012

das disciplinas da componente de formação vocacional não seja superior a um ano e mediante a elaboração de planos especiais de preparação e recuperação que permitam a progressão nas disciplinas da componente de formação vocacional, com vista à superação do desfazamento existente no decurso do ano letivo a frequentar.

7 — Podem ser admitidos alunos em qualquer dos anos dos Cursos Básicos de Música ou de Canto Gregoriano lecionados em regime supletivo, desde que, através da realização de provas específicas, o estabelecimento de ensino ateste que o aluno tem, em qualquer das disciplinas da componente de formação vocacional, os conhecimentos e capacidades necessários à frequência em grau com desfazamento anterior não superior a dois anos relativamente ao ano de escolaridade que o aluno frequenta.

8 — Podem ser admitidos alunos, em regime supletivo, em condições distintas das expressas no número anterior, desde que os mesmos não sejam alvo de financiamento público.

9 — Mediante o reconhecimento do carácter de excepcionalidade do aluno pelo estabelecimento de ensino responsável pela lecionação da componente de formação vocacional, os alunos que, embora não tendo ainda concluído o 9.º ano de escolaridade, tenham obtido aprovação em todas as disciplinas da componente da formação vocacional dos Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano e desde que cumpridas as demais normas de acesso aplicáveis, podem frequentar, em regime integrado ou articulado, disciplinas dos cursos de nível secundário nas áreas da Dança e da Música.

10 — Nos casos previstos no número anterior, o aluno deve frequentar, no mínimo, três disciplinas das componentes de formação científica ou técnica-artística do plano de estudos do curso de nível secundário.

Artigo 9.º

Constituição de turmas e organização dos tempos escolares

1 — As turmas devem ser, prioritariamente, constituídas apenas por alunos que frequentam os Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano, em regime integrado ou articulado.

2 — Para efeitos do disposto no número anterior, as escolas do ensino básico geral devem integrar na mesma turma os alunos que frequentam, em regime integrado ou articulado, os Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano.

3 — Esgotadas todas as hipóteses de constituição de turmas, os alunos matriculados nos Cursos Básicos de Dança, de Música e de Canto Gregoriano em regime integrado ou articulado podem integrar outras turmas não exclusivamente constituídas por alunos do ensino artístico especializado, devendo, nesse caso, frequentar as disciplinas comuns das áreas disciplinares não vocacionais com a carga letiva adotada pela escola de ensino geral.

4 — Sob proposta dos estabelecimentos de ensino, pode ser excepcionalmente autorizada, mediante requerimento do órgão competente de direção ou gestão da escola dirigido aos serviços do Ministério da Educação e Ciência territorialmente competentes, a constituição de turmas, abrangidas pelo n.º 1 do presente artigo, com um número de alunos inferior ao previsto em regulamentação própria.

5 — Os horários das turmas devem ser elaborados permitindo que os alunos não fiquem sujeitos a tempos não

letivos intercalares, com exceção dos que correspondem ao período da refeição.

6 — Para efeitos do disposto no número anterior, as escolas do ensino básico geral articulam a elaboração dos horários com o estabelecimento de ensino responsável pela componente de formação vocacional.

7 — A organização dos tempos escolares da componente de formação vocacional dos Cursos Básicos de Música e de Canto Gregoriano deve tomar em consideração as seguintes regras:

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.

b) A disciplina de Instrumento do Curso Básico de Música pode ser organizada para que metade da carga horária semanal atribuída seja lecionada individualmente, podendo a outra metade ser lecionada a grupos de dois alunos ou repartida entre eles, ou a totalidade da carga horária semanal atribuída é lecionada a grupos de dois alunos, podendo, por questões pedagógicas ou de gestão de horários, ser repartida igualmente entre eles.

c) Excepcionalmente pode ser autorizado, mediante requerimento do órgão competente de gestão ou direção da escola dirigido aos serviços do Ministério da Educação e Ciência territorialmente competentes, o funcionamento da disciplina de Instrumento em termos diferentes dos previstos na alínea b).

d) As disciplinas de Iniciação à Prática Vocal e de Prática Vocal do Curso Básico de Canto Gregoriano são lecionadas a grupos de dois a cinco alunos e a disciplina de Prática Instrumental é lecionada individualmente.

e) Podem ser lecionadas em simultâneo a alunos de diferentes anos/graus disciplinas cuja natureza pode implicar a integração de alunos provenientes de diversos níveis e ou regimes de frequência.

Artigo 10.º

Avaliação da aprendizagem

1 — A avaliação do aproveitamento escolar dos alunos dos Cursos Básicos de Dança, de Música e de Canto Gregoriano rege-se de acordo com as normas gerais aplicáveis ao ensino básico geral e pelas especificidades previstas na presente portaria.

2 — Os dois estabelecimentos de ensino envolvidos na lecionação dos planos de estudo dos cursos frequentados em regime articulado devem estabelecer os mecanismos necessários para efeitos de articulação pedagógica e de avaliação.

3 — A progressão nas disciplinas da componente de formação vocacional é independente da progressão de ano de escolaridade.

4 — O aproveitamento obtido nas disciplinas da componente de formação vocacional não é considerado para efeitos de retenção de ano no ensino básico geral, ou de admissão às provas finais de 2.º e 3.º ciclos do ensino básico, a realizar nos 6.º e 9.º anos de escolaridade.

5 — A retenção, em qualquer dos anos de escolaridade, de um aluno que frequenta o Curso Básico de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano não impede a sua progressão na componente de formação vocacional.

