



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

## Relatório de Estágio

A imagética como estratégia pedagógica nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea do 5º ano do Curso Básico de Dança da Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra.

Inês Alexandra Correia Ramos Costa

Orientador: Mestre João Fernandes

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

setembro de 2018



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

## Relatório de Estágio

A imagética como estratégia pedagógica nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea do 5º ano do Curso Básico de Dança da Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra.

Inês Alexandra Correia Ramos Costa

Orientador: Mestre João Fernandes

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

setembro de 2018

## Agradecimentos

À Escola Superior de Dança que contribuiu para o meu crescimento enquanto docente, desenvolvendo a minha capacidade de pesquisa e investigação na área do ensino de dança. Um enorme obrigado ao Mestre João Fernandes que me orientou de uma forma bastante clara e incentivou com todo o rigor a realização deste Relatório de Estágio.

A todas as escolas de Ensino Artístico Especializado e regime livre com quem trabalhei desde o início de 2013 pela confiança e reconhecimento do meu trabalho pois, sem elas e o incentivo das mesmas, a conclusão deste Mestrado em Ensino de Dança não teria sido possível.

Um agradecimento especial à Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional (EDCN), pois sem toda a excelência de ensino de dança e dos grandes professores que tive ao longo dos meus oito anos de estudos tenho certeza de que o meu trajeto enquanto Bailarina Profissional não teria sido o que foi até aos dias de hoje. Assim como, não teria adquirido as ferramentas e conhecimento técnico e artístico que adquiri para a docência desta arte. Um enorme e sincero obrigado, em especial às professoras Irina Zavialova e Constança Couto que sempre me incentivaram e mostraram que seria possível, apesar de difícil. Um obrigado especial à professora Maria Luísa Carles por toda a partilha desde que comecei a lecionar, bem como, aos colegas Philipp Knapp e Manuel Gomis que desde que iniciei este meu trajeto enquanto docente foram acompanhando e proporcionando uma partilha enorme, fazendo com que o meu trabalho fosse a cada ano melhor.

Um agradecimento especial à professora Diana Sábio que me proporcionou com todo o 'à vontade' e delegou com bastante confiança a turma de estágio.

À minha mãe Helena Matos da Conceição, à mana Rita, ao melhor cunhado (Fábio), à avó Celestina e ao segundo pai Júlio pelo apoio incondicional que me deram, sempre com bons conselhos e amor incondicional. E ao pai que à sua maneira esteve presente.

Obrigado meus amigos e colegas, em especial ao Renato Gomes, pela compreensão e amparo ao longo deste processo.

A todos os estudantes que tive até à data, um enorme obrigado, pois foi com eles que me apaixonei por esta área e é por eles que resolvi passar por mais esta etapa, o melhor que me foi possível.

## Resumo

O presente relatório de estágio insere-se no âmbito do curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança – Instituto Politécnico de Lisboa. Aponta para a lecionação, no ano letivo 2017/2018, da disciplina de técnica de dança contemporânea e repertório de dança contemporânea, na Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra. Este relatório tem como objeto de estudo estudantes do 5º ano do Curso Básico de Dança (9º ano do ensino regular), cujas idades estão compreendidas entre os 14-15 anos.

A área de intervenção pedagógica em que se insere este estudo decorre na disciplina de técnica de dança contemporânea, apoiando-se nos conteúdos de movimento de Graham (*Contraction/Release*) e Humphrey/Limón (*Fall/Recovery*).

Pretende-se com esta investigação exponenciar a execução técnica e artística dos estudantes, através do desenvolvimento e melhoria dos elementos de dança em contexto de aula, a partir dos conteúdos de movimento das técnicas acima referidas. Utilizou-se a imagética como estratégia pedagógica para o desenvolvimento e melhoria destes conteúdos, promovendo assim, uma maior consciência dos estudantes na aprendizagem das suas competências técnicas e artísticas.

Parte-se de uma revisão bibliográfica sobre a implementação da estratégia pedagógica (imagética) em estúdio. Não obstante, foi necessário pesquisar também outras temáticas, tais como: a fase de desenvolvimento dos estudantes desta faixa etária e da sua fase da adolescência, um breve enquadramento histórico sobre a origem e conteúdos das técnicas escolhidas para a lecionação e posteriormente a explicação do conceito da imagética enquanto estratégia pedagógica na aula de técnica de dança.

A metodologia aplicada foi investigação-ação, recorrendo-se a diários de bordo com tabelas de observação e vídeo como instrumentos de recolha de dados. Após o período de trabalho de campo no estágio, apresentam-se os resultados adquiridos e as consecutivas reflexões e conclusões do mesmo.

**Palavras-chave:** Técnica de Dança Graham, Técnica de Dança Limón, Técnica de Dança Contemporânea, Imagética e Adolescência.

## Abstract

This internship report is part of the Master's Degree in Dance Teaching at the Escola Superior de Dança - Instituto Politécnico de Lisboa. This internship report was thought to be applied in the year 2017/2018 in the discipline of Contemporary Dance Technique and Repertory of Contemporary Dance at Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra. The internship report is designated for students of the 5th year of articulated education/9th year of regular education with students in ages between 14-15 years old – Portugal.

The pedagogical intervention area in which this study is based on is contemporary dance technique, namely the Graham's movement contents (Contraction/Release) and Humphrey/Limón (Fall/Recovery).

This research intends to promote the technical and artistic execution of the students through the development and improvement of the movement contents of dance in class by compiling the movement contents of the mentioned techniques above. Imagery will be used as a pedagogical strategy for the development and improvement of these contents, thus promoting a greater awareness of students in learning their technical and artistic skills.

It is based on a bibliographical review on the strategy of the implementation of the imagery tool during a technical class of contemporary. Nonetheless, it is also necessary to research some themes such as, the development phase of the students of this age group and their adolescence period, a brief historical background on the origin and movement contents of the techniques chosen for teaching and the explanation of the concept from the imagery as a pedagogical strategy.

The methodology applied is based on research-action method, using the data collection instruments such as logbooks with observation tables and video.

After the fieldwork period, there is the required results and the consecutive reflections and conclusions.

**Keywords:** Graham Dance Technique, Limón Dance Technique, Dance Techniques, Imagery and Adolescence.

## Abreviaturas, Siglas e Acrónimos

- EACMC: Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra;
- EAE: Ensino Artístico Especializado;
- TDCT: Técnica de Dança Contemporânea;
- TDM: Técnica de Dança Moderna;
- TD: Técnicas de Dança;
- EBSQF: Escola Básica e Secundária Quinta das Flores;
- TDC: Técnica de Dança Clássica;
- EC: Expressão Criativa;
- OC: Oferta Complementar;
- LA: Los Angeles;
- EUA: Estados Unidos da América;
- NY: Nova York;
- MGDC: *Martha Graham Dance Company*;
- AR: Alto Rendimento;
- N/A: Não aplicável;
- N/S: Não satisfaz;
- S: Satisfaz;
- B: Bom;
- MB: Muito bom;
- E: Excelente.

## Índice Geral

Introdução.....	13
1. Enquadramento Geral.....	15
1.1 Caracterização da Escola Cooperante.....	15
1.2 Plano de Estudos .....	16
1.3 Pertinência do Estudo.....	18
1.3.1 Motivação para a realização do estudo .....	19
2. Objetivos.....	21
2.1 Geral.....	21
2.2 Específicos .....	21
3. Enquadramento Teórico .....	22
3.1 Técnicas de Dança .....	22
3.2 Técnicas de Dança Moderna .....	23
3.2.1 Técnica <i>Humphrey/Limón</i> .....	26
3.2.2 Técnica Graham.....	27
3.3 Técnica de Dança Contemporânea .....	31
4. A Imagética no Ensino de Dança.....	33
5. Metodologia de Investigação .....	44
5.1 Investigação-Ação .....	44
5.2 Instrumentos de Recolha de Dados .....	45
6. Caracterização da Amostra e Outros Intervenientes .....	47
6.1 Fase da adolescência e o seu desenvolvimento .....	47
7. Calendarização/Plano de Ação.....	51
8. Apresentação e Análise dos dados.....	56
8.1 Observação estruturada .....	56
8.2 Lecionação Partilhada .....	65
8.3 Lecionação autónoma .....	72
8.4 Outras atividades (4h) .....	82

9	Conclusão.....	84
10	Referências Bibliográficas.....	88
	Apêndices.....	I
	Apêndice A - Consentimento livre e informado.....	I
	Apêndice B: Plano de Aula – Objetivos específicos 2.2.1.1. e 2.2.1.2. ....	II
	Apêndice C: Plano de Aula – Objetivo específico 2.2.1.3.....	V
	Apêndice D :Plano de Aula (Repertório de Dança Contemporânea) – Objetivo específico 2.2.1.4. ....	XIII
	Apêndice E: Plano de Aula (Frase Coreográfica)– Objetivo específico 2.2.1.5.....	XV
	Apêndice F - Modalidade de observação estruturada:.....	XVI
	Diário de Bordo 1 .....	XVI
	Diário de Bordo 2 .....	XX
	Diário de Bordo 3 .....	XXIII
	Diário de Bordo 4 .....	XXIV
	Diário de Bordo 5 .....	XXVII
	Apêndice G - Modalidade de lecionação partilhada:.....	XXX
	Diário de Bordo 1 .....	XXX
	Diário de Bordo 2 .....	XXXIV
	Diário de Bordo 3 .....	XXXIX
	Diário de Bordo 4 .....	XLIV
	Diário de Bordo 5 .....	XLVIII
	Apêndice H - Modalidade de lecionação autónoma:.....	LI
	Diário de Bordo 1 .....	LI
	Diário de Bordo 9 .....	LII
	Diário de Bordo 10 .....	LIII
	Diário de Bordo 11 .....	LVI
	Diário de Bordo 15 .....	LVII
	Diário de Bordo 16 .....	LVIII

Diário de Bordo 17 .....	LX
Diário de Bordo 20 .....	LXII
Diário de Bordo 21 .....	LXIII
Diário de Bordo 24 .....	LXIV
Diário de Bordo 27 .....	LXVII
Apêndice I: Guião do Espetáculo – Apresentação de Seminários do 2º período .	LXIX
Apêndice J: Cartaz – Apresentação de Seminários do 2º Período EACMC.....	LXX
Apêndice K: Programa de TDCT 5º ano – Curso Básico de Dança.....	LXXI
Apêndice L – DVD.....	LXXV
Apêndice M - Glossário .....	LXXVII
Anexos .....	LXXXV
Anexo A: Portaria nº225/2012 – 30 de julho .....	LXXXV