6 — A obtenção, no final do terceiro período letivo, de nível inferior a 3, em qualquer das disciplinas da componente de formação vocacional dos Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano impede a pro-

gressão nessas disciplinas, sem prejuízo da progressão nas restantes disciplinas daquela componente.

7 — Os alunos que frequentam os Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano, em regime integrado ou articulado, e apresentem um desfasamento entre o ano de escolaridade que frequentam no ensino básico e os anos/graus que frequentam em disciplinas da componente de formação vocacional que funcionem em regime de turma podem, por decisão do estabelecimento de ensino artístico especializado, integrar o ano/grau dessa disciplina correspondente ao ano de escolaridade frequentado, sem prejuízo da necessidade de realização da prova constante do artigo 11.º

8 — O estabelecimento de ensino artístico especializado pode adotar medidas de apoio e complemento educativo aos alunos dos Cursos Básicos de Dança, de Música e de Canto Gregoriano frequentados em regime integrado ou articulado que não tiverem adquirido os conhecimentos essenciais em qualquer das disciplinas da componente de formação vocacional, de modo a permitir a progressão nessas disciplinas e a superar o desfasamento existente no decurso do ano letivo a frequentar.

Artigo 11.º

Provas para transição de ano/grau

1 — Os alunos dos Cursos Básicos de Dança, de Música e de Canto Gregoriano podem requerer, ao órgão competente de gestão ou direção do estabelecimento de ensino que ministra a componente de formação vocacional, a realização de provas de avaliação para transição de ano ou grau em disciplinas que integram aquela componente.

2 — As provas referidas no número anterior incidem sobre todo o programa do ano de escolaridade anterior àquele a que o aluno se candidata.

3 — Compete ao estabelecimento de ensino responsável pela componente de formação vocacional definir as regras, que constam no respetivo regulamento interno, a que deve obedecer a realização de provas de avaliação para a transição de ano/grau.

Artigo 12.º

Provas globais

1 — A avaliação das disciplinas de 6.º ano/2.º grau e 9.º ano/5.º grau, da componente de formação vocacional, pode incluir a realização de provas globais cuja ponderação não pode ser superior a 50 % no cálculo da classificação final da disciplina, sendo obrigatória nas disciplinas de Técnicas de Dança, Instrumento, Iniciação à Prática Vocal e Prática Vocal.

2 — A realização das provas globais, referidas no número anterior, 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 provas finais e exames de equivalência à frequência e desde que em datas não coincidentes com provas, de âmbito nacional, que os alunos pretendam realizar.

3 — O departamento curricular competente ou estrutura equivalente deve propor ao conselho pedagógico ou equivalente a informação sobre as provas globais, da qual conste o objeto de avaliação, as características e estrutura da prova, os critérios gerais de classificação, o material permitido e a duração da mesma.

4 — Após a sua aprovação, a informação sobre as provas globais é afixada em lugar público da escola no decurso do 1.º período letivo.

5 — A não realização da prova global por motivos excecionais, devidamente comprovados, dá lugar à marcação de nova prova, desde que o encarregado de educação do aluno tenha apresentado a respetiva justificação ao órgão competente de gestão e direção da escola, no prazo de dois dias úteis a contar da data da sua realização, e a mesma tenha sido aceite pelo referido órgão.

Artigo 13.º

Condições especiais e restrições de matrícula

1 — Os alunos que frequentam os Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano em regime integrado ou articulado têm de abandonar este regime de frequência quando não consigam superar o desfasamento previsto no n.º 6 do artigo 8.º ou no n.º 8 do artigo 10.º da presente portaria.

2 — Os alunos que frequentam os Cursos Básicos de Música ou de Canto Gregoriano, em regime supletivo, ficam impedidos de renovar a matrícula neste regime de frequência quando o desfasamento referido no número anterior, em qualquer das disciplinas da componente de formação vocacional relativamente ao ano de escolaridade que frequentam, seja superior a dois anos.

3 — Os alunos que frequentam os Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano ficam impedidos de renovar a matrícula quando:

- a) Não obtenham aproveitamento, em dois anos consecutivos, em qualquer das seguintes disciplinas: Técnicas de Dança, Formação Musical, Instrumento, Classes de Conjunto, Iniciação à Prática Vocal ou Prática Vocal;
- b) Não obtenham aproveitamento em dois anos interpolados em qualquer das seguintes disciplinas: Técnicas de Dança, Instrumento, Iniciação à Prática Vocal ou Prática Vocal;
- c) Não obtenham aproveitamento em duas disciplinas da componente de formação vocacional no mesmo ano letivo;
- d) Se verifique a manutenção da situação do incumprimento do dever de assiduidade por parte do aluno, uma vez cumpridos por parte do estabelecimento de ensino os procedimentos inerentes à ultrapassagem do limite de faltas injustificadas previsto na lei.

4 — Para efeitos do disposto nas alíneas a) e b) do número anterior, é tomado em consideração o aproveitamento obtido, independentemente de poder ter ocorrido alteração do regime de frequência do curso em algum dos anos.

5 — Os alunos que, por motivo de força maior devidamente comprovado, se encontrem numa das situações referidas nas alíneas a), b) e c) do n.º 3 do presente artigo podem renovar a matrícula no Curso Básico de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano, mediante requerimento apresentado ao órgão competente de gestão ou direção do estabelecimento de ensino que ministra a componente de formação vocacional, desde que tal seja aprovado pelo conselho pedagógico ou equivalente.

Artigo 14.º

Conclusão e certificação

1 — Os alunos que concluem com aproveitamento o Curso Básico de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano têm direito a um diploma e a um certificado.