## Índice de tabela

<b>Tabela 1:</b> Oferta educativa da EACMC .....	17
<b>Tabela 2:</b> Características e finalidades do movimento – Limón Technique, segundo Witte (2010) .....	26
<b>Tabela 3:</b> Elementos de Dança – Graham Technique, de acordo com Cohan (1986). 28	
<b>Tabela 4:</b> Sensory Imagery de acordo com Franklin (1996b).....	36
<b>Tabela 5:</b> Imagery in Choreography and Performance de acordo com Franklin (1996a) .....	38
<b>Tabela 6:</b> Calendarização do plano de atividades em meses e modalidades do estágio 2017-2018.....	51
<b>Tabela 7:</b> Calendarização dos instrumentos de recolha de dados utilizados nas modalidades do estágio em 2017-2018.....	52

## Índice de figuras

<b>Figura 1</b> - Avaliação de diagnóstico: Princípios Base numa aula de dança (atitude/comportamento dos estudantes) - Aula 1.....	58
<b>Figura 2</b> - Avaliação de diagnóstico: Princípios base numa aula de dança (atitude/comportamento dos estudantes) – Aula 2.....	58
<b>Figura 3</b> - Avaliação de diagnóstico: Princípios base numa aula de dança (atitude/comportamento dos estudantes) – Aula 1.....	59
<b>Figura 4</b> - Avaliação de diagnóstico: Princípios base numa aula de dança (atitude/comportamento dos estudantes) - Aula 2.....	60
<b>Figura 5</b> - Avaliação de diagnóstico: Alinhamento inerente ao conteúdo de movimento contraction/release dos estudantes - Aula 4.....	61
<b>Figura 6</b> - Avaliação de diagnóstico: Pontos de iniciação do conteúdo de movimento contraction/release dos estudantes - Aula 4.....	62
<b>Figura 7</b> - Avaliação de diagnóstico: Execução técnica dos estudantes nos conteúdos de movimento fall/recovery dos estudantes - Aula 5.....	63
<b>Figura 8</b> - Avaliação de diagnóstico: Princípios inerentes à individualidade do bailarino - Aula 5.....	64
<b>Figura 9</b> - Alinhamento dos estudantes durante o conteúdo de movimento contraction/release - Aula 6.....	65
<b>Figura 10</b> - Pontos de iniciação dos conteúdos de movimento contraction/release dos estudantes - Aula 6.....	65
<b>Figura 11</b> - Resultado evolutivo dos estudantes – Alinhamento do conteúdo de movimento Contraction.....	67
<b>Figura 12</b> - Resultado evolutivo dos estudantes - Alinhamento do conteúdo de movimento Release.....	68
<b>Figura 13</b> - Alinhamento dos estudantes durante o conteúdo de movimento contraction/release - Aula 10.....	69
<b>Figura 14</b> - Pontos de iniciação dos conteúdos de movimento contraction/release dos estudantes - Aula 10.....	69
<b>Figura 15</b> - Resultado evolutivo dos estudantes - Utilização dos pontos de iniciação do conteúdo de movimento Contraction.....	71

<b>Figura 16</b> - Resultado evolutivo dos estudantes - Utilização dos pontos de iniciação do conteúdo de movimento Release.....	72
<b>Figura 17</b> - Execução técnica dos conteúdos de movimento fall/recovery nos estudantes - Aula 20.....	73
<b>Figura 18</b> - Execução técnica dos estudantes nos conteúdos de movimento fall/recovery - Aula 30.....	74
<b>Figura 19</b> - Resultado evolutivo dos estudantes - Consciência na utilização dos movimentos dos estudantes .....	75
<b>Figura 20</b> - Resultado evolutivo dos estudantes - Utilização dos pontos de iniciação do movimento.....	76
<b>Figura 21</b> - Avaliação das competências artísticas dos estudantes - Aula 21.....	77
<b>Figura 22</b> - Avaliação das competências artísticas dos estudantes - Aula 31.....	78
<b>Figura 23</b> - Resultado evolutivo dos estudantes - Parte artística do aluno .....	78
<b>Figura 24</b> - Avaliação dos estudantes inerente às qualidades de movimento – Tempo - Aula 35.....	79
<b>Figura 25</b> - Avaliação dos estudantes inerente às qualidades de movimento – Tempo - Aula 37.....	80
<b>Figura 26</b> - Resultado evolutivo dos estudantes - Qualidades de movimento – Tempo .....	81
<b>Figura 27</b> - Resultado evolutivo dos estudantes - Consciência da qualidade de movimento – Tempo .....	82

## Introdução

Este relatório de estágio insere-se no âmbito do curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança – Instituto Politécnico de Lisboa. Visa a preparação de um plano de trabalho que apoiou a prática de estágio implementado na Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra (EACMC) no ano letivo 2017/2018. Esta é a segunda escola pública de Ensino Artístico Especializado (EAE) de Dança, com enquadramento no sistema de ensino Português, que funciona em regime de ensino articulado. Este relatório de estágio, está equacionado para estudantes do 3º ciclo, idades compreendidas entre os 14-15 anos (5º ano do EAE de Dança/9º ano do ensino regular).

A área de intervenção pedagógica em que se insere este estudo decorre na disciplina de repertório de dança contemporânea e técnica de dança contemporânea (TDCT), apoiando-se nos conteúdos de movimento de Martha Graham (*Contraction/Release*), e também, de Dóris Humphrey e José Limón (*Fall/Recovery*). Em geral, os elementos de dança podem ser aplicados a qualquer técnica de dança, enquanto os estilos de dança são o passo seguinte, em que o docente define/explica aos estudantes as várias possibilidades de definição e distinção de movimentos. Para além destes serem conteúdos técnicos de dança moderna, são também conteúdos que surgiram com estes coreógrafos e que iniciaram a pesquisa de movimento de contemporâneo que hoje existe. Contudo, o que se pretende neste estudo é desenvolver a consciência corporal no contexto de aula, com recurso à imagética associada aos conteúdos de movimento de *contraction/release* e *fall/recovery*.

Neste relatório de estágio, apresenta-se uma calendarização e um plano de ação que permitiram observar o processo de estágio com os estudantes da EACMC, a respetiva recolha e tratamento de dados para que este relatório de estágio obtivesse as conclusões necessárias à investigadora para poder aferir as melhorias da turma, em concordância com os objetivos específicos definidos. Posteriormente, investigou-se também, informação sobre a escola cooperante e a amostra pretendida para a realização deste relatório.

As planificações das aulas de TDCT e repertório de dança contemporânea tiveram como ponto de partida a exponenciação da utilização da imagética sensorial e coreográfica e da consciência corporal dos estudantes, utilizando-se os conteúdos de movimento das técnicas acima referidos. Estabeleceu-se como objetivo geral – Desenvolver a consciência corporal no contexto da aula de TDCT e repertório, com recurso à imagética associada aos conteúdos de movimento *contraction/release* e

*fall/recovery*. No entanto, a pretensão da utilização dos mesmos nestas aulas, implica uma estrutura menos direcionada para a técnica de dança moderna (TDM), no que diz respeito à construção de exercícios devido à faixa etária do público-alvo.

Partiu-se de uma revisão bibliográfica a partir dos autores Franklin (1996a e b), Franklin (2014), Spessato & Valentinni (2013) e Knapp (2016) para a reflexão sobre a estratégia de implementação da estratégia pedagógica (imagética) em campo, bem como, os seus benefícios. Não obstante, foram também pesquisadas outras temáticas necessárias para se poder iniciar o trabalho em campo, recolhendo informações sobre a imagética em dança. Neste relatório, são descritas temáticas como, a pesquisa sobre as Técnicas de Dança (TD), as TDM, as técnicas de Graham e Humphrey/Limón (a origem e os conteúdos de movimento), as Técnica de Dança Contemporânea, Imagética no Ensino de Dança e a explicação da mesma enquanto estratégia pedagógica, assim como, a fase de desenvolvimento dos estudantes do 5º ano do EAE de dança.

A metodologia aplicada foi investigação-ação, recorrendo-se ao uso de instrumentos de recolha de dados como os diários de bordo com tabelas de observação e vídeo. Após o período de estágio foram apresentados os resultados obtidos e as respetivas conclusões.

## **1. Enquadramento Geral**

### **1.1 Caracterização da Escola Cooperante**

De acordo com o Conservatório de Música de Coimbra (2014), este é um estabelecimento público do ensino artístico especializado de música, criado pela Portaria n.º 656 de 5 de setembro de 1985. Durante a criação do Conservatório de Música de Coimbra (CMC), a atual EACMC, existiu a integração de duas escolas particulares de música em Coimbra.

O Conservatório iniciou a sua atividade letiva em fevereiro (1986), no edifício de Cerca de S. Bernardo, na Ladeira do Carmo, cedido pela Câmara Municipal. Em outubro de 1987 mudou-se para o edifício da antiga maternidade, cedido pela Junta Distrital de Coimbra. Nos anos letivos de 1996/97 a 2002/03, utilizaram-se também instalações do Instituto de Coimbra, na Rua da Ilha, na continuidade de um protocolo realizado com o próprio e a Universidade de Coimbra. Este Instituto, de acordo com a informação disponibilizada pelo sítio da internet - Archeevo (s.d.), estabelece-se como academia científica e literária em 1851. No ano de 2005 funde-se na orgânica da Universidade de Coimbra. O património documental desta instituição centenária veio a ser integrado na Biblioteca Geral da Universidade de Coimbra para a defesa do mesmo.

A EACMC ocupou provisoriamente as instalações da Escola Secundária Dom Dinis, desde o início do ano letivo 2003/04, na Rua Adriano Lucas até à conclusão do novo edifício previsto. Atualmente o Conservatório situa-se nas novas instalações na Rua Pedro Nunes, 3030-193 em Coimbra.