3920

Diário da República, 1.ª série—N.º 146—30 de julho de 2012

2 — Os alunos que frequentam o Curso Básico de Música ou de Canto Gregoriano, em regime supletivo, que obtenham aproveitamento em todas as disciplinas da componente de formação vocacional têm direito a um diploma e certificado dos referidos cursos mediante comprovativo da certificação do 9.º ano de escolaridade.

3 — Para os alunos em regime integrado ou articulado, a certificação da conclusão do ensino básico pode ser feita independentemente da conclusão das disciplinas da componente de formação vocacional, de acordo com a regulamentação em vigor para aquele nível de ensino.

4 — A conclusão de um Curso Básico de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano implica a obtenção de nível igual ou superior a 3 em todas as disciplinas da componente de formação vocacional.

5 — A pedido dos interessados podem ainda ser emitidas, em qualquer momento do percurso escolar do aluno, certidões das habilitações adquiridas, as quais devem discriminar as disciplinas concluídas e os respetivos resultados de avaliação.

6 — A emissão do diploma, do certificado e das certidões referidas nos números anteriores é da competência:

a) Da escola pública ou particular e cooperativa com autonomia pedagógica, responsável pela componente de formação vocacional;

b) Da escola pública de vinculação, no caso da componente de formação vocacional ser ministrada numa escola do ensino particular e cooperativo com paralelismo pedagógico.

7 — Para efeitos do disposto no número anterior, deve a escola ser detentora de toda a informação relativa ao percurso escolar do aluno.

Artigo 15.º

Nível de qualificação dos cursos básicos

Os cursos básicos criados ao abrigo da presente portaria conferem o nível 2 do Quadro Nacional de Qualificações, regulamentado pela Portaria n.º 782/2009, de 23 de julho.

Artigo 16.º

Disposições transitórias

1 — Os alunos que reúnam as condições de renovação de matrícula, de acordo com a legislação em vigor no ano letivo 2011/2012, devem inscrever-se, no ano letivo 2012/2013, nas disciplinas da componente de formação vocacional, no ano ou grau imediatamente subsequente

ao último frequentado e desde que tenham obtido nível igual ou superior a 3 ou no ano ou grau em cuja frequência obtiveram nível inferior a 3.

2 — Até à homologação referida no n.º 6 do artigo 2.º, aplicam-se os programas atualmente em vigor com ajustamentos caso necessário.

Artigo 17.º

Norma revogatória

São revogados:

a) A Portaria n.º 691/2009, de 25 de junho, com as alterações introduzidas pela Portaria n.º 267/2011, de 15 de setembro;

b) A Portaria n.º 264/2010, de 10 de maio;

c) A Portaria n.º 36/2011, de 13 de janeiro;

d) O Despacho n.º 92/MEC/86, de 20 de maio;

e) O despacho n.º 25549/99, de 27 de dezembro;

f) O despacho n.º 18041/2008, de 4 de julho, retificado pela declaração de retificação n.º 138/2009, de 20 de janeiro.

Artigo 18.º

Produção de efeitos

A presente portaria produz efeitos a partir do ano letivo de 2012/2013.

A Secretária de Estado do Ensino Básico e Secundário, *Isabel Maria Cabrita de Araújo Leite dos Santos Silva*, em 17 de julho de 2012.

ANEXO I

Curso Básico de Dança — 2.º Ciclo

(a que se referem os artigos 1.º, 2.º e 5.º)

Parte A

No âmbito da sua autonomia, as escolas têm liberdade de organizar os tempos letivos na unidade que considerem mais conveniente desde que respeitem as cargas horárias semanais constantes do quadro infra. Os tempos apresentados correspondem aos tempos mínimos por área disciplinar e disciplinas, pelo que não podem ser aplicados apenas os mínimos, em simultâneo, em todas as disciplinas. O tempo a cumprir é realizado pelo somatório dos tempos alocados às diversas disciplinas, podendo ser feitos ajustes de compensação entre semanas:

Componentes do currículo	Carga horária semanal (a) (b)		
	5.º ano	6.º ano	Total do ciclo
Áreas disciplinares			
Línguas e Estudos Sociais	(c) 500	(c) 500	1000
Português.			
Inglês.			
História e Geografia de Portugal.			
Matemática e Ciências	(d) 350	(d) 350	700
Matemática.			
Ciências Naturais.			
Educação Visual.....	90	90	180

Componentes do currículo	Carga horária semanal (a) (b)		
	5.º ano	6.º ano	Total do ciclo
Formação Vocacional	630	630	1260
Técnicas de Dança (e)	450	450	900
Música	90	90	180
Expressão Criativa	90	90	180
Educação Moral e Religiosa (f)	(45)	(45)	(90)
(g)	(45)	(45)	(90)
<i>Tempo a cumprir (h)</i>	1665/1710 (1710/1755)	1665/1710 (1710/1755)	3330/3420 (3420/3510)
Oferta Complementar (i)	(90)	(90)	(180)