A implementação do modelo de gestão consagrado no decreto-lei 75/2008, de 22 de abril, atribui à EACMC uma modificação possibilitando-se novos desafios. A escola compromete-se a atingir desafios como:

1. O encontro com os projetos educativos do Conservatório e da Escola Básica e Secundária da Quinta das Flores (EBSQF);
2. A integração do ensino de dança, sendo esta a segunda escola de ensino público de dança. Este tipo de ensino é gratuito e a sua gestão pertence ao poder governamental;
3. A possibilidade de diversificar a oferta educativa proporcionando-se o acesso à educação e/ou a certificação de estudantes nas duas áreas, de música e de dança;

4. A possibilidade de inscrever o auditório do Conservatório na oferta cultural da cidade e da região.

A EACMC rege-se pela principal prioridade de fortalecer modalidades de ensino que assumem uma importância central nas sociedades culturalmente desenvolvidas. Pretendendo assim, levar os estudantes a aquisição de ferramentas/competências de conhecimento nas áreas artísticas, permitindo-lhes continuar os seus futuros enquanto artistas profissionalizados nestas duas áreas.

A oferta formativa ao nível do EAE, na área de dança teve início no ano letivo 2010/2011. O curso de dança foi coordenado durante dois anos letivos (de 2015 a 2017) pela professora Cristina Pereira (professora da Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional).

## **1.2 Plano de Estudos**

Este relatório de estágio insere-se no curso básico de dança da EACMC, que prevê um regime articulado de dança, sendo esta uma escola do EAE. Os estudantes detêm um horário misto com a duração de cinco anos, com início no 1º ano do EAE/5º ano do ensino regular (2º ciclo) e com término no 5º ano do EAE/9º ano do ensino regular (3º ciclo). Está previsto pela Portaria nº225 de 30 de julho de 2012 (Anexo A), que os estudantes do curso básico de dança possuem a seguinte carga horária:

- Português: 200 horas;
- Línguas estrangeiras (Inglês e língua estrangeira II): 225 horas;
- Ciências humanas e sociais (história e geografia): 225 horas;
- Matemática: 200 horas;
- Ciências físicas e naturais (ciências naturais e físico-química): 225 horas;
- Educação visual: 90 horas;
- Formação vocacional (técnicas de dança, música e práticas complementares): 990 horas;
- Educação moral e religiosa: 90 horas.

Os estudantes obtêm assim, uma certificação escolar que lhes atribui a conclusão do 9º ano de escolaridade, bem como, o curso básico de dança.

A EACMC contém, este ano letivo, o curso de iniciação em dança (3º e 4º anos do 1º ciclo do ensino básico), o curso especializado de dança do 1º/5º ano ao 8º/12º ano

abrangido pelo o 2º ciclo, 3º ciclo e ensino secundário em regime articulado com a EBSQF.

O curso de iniciação inclui as disciplinas de Técnica de Dança Clássica (TDC) e Expressão Criativa (EC).

**Tabela 1:** Oferta educativa da EACMC

Ciclo de estudos	2º	3º	Ensino Secundário
Disciplinas	<b>1º Ano:</b> - TDC; - EC.	<b>3º Ano:</b> - TDC; - TDCT; - OC <sup>1</sup> : Criação Coreográfica; - PCD <sup>2</sup> : Repertório de dança clássica.	<b>6º Ano:</b> - TDC e repertório; - TDCT e repertório; - OC: Criação Coreográfica.
		<b>4º Ano:</b> - TDC; - TDCT; - OC: Criação Coreográfica; - PCD: Repertório de dança clássica.	<b>7º Ano:</b> - TDC e repertório; - TDCT e repertório; - OC: Criação Coreográfica.
	<b>2º Ano:</b> - TDC, - TDCT; - EC.	<b>5º Ano:</b> - TDC e repertório; - TDCT e repertório; - OC: Criação Coreográfica.	<b>8º Ano:</b> - TDC e repertório; - TDCT e repertório; - OC: Criação Coreográfica; - FCT <sup>3</sup> .

No ensino secundário os estudantes obtêm as mesmas disciplinas do 3º ciclo com maior número de carga horária previsto pela Portaria nº225 de 30 de julho de 2012.

<sup>1</sup> Oferta Complementar (OC).

<sup>2</sup> Práticas Complementares de Dança (PCD).

<sup>3</sup> Formação em Contexto de Trabalho.

Este estágio incidu sobre a disciplina de TD, em TDCT e repertório de dança contemporânea, que se encontram integradas no plano de estudos do 3º ciclo do curso básico de dança. Os conteúdos programáticos apresentados para esta disciplina (Apêndice K), demonstram a pertinência da realização deste trabalho académico. Num contexto global, e dado que a escola detém autonomia pedagógica, pôde definir as finalidades, os objetivos, a visão geral dos conteúdos, sendo que estes visam desenvolver com os estudantes a noção de corpo/postura, a capacidade de adquirir competências para a perceção temporal, espacial e de dinâmica, bem como, aumentar e desenvolver as capacidades interpretativas. Não obstante, de existirem outras TDCT onde estas habilidades são trabalhadas, é importante aumentar a capacidade de autodescoberta corporal que se espera que leve ao desenvolvimento da consciência motora dos estudantes.

### **1.3 Pertinência do Estudo**

A pertinência deste relatório evidencia-se pela falta de estudos nesta faixa etária no nosso país, uma vez que, os outros estudos realizados foram sempre mais direcionados para o ensino pré-primário, primário, 2º ciclo, 3º ano de dança/7º ano do ensino regular e o ensino secundário.

Identificam-se alguns dos estudos realizados, no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, sobre a imagética, sendo estes no contexto de técnica de dança clássica:

- Abreu (2014), que estuda também o desenvolvimento técnico e artístico dos estudantes do 7º e 8º anos/11º e 12º ano do ensino regular na Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional;
- Pacheco (2014), que estudou a imagética como metáfora para a promoção de estratégias na transmissão de conteúdos técnicos durante a aula de técnica de dança para alunos do 1º ano de dança da Escola Ana Luísa Mendonça, atual Conservatório de Dança do Norte;
- Oliveira (2015), tendo o objetivo de melhorar a parte técnica dos alunos do 3º ano de dança da Academia do Vale do Sousa, atual Conservatório de Dança do Vale do Sousa. A investigação pretendia melhorar a autonomia dos estudantes no processo de ensino aprendizagem;
- Almeida (2016), que investiga as experiências multissensoriais e o conhecimento incorporado dos bailarinos profissionais de dança clássica.

Por outro lado, investigou-se também os estudos feitos em dança contemporânea que abordassem a imagética no Curso de Mestrado em Ensino de Dança ao nível nacional e internacional. Assim, identificam-se:

- Sílvia (2013), como único estudo utilizando a imagética na técnica de dança moderna (TDM), que estudou a imagética como promotora do desenvolvimento técnico dos estudantes do 2º e 3º anos na aula de técnica de dança *Graham* na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal;
- Brampton (2018), que pesquisa um estudo sobre o treino da imagética cognitiva nos bailarinos de contemporâneo para promover o desenvolvimento das suas habilidades ao nível da confiança e criatividade.

Este estudo torna-se então pertinente, uma vez que se destina à faixa etária do 5º ano de dança/9º ano do ensino regular, sendo esta pouco abordada a nível nacional em TDCT. Seja pela falta de estudos com estas especificidades de objetivos específicos, seja pela vontade de estudar e promover a consciência e desenvolvimentos técnicos, das qualidades e dinâmicas de movimento, bem como, promover melhorias nas competências artísticas nos estudantes desta turma da EACMC.

Este relatório de estágio pretende dar resposta à continuidade dos estudos e formação dos estudantes do EAE de dança nesta faixa etária e respetiva fase de desenvolvimento humano (adolescência), uma vez que, concordando com Chair (2000) se trata de um ciclo com muitas mudanças para os próprios.

### **1.3.1 Motivação para a realização do estudo**

A realização deste trabalho académico pretende aumentar a consciência técnica e artística de quem faz da dança a sua área de formação.

Foi interessante verificar, à semelhança do que está descrito para os estudos em TDC, onde os estudantes demonstram resultados positivos pela introdução da estratégia (imagética), se a mesma tendência de resultados se aplica no contexto da aula de TDCT e repertório de dança contemporânea. Para tal, foram introduzidos em contexto de sala de aula, métodos de incorporação da imagética nos exercícios. Esta estratégia pretende aprimorar a consciência do movimento técnico, na expectativa de que os estudantes ultrapassassem as dificuldades de execução do mesmo, bem como, ajudá-los a adquirir a qualidade e dinâmica de movimento que se encontra mais avançada em relação ao ciclo anterior.

Espera-se assim, contribuir para a consciencialização dos estudantes desta faixa etária, através da estratégia pedagógica, contribuindo-se para a evolução das turmas do EAE de dança que detém o objetivo da formação profissional de bailarinos.

## 2. Objetivos

Neste estudo pretendeu-se desenvolver a consciência ao nível corporal, bem como, do movimento, através do uso da imagética como suporte à execução técnica e artística dos estudantes.

### 2.1 Geral

- Desenvolver a consciência corporal no contexto da aula de TDCT e repertório, com recurso à imagética associada aos conteúdos de movimento *contraction/release* e *fall/recovery*.

### 2.2 Específicos

2.2.1.1 Consolidar e desenvolver a consciencialização da postura/alinhamento através da imagética;

2.2.1.2 Desenvolver a capacidade de análise do movimento dos estudantes, no que respeita à sua execução do conteúdo de movimento *Contraction/Release*;

2.2.1.3 Solidificar e desenvolver a noção da alternância de dinâmicas do movimento utilizando a imagética sobre o conteúdo de movimento de *Fall/Recovery*;

2.2.1.4 Promover o desenvolvimento de competências artísticas ao nível do repertório de dança contemporânea;

2.2.1.5 Desenvolver o domínio das diferentes qualidades de movimento, utilizando a imagética sobre a desconstrução dos conteúdos da aula de TDCT.