(a) Carga letiva semanal em minutos referente a tempo útil de aula, ficando ao critério de cada escola a distribuição dos tempos pelas diferentes disciplinas de cada área disciplinar, dentro dos limites estabelecidos — mínimo por área disciplinar e total por ano ou ciclo.
 (b) Quando as disciplinas forem lecionadas em turma não exclusivamente constituída por alunos do ensino artístico especializado, os alunos frequentam as disciplinas comuns das áreas disciplinares não vocacionais com a carga letiva adotada pela escola de ensino geral na turma que frequentam.
 (c) Do total da carga, no mínimo, 250 minutos para Português.
 (d) Do total da carga, no mínimo, 250 minutos para Matemática.
 (e) Sob a designação de Técnicas de Dança incluem-se as seguintes técnicas: Técnica de Dança Clássica e Técnica de Dança Contemporânea. De acordo com o seu projeto pedagógico, os estabelecimentos de ensino artístico especializado podem desenvolver mais aprofundadamente uma das técnicas de dança; contudo devem assegurar o desenvolvimento das capacidades de base específicas das várias técnicas. Atendendo à sua natureza, a disciplina pode ser lecionada por mais de um professor, desde que tal não implique, no somatório dos horários dos professores da disciplina, mais que a carga letiva prevista para a leção da mesma.
 (f) Disciplina de frequência facultativa, com carga fixa de 45 minutos.
 (g) Contempla mais 45 minutos de oferta facultativa, a serem utilizados na componente de formação vocacional, em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas, podendo esta carga letiva global ser gerida por período letivo.
 (h) Se, da distribuição das cargas letivas das componentes de formação não vocacional, em tempos letivos semanais, resultar uma carga letiva inferior ao total de tempo mínimo a cumprir, subtraído o tempo semanal a cumprir na componente de formação vocacional, o tempo sobranete é utilizado no reforço de atividades letivas da turma nas componentes de formação não vocacional, pela escola de ensino básico geral, quando a frequência ocorrer em regime articulado.
 (i) A carga letiva indicada corresponde à carga máxima da disciplina da componente de formação vocacional, podendo ser também aplicada na leção de duas disciplinas de Oferta Complementar. Esta oferta é gerida em função dos recursos da escola. Caso as escolas não pretendam oferecer a disciplina de Oferta Complementar a carga letiva correspondente não é transferível para outras disciplinas.

Parte B

O plano de estudos apresenta, para referência e para efeito exemplificativo, a carga horária semanal organizada em períodos de 45 minutos, assumindo a sua distribuição semanal e por anos de escolaridade um caráter indicativo para as escolas:

Componentes do currículo	Carga horária semanal (a) (b)		
	5.º ano	6.º ano	Total do ciclo
Áreas disciplinares			
Línguas e Estudos Sociais	(c) 12	(c) 12	24
Português. Inglês. História e Geografia de Portugal.			
Matemática e Ciências	(d) 9	(d) 9	18
Matemática. Ciências Naturais.			
Educação Visual	2	2	4
Formação Vocacional	14	14	28
Técnicas de Dança (e)	10	10	20
Música	2	2	4
Expressão Criativa	2	2	4
Educação Moral e Religiosa (f)	(1)	(1)	(2)
(g)	(1)	(1)	(2)
<i>Tempo a cumprir</i>	37/38 (38/39)	37/38 (38/39)	74/76 (76/78)
Oferta Complementar (h)	(2)	(2)	(4)

(a) A carga horária semanal refere-se ao tempo útil de aula e está organizada em períodos de 45 minutos, ficando ao critério de cada escola o estabelecimento de outra unidade com a consequente adaptação aos limites estabelecidos.
 (b) Quando as disciplinas forem lecionadas em turma não exclusivamente constituída por alunos do ensino artístico especializado, os alunos frequentam as disciplinas comuns das áreas disciplinares não vocacionais com a carga letiva adotada pela escola de ensino geral na turma que frequentam.
 (c) Do total da carga, no mínimo, 6 × 45 minutos para Português.
 (d) Do total da carga, no mínimo, 6 × 45 minutos para Matemática.
 (e) Sob a designação de Técnicas de Dança incluem-se as seguintes técnicas: Técnica de Dança Clássica e Técnica de Dança Contemporânea. De acordo com o seu projeto pedagógico, os estabelecimentos de ensino artístico especializado podem desenvolver mais aprofundadamente uma das técnicas de dança; contudo devem assegurar o desenvolvimento das capacidades de base específicas das várias técnicas. Atendendo à sua natureza, a disciplina pode ser lecionada por mais de um professor, desde que tal não implique, no somatório dos horários dos professores da disciplina, mais que a carga letiva prevista para a leção da mesma.
 (f) Disciplina de frequência facultativa, com carga fixa de 45 minutos.
 (g) Contempla mais um tempo letivo semanal de oferta facultativa, a ser utilizado na componente de formação vocacional, em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas, podendo a sua carga horária global ser gerida por período letivo.
 (h) A carga horária indicada corresponde à carga horária máxima da disciplina da componente de formação vocacional, podendo ser também lecionada em 45 minutos, ou a carga máxima indicada ser aplicada na leção de duas disciplinas de Oferta Complementar. Esta oferta é gerida em função dos recursos da escola. Caso as escolas não pretendam oferecer a disciplina de Oferta Complementar a carga horária correspondente não é transferível para outras disciplinas.

ANEXO II

Curso Básico de Dança — 3.º Ciclo

(a que se referem os artigos 1.º, 2.º e 5.º)

Parte A

No âmbito da sua autonomia, as escolas têm liberdade de organizar os tempos letivos na unidade que considerem mais conveniente desde que respeitem as cargas horárias semanais constantes do quadro infra. Os tempos apresentados correspondem aos tempos mínimos por área disciplinar e disciplinas, pelo que não podem ser aplicados apenas os mínimos, em simultâneo, em todas as disciplinas. O tempo a cumprir é realizado pelo somatório dos tempos alocados às diversas disciplinas, podendo ser feitos ajustes de compensação entre semanas:

Componentes do currículo	Carga horária semanal (a) (b)			
	7.º ano	8.º ano	9.º ano	Total do ciclo
Áreas disciplinares				
Português	200	200	200	600
Línguas Estrangeiras	225	225	225	675
Inglês. Língua Estrangeira II.				
Ciências Humanas e Sociais	200	200	225	625
História. Geografia				
Matemática	200	200	200	600
Ciências Físicas e Naturais	225	225	225	675
Ciências Naturais. Físico-Química.				
Educação Visual (c)	(90)	(90)	(90)	(270)
Formação Vocacional	720	810	990	2520
Técnicas de Dança (d) (e)	540	630	900	2070
Música	90	90	90	270
Práticas Complementares de Dança (e) (f)	90	90	-	180
Educação Moral e Religiosa (g)	(45)	(45)	(45)	(135)
(h)	(45)	(45)	(45)	(135)
Tempo a cumprir (i)	1845/1980 (1890/2025)	1935/2070 (1980/2115)	2115/2250 (2160/2295)	5895/6300 (6030/6435)
Oferta Complementar (j)	(90)	(90)	(90)	(270)

(a) Carga letiva semanal em minutos referente a tempo útil de aula, ficando ao critério de cada escola a distribuição dos tempos pelas diferentes disciplinas de cada área disciplinar, dentro dos limites estabelecidos — mínimo por área disciplinar e total por ano ou ciclo.

(b) Quando as disciplinas forem lecionadas em turma não exclusivamente constituída por alunos do ensino artístico especializado, os alunos frequentam as disciplinas comuns das áreas disciplinares não vocacionais com a carga letiva adotada pela escola de ensino geral na turma que frequentam.

(c) Disciplina de frequência facultativa, mediante decisão do encarregado de educação — e de acordo com as concretas possibilidades da escola — a tomar no momento de ingresso no Curso Básico de Dança do 3.º ciclo regulado pelo presente diploma. A opção tomada deve manter-se até ao final do ciclo.

(d) Sob a designação de Técnicas de Dança incluem-se as seguintes técnicas: Técnica de Dança Clássica e Técnica de Dança Contemporânea. De acordo com o seu projeto pedagógico, os estabelecimentos de ensino artístico especializado podem desenvolver mais aprofundadamente uma das técnicas de dança; contudo deverão assegurar o desenvolvimento das capacidades de base específicas das várias técnicas.

(e) Atendendo à sua natureza, a disciplina pode ser lecionada por mais de um professor, desde que tal não implique, no somatório dos horários dos professores da disciplina, mais que a carga letiva prevista para a leção da mesma.

(f) A carga letiva semanal da disciplina de Práticas Complementares de Dança pode ser reduzida para 45 minutos, sendo o tempo letivo remanescente gerido de forma flexível pela escola, dentro do mesmo período letivo. Esta alteração deve constar do horário dos alunos e ser dada a conhecer aos encarregados de educação.

(g) Disciplina de frequência facultativa, com carga fixa de 45 minutos.

(h) Contempla mais 45 minutos de oferta facultativa, a serem utilizados na componente de formação vocacional, em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas, podendo esta carga letiva global ser gerida por período letivo.

(i) Se, da distribuição das cargas horárias das componentes de formação não vocacional, em tempos letivos semanais, resultar uma carga letiva inferior ao total de tempo mínimo a cumprir, subtraído o tempo semanal a cumprir na componente de formação vocacional, o tempo sobranete é utilizado no reforço de atividades letivas da turma nas componentes de formação não vocacional, pela escola de ensino básico geral, quando a frequência ocorrer em regime articulado.

(j) A carga letiva indicada corresponde à carga máxima da disciplina da componente de formação vocacional, podendo ser também aplicada na leção de duas disciplinas de Oferta Complementar. Esta oferta é gerida em função dos recursos da escola. Caso as escolas não pretendam oferecer a disciplina de Oferta Complementar a carga letiva correspondente não é transferível para outras disciplinas.

Parte B

O plano de estudos apresenta, para referência e para efeito exemplificativo, a carga horária semanal organizada em períodos de 45 minutos, assumindo a sua distribuição semanal e por anos de escolaridade um caráter indicativo para as escolas:

Componentes do currículo	Carga horária semanal (a) (b)			
	7.º ano	8.º ano	9.º ano	Total do ciclo
Áreas disciplinares				
Português	5	5	5	15
Línguas Estrangeiras	5	5	5	15
Inglês. Língua Estrangeira II.				
Ciências Humanas e Sociais	5	5	5	15
História. Geografia.				
Matemática	5	5	5	15
Ciências Físicas e Naturais	5	5	5	15
Ciências Naturais. Físico-Química.				
Educação Visual (c)	(2)	(2)	(2)	(6)
Formação Vocacional	16	18	22	56
Técnicas de Dança (d) (e)	12	14	20	46
Música	2	2	2	6
Práticas Complementares de Dança (e) (f)	2	2	-	4
Educação Moral e Religiosa (g)	(1)	(1)	(1)	(3)
(h)	(1)	(1)	(1)	(3)
Tempo a cumprir	41/44 (42/45)	43/46 (44/47)	47/50 (48/51)	131/140 (134/143)
Oferta Complementar (i)	(2)	(2)	(2)	(6)

(a) A carga horária semanal refere-se ao tempo útil de aula e está organizada em períodos de 45 minutos, ficando ao critério de cada escola o estabelecimento de outra unidade com a consequente adaptação aos limites estabelecidos.

(b) Quando as disciplinas forem lecionadas em turma não exclusivamente constituída por alunos do ensino artístico especializado, os alunos frequentam as disciplinas comuns das áreas disciplinares não vocacionais com a carga letiva adotada pela escola de ensino geral na turma que frequentam.