### 3. Enquadramento Teórico

#### 3.1 Técnicas de Dança

As técnicas de dança, de acordo com Dantas (1997), têm como objetivo naturalizar o movimento, alterando o mesmo que não é natural, mas sim “...motivado e construído...” (Dantas, 1997, p.56) num movimento que é aparentemente natural e de fácil execução aos bailarinos. Para além destes conseguirem disfarçar o esforço, o movimento passa a tornar-se “...parte do seu corpo...” (Dantas, 1997, p.56) e os bailarinos têm de conseguir “...incorporá-lo e torná-lo dança...” (Dantas, 1997, p.56). Neste sentido, o corpo do bailarino é um corpo em permanente construção. Não existe um “...corpo virgem, assim como não há movimento humano natural e universal, pelo menos em dança.” (Dantas, 1997, p.53-54). Para além disso, é importante esclarecer que as TD são desde sempre a relação do indivíduo com o seu corpo e todas as competências físicas e/ou impalpáveis a este associado. Cada TD pressupõe a construção de um programa que contemple o desenvolvimento de um conjunto de competências planeadas e estruturadas, como exemplo, temos a força, a flexibilidade, o alinhamento, a musicalidade, a coordenação, entre outros parâmetros (Fernandes & Garcia, 2015). As técnicas de dança podem ainda obedecer a uma determinada nomenclatura e inúmeros conteúdos que, segundo Fazenda (2012), se agrupam a partir de vários princípios, podendo estes ser anatómicos, filosóficos ou estéticos.

Qualquer aula de técnica de dança, dá ao estudante uma disciplina de excelência nos termos do treino, disciplina, código<sup>4</sup>, forma, quadratura musical e regra espacial.

Concordando com Fernandes e Garcia (2015), cada aula de técnica de dança deve contemplar um processo de treino em que se define os objetivos para a turma. É possível encontrar, quatro componentes do treino em dança: treino físico, psicológico, biológico e coreográfico. O autor de referência Xarez (2012), diz ainda que “...os princípios essenciais que devem orientar os processos de treino são a continuidade, a progressão, a individualização, a especificidade, a reversibilidade e a periodização.”<sup>5</sup> (Xarez, 2012, p.18), podendo-se encontrar estes processos em qualquer técnica de dança. Entende-se assim, que o treino está ligado a um progresso associado à sua estrutura.

---

<sup>4</sup> Coleção de regras e preceitos, assim como, um sistema que permite a representação de uma informação.

<sup>5</sup>Princípios que se explicam detalhadamente no Anexo M – Glossário.

### 3.2 Técnicas de Dança Moderna

As técnicas de dança moderna, são sistemas estruturantes do princípio do século vinte, que deram origem às atuais metodologias de dança contemporâneas do século XXI. Estas TD continham no seu tempo a "...ideia de uma formação baseada nas técnicas formais e codificadas..." (Fernandes & Garcia, 2015, p.56). Técnicas estas que, surgiram em 'oposição' e mudança à TDC, pois os bailarinos e coreógrafos começaram a utilizar outro tipo de movimentos, dançavam não só virados para o público (iniciou-se a pesquisa de movimento noutras possíveis frentes, níveis e planos), utilizando movimentos no chão e com o chão, entre outros aspetos. Exemplos destas TDM são a técnica Graham, e Humphrey/Limon, que contêm os conteúdos de movimento *contraction/release* (Graham) e *fall/recovery* (Limón). De acordo com a revisão bibliográfica efetuada é possível admitir que se:

Por um lado, a diferença e a identidade são substanciais e têm o seu peso no contexto contemporâneo de dança, por outro, a individualidade do passado não deve ser um túmulo fechado, mas sim, uma luz constante capaz de realumiar nas suas mais variadas formas. (Fernandes & Garcia, 2015, p.57)

Torna-se necessário a compreensão histórica do surgimento destes bailarinos e coreógrafos para um entendimento mais aprofundado das TDM de Graham e Limón. De acordo com Witte (2010), Doris Humphrey (1895-1958), estudou na escola *Denishawn School of Performing Arts*<sup>6</sup>, foi bailarina nos Estados Unidos da América (EUA) e pertenceu à segunda geração de coreógrafos como Charles Weidman<sup>7</sup> e Martha Graham, sendo que os três bailarinos e coreógrafos frequentaram a mesma escola (*Denishwan*).

Em 1928, segundo Witte (2010), Humphrey fundou com Charles Weidman o *Humphrey Weidman Group*, onde José Limón começou a dançar após o visionamento de um espetáculo de dança que o fascinou em Nova York (NY).

---

<sup>6</sup> Escola fundada por Ruth St. Denis e Ted Shawn em Los Angeles (LA). Esta escola ensinava vários estilos e técnicas de dança, como, técnica de dança clássica, pantomima, *ethnic* e *folk* (de diferentes culturas e países como África, Ásia, Espanha e médio oriente).

<sup>7</sup> Começou a sua carreira de estudante na *Denishawn* e foi bailarino e coreógrafo nos EUA. Mais tarde, contruiu com Doris-Humphrey a *Humphrey-Weidman Dance Company*. Nesta altura, enquanto coreógrafo, procurou novos estímulos para os seus movimentos nas danças populares. Weidman explorou as rotações com a utilização consciente da gravidade, começou a pesquisar os movimentos articulares do corpo e os gestos. Entre os bailarinos que estudaram com este coreógrafo destacam-se José Limón e Bob Fosse (Lopreto, 2011).

Anos depois, Limón criou a *Limón Dance Company* e Humphrey começou a coreografar para a mesma até à sua morte, desenvolvendo um trabalho com os conteúdos de movimento *Fall/Recovery*.