(c) Disciplina de frequência facultativa, mediante decisão do encarregado de educação — e de acordo com as concretas possibilidades da escola — a tomar no momento de ingresso no Curso Básico de Dança do 3.º ciclo regulado pelo presente diploma. A opção tomada deve manter-se até ao final do ciclo.

(d) Sob a designação de Técnicas de Dança incluem-se as seguintes técnicas: Técnica de Dança Clássica e Técnica de Dança Contemporânea. De acordo com o seu projeto pedagógico, os estabelecimentos de ensino artístico especializado podem desenvolver mais aprofundadamente uma das técnicas de dança, contudo devem assegurar o desenvolvimento das capacidades de base específicas das várias técnicas.

(e) Atendendo à sua natureza, a disciplina pode ser lecionada por mais de um professor, desde que tal não implique, no somatório dos horários dos professores da disciplina, mais que a carga letiva prevista para a lecionação da mesma.

(f) A carga horária semanal da disciplina de Práticas Complementares de Dança pode ser reduzida para 45 minutos, sendo o tempo letivo remanescente gerido de forma flexível pela escola, dentro do mesmo período letivo. Esta alteração deve constar do horário dos alunos e ser dada a conhecer aos encarregados de educação.

(g) Disciplina de frequência facultativa, com carga fixa de 45 minutos.

(h) Contempla mais um tempo letivo semanal de oferta facultativa, a ser utilizada na componente de formação vocacional em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas, podendo a sua carga horária global ser gerida por período letivo.

(i) A carga horária indicada corresponde à carga horária máxima da disciplina da componente de formação vocacional, podendo ser também lecionada em 45 minutos, ou a carga máxima indicada ser aplicada na lecionação de duas disciplinas de Oferta Complementar.

Esta oferta é gerida em função dos recursos da escola. Caso as escolas não pretendam oferecer a disciplina de Oferta Complementar a carga horária correspondente não é transferível para outras disciplinas.

ANEXO III

Curso Básico de Música — 2.º Ciclo

(a que se referem os artigos 1.º, 2.º e 5.º)

Parte A

No âmbito da sua autonomia, as escolas têm liberdade de organizar os tempos letivos na unidade que considerem mais conveniente desde que respeitem as cargas horárias semanais constantes do quadro infra. Os tempos apresentados correspondem aos tempos mínimos por área disciplinar e disciplinas, pelo que não podem ser aplicados apenas os mínimos, em simultâneo, em todas as disciplinas. O tempo a cumprir é realizado pelo somatório dos tempos alocados às diversas disciplinas, podendo ser feitos ajustes de compensação entre semanas:

Componentes do currículo	Carga horária semanal (a) (b)		
	5.º ano	6.º ano	Total do ciclo
Áreas disciplinares			
Línguas e Estudos Sociais	(c) 500	(c) 500	1000
Português. Inglês.			

Anexo B – Programa da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea



Centro Cultural de Amarante – Maria Amélia Laranjeira
Escola de Música e Dança

PLANIFICAÇÃO TÉCNICA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA

2º e 3º Ciclo

Introdução:

A Técnica de Dança Contemporânea, engloba e funde as características de diversas técnicas e autores. Com base fundamental na técnica de dança moderna, a aula aborda conteúdos dos seguintes métodos: Cunningham, Graham, Horton, Humphrey, Limon e Nikolais/Louis. A aula de Técnica de Dança Contemporânea aborda ainda métodos e abordagens pós-modernas, como o flying low, release technique e contact improvisation.

São muitas as conceções de dança contemporânea e as suas abordagens. O mesmo se aplica à estrutura de aula, que sendo esta o ponto inicial na planificação escolar, deve ser a primeira a ser analisada. Segundo Naranjo (s.d.) uma aula de dança contemporânea deve incorporar as seguintes fases de aula: relaxamento/concentração; *warm-up* (aquecimento); *strengthening*; pausa; *phrasing*; saltos e alongamentos/relaxamento. Afirmando ainda que estas fases são alteradas consoante o nível dos alunos e a duração da aula.

No Basic Workout Chart (Cohan, 1986) a sugestão de exercícios é classificada em trabalho de solo (floorwork), trabalho de centro (centerwork) e trabalho espacial (moving in space).

Niemi (2013) estrutura a aula de dança através de cinco fases: conhecimento do corpo; seguido de conhecimento do espaço; perceção motora e coordenação de novos conteúdos; combinações dos elementos aprendidos anteriormente e termina no relaxamento.

O programa de Técnica de Dança Contemporânea, inspira-se e adapta toda a informação literária dos autores anteriores, através da adição de uma fase de introdução e contextualização da aula; exclusão da fase de concentração e pausa referida por Naranjo (s.d.), combinação distinta da sugestão de Cohan (1986) e experimentação da estrutura da aula de Niemi (2013).



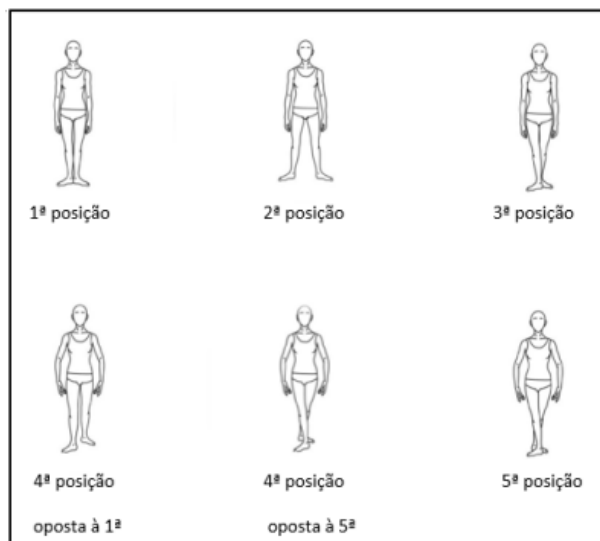
In Alan Danielson's classes, the body is considered to be the instrument that allows a human being to practice the art form of dance. The body, and everything this term encompasses, is, for Danielson, the sum of who we are as humans: creatures, energy, spirit, thinking, and consciousness. The body, here, is the physical manifestation of consciousness and spirit. Body and mind are the same; both are human forms of expression—simply on a different plane. (Diehl & Lampert, 2010, p. 42)

O conceito de corpo como instrumento, presente nas aulas de Danielson é o conceito chave do CCA, respeitando os limites de cada aluno e as suas formas de expressão.

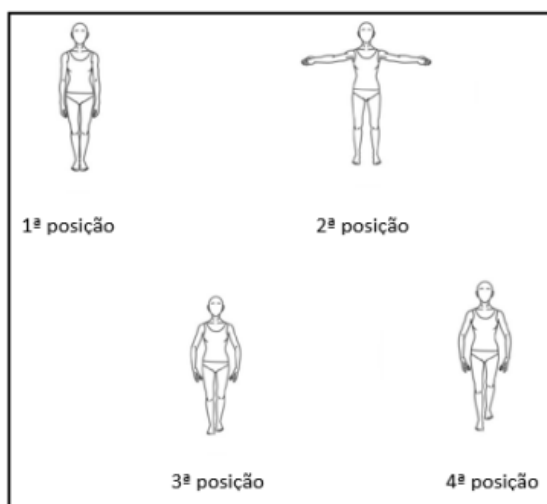
O programa apresentado, foi adaptado de várias metodologias. Assim sendo, as posições serão, em resultado dessa adaptação, as seguintes:



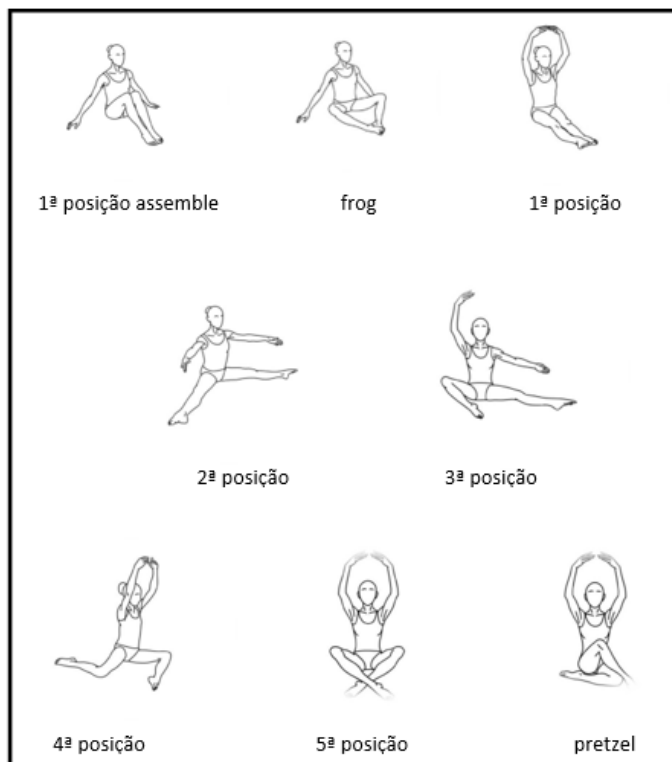
Posições dos m.s. (adaptado de Paquette, 2011).



Posição dos m.i. *turn out* (adaptado de Paquette, 2011).

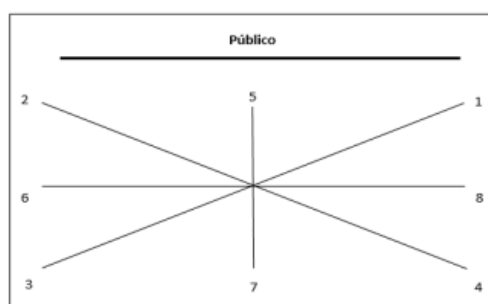


Posição dos m.i. *turn in* (adaptado de Paquette, 2011).



Posição dos m.i. sentado (adaptado de Paquette, 2011).

Quanto às referências espaciais, será utilizada a metodologia de Cecchetti, unificando as aulas de Técnica de Dança e mapeando a sala da seguinte forma:





Estrutura da aula:

- introdução;
- aquecimento;
- exercícios técnicos – *strengthening*: centro, solo e deslocamentos;
- saltos;
- frase coreográfica;
- relaxamento.

Equipamento:

Meninas

- maillot de alças;
- leggings de dança de cintura alta pretas;
- soquete preta.

Meninos

- camisola caviada justa branca;
- leggings de dança de cintura alta pretas;
- soquete preta.

Os alunos deverão dominar os conteúdos do ano anterior, no entanto o professor deve revê-los e se necessário repeti-los de forma a criar uma base firme para novos conhecimentos.

Os conteúdos encontram-se organizados por ordem alfabética, pelo que o professor deve organizá-los de forma progressiva.

3º Ciclo

5º ano vocacional / 9º ano de ensino

Os alunos de 5º ano vocacional, terão uma vez por semana, aula de repertório, onde serão lecionadas coreografias de obras contemporâneas. Estas obras são variáveis tendo em conta o número de alunos e a capacidade de cada turma.

Assim sendo, as coreografias a lecionar podem ser as seguintes:

Obra	Coreógrafo/Companhia
Rosas Danst Rosas	Anne Teresa de Keersmaeker
Duet For Six	Armando Braswell
Deca Dance	Ohad Naharin
Black and White	Jiri Kylian
White Noise	Vertigo Dance Company

Conteúdos de centro

Bounces	Em table top (flat back)
Brushes	Com acento dentro Com acento fora
Contraction/ release	Com release em mudança de posição (para posições abertas) Sit preparation em contraction (imagem 11)
Curl / uncurl	Com contraction
Développé / Enveloppé	Com lunge
Drop	Com equilíbrio
Fall and recovery	Preparação para back fall, de joelhos Back fall
Full knee bend	5ª posição
Half knee bend	5ª posição turn in/ turn out 5ª posição com rise no final 5ª posição com meia ponta de 1 m.i. / dos 2 m.i.

Conteúdos de centro (continuação)

Jumps	A avançar e recuar com mudanças de direção Salto ao barril
Leg circle	Off the floor 90º
Lunge e step into lunge	Em circular
Posições m.i.	Diagonal, em posições abertas
Posições m.s.	
Rise	
Swings	Com mudanças de direção
Tilt	Table top (flat back) com twist

Conteúdos de solo

Arm circle	
Body circle	
Bounces	Com contraction
Breathings	
Cambalhota	Em ½ circle Em circle completo
Contraction	Em 1ª, com twist Em 2ª, com twist Com 3 níveis de m.s. (frente, 2ª e 5ª)

	Com m.i. cruzadas em 1ª posição, com mãos juntas
Curl e uncurl	
Espiral (Spiral)	Com développé Com leg stretch em turn around back
Fall and recovery	
Feet coming forward/ on the walk	
Flex-point (1º dissociado, 2º seguido)	
High release (Back arch / Chest arch)	
Hip thrust	
Long Leans	Combinação dos dois anteriores

Conteúdos de solo (continuação)

Pleadings	Em decúbito ventral (imagem 12) Em decúbito dorsal com subida para a vertical
Posições m.i. sentados	
Sitting	Com elevação dos m.i. a 90º
Swings	Com hip thrust
Tilt	Com twist

Conteúdos de deslocamento

Floor slides	Com développé
Jump	En tournant Horizontal leap (feet touching hands)
Monkey	
Passo molejado	
Prances	Com coordenação de m.s.
Roda	A pares
Roll	A partir da cabeça
Runs	Step-draw
Sparkles	Com salto e twist
Triplets	Com turn
Turn	1 + ½ volta

2 voltas

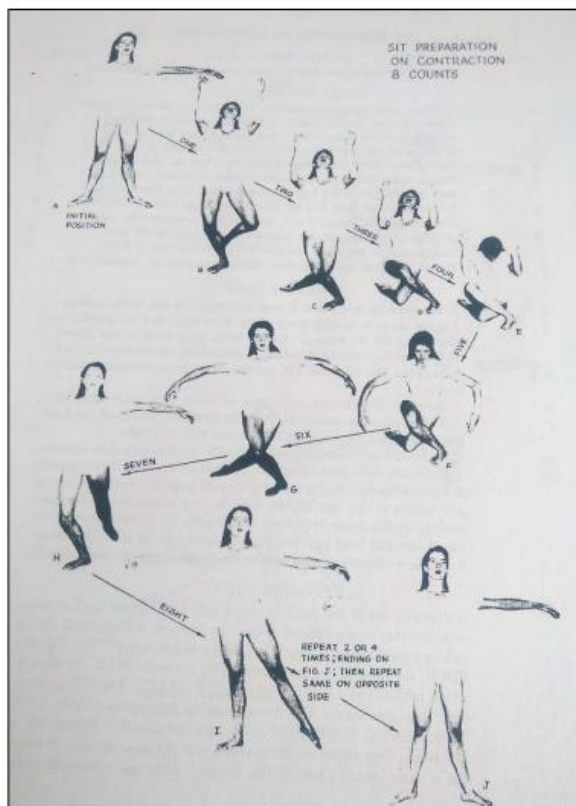


Imagem 11 (Sherbon, 1982)

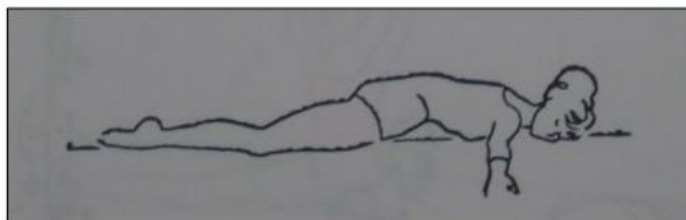


Imagem 12 (Sherbon, 1982)



Bibliografia:

Cohan, R. (1986). *The dance workshop*. London: Unwin Paperbacks.

Niemi, P. (2013). *Dance Pedagogy*. Consultado por professor Luís Carraça em maio 5, 2016 via email.

Naranjo, M. (s.d.). *Dance teaching*. Consultado em maio 15, 2016, em: <http://www.contemporary-dance.org/dance-teaching.html>

Paquette, S. (2011). *Organisation des positions*. Consultado em maio 10, 2016, em: http://www.afeao.ca/afeaoDoc/ORGANISATION_DES_POSITIONS.pdf

Sherbon, E. (1982). *On the Count of One: Modern Dance Methods*. U.S.: Mayfield Publishing Co.

Shurr, G., & Yocom, R. D. (1980). *Modern Dance Techniques and Teaching*. New York: Dance Horizons.

Thompson, D. (2006). *The Nikolais/Louis Dance Technique. A Philosophy and Method of Modern Dance*. Scotland: Edinburgh University Press.