A técnica Limón torna-se, de acordo com Rafferty & Stanton (2017), um bom exemplo de uma abordagem conceitual, uma vez que, nunca é completamente codificado tornando-se claro os conteúdos de movimento (*fall/recovery, suspension, release, opposition, succession* e *rebound*). Estes abrem a possibilidade para a exploração do potencial de movimento.

Martha Graham (1910-1991), segundo Graham (1991) e Witte, 2010, nasce em Pittsburgh nos EUA. Pertencia à mesma geração e também se focou em distinguir a maneira como desenvolvia as suas novas ideias sobre o movimento.

Segundo Graham (1991), a família de Martha Graham mudou-se para a Califórnia e foi em 1911 no *Mason Opera House*, em LA, onde esta observou pela primeira vez uma performance de Ruth St. Denis. Depois de visualizar o espetáculo decidiu que iria ser bailarina, pois para si Ruth St. Denis era "...a goddess figure" (Graham, 1991, p.56), que a havia inspirado e despertado o gosto pela dança.

Ruth St. Denis nos seus solos abordava as danças indianas orientais para encontrar o caminho e o espírito da sua própria criação (Graham, 1991). De acordo com a autora, foi depois do falecimento do seu pai e da abertura da escola *Denishawn*, que esta decide prosseguir a carreira em dança. Esteve na escola primariamente como estudante e posteriormente como docente. Foi Ted Shawn o responsável pelo desenvolvimento e melhoria da sua técnica, bem como, do seu início de carreira enquanto bailarina profissional.

Segundo Martha Graham, a sua técnica baseia-se nos conteúdos de movimento *contraction/release*. Inspirou-se nos movimentos do corpo quando este respirava, uma vez que, quando inspirava surgia o movimento *release* e quando expirava era alcançado o movimento *contraction* (Graham, 1991). Na sua autobiografia, menciona a criação deste conteúdo de movimento (*Contraction/Release*) através de um princípio vital do indivíduo, pois, qualquer ser humano inspira e expira (Graham, 1991). O que a bailarina, professora e coreógrafa fez, foi dar um movimento a cada um destes momentos da respiração, cujo resultado é extremamente útil à mobilidade articular da coluna fortalecendo a zona abdominal/*core* que é o ponto de iniciação do movimento.

Em 1923, é o ano que a bailarina e professora deixa a *Denishawn* e vai para *Greenwich Village Follies* a convite de John Murray Anderson, com o intuito de ampliar

a sua carreira enquanto bailarina profissional. Em 1925, torna-se docente em *Eastman School of Dance* em *Rochester*, situada em NY. No mesmo ano deixa *The Follies* para criar as suas próprias coreografias e movimento. Em seguida, a coreografa cria a sua própria companhia *Martha Graham Dance Company* (MGDC), que inicialmente esteve muito ligada às ideias e pensamentos dos seus docentes da *Denishawn*. Com o tempo, Graham abandona estas ideias e inicia o seu próprio vocabulário e linguagem no mundo da dança (Graham, 1991).

Criou um repertório extenso. Em conformidade com Graham (1991), destaca-se neste trabalho algumas das suas peças coreográficas/bailados, como:

- *Xochitl* (1920)<sup>8</sup>;
- *Lamentation* (1930);
- *Frontier* (1935);
- *Appalachian Spring* (1944).

É considerada por muitos a ‘mãe’ da dança moderna e a sua técnica é reconhecida mundialmente. A própria dançou até aos sessenta anos e coreografou até próximo da sua morte em 1991.

A técnica Graham, partilha alguns conceitos com outras técnicas, como o conteúdo de movimento *release* na técnica Limón, o que emprega variações nos níveis e transições para/do trabalho de chão. Esta técnica requer uma consciência forte no trabalho do centro do corpo (*core*) e o sentido da tridimensionalidade, “...the navel radiation that is also importante in somatic work. Graham has a particular strong and bound dynamic that leads itself very effectively to the dramatic and expressive highlights.” (Rafferty & Stanton, 2017, pp. 196-197). No caso de Graham, verifica-se a consolidação dos seus conteúdos técnicos de dança dos anos trinta aos anos quarenta, procurando refletir com as suas criações as angústias provocadas por uma crise económica e uma situação política instável que se vivia na altura com o período entre guerras (Dantas, 1997). O trabalho desenvolvido por esta geração de bailarinos e coreógrafos foi visto como:

In a departure from ballet (which strives for decoration and lightness), from the Denishawn choreographies with their exotic and folkloric components, as well as from Martha Graham’s powerful, expressive, and forthright dances, Doris

---

<sup>8</sup> Onde a própria se estreou como bailarina devido à escolha de Ted Shawn.

Humphrey and José Limón sought to develop an aesthetic and a movement system in which each person, regardless of age or technical ability, could find a voice. (Witte, 2010, p.38)

Na técnica de *Graham*, bem como na de *Humphrey/Limón*, o bailarino durante a sua formação de contemporâneo deve adquirir vários elementos técnicos de dança que contribuem para a eficácia do seu movimento em palco. No entanto, defende-se que a maior parte dos movimentos reincidentem sobre os mesmos elementos, referidos por Cohan (1986) na tabela 2 deste relatório de estágio.

### 3.2.1 Técnica *Humphrey/Limón*

Sabe-se que a técnica *Humphrey/Limón*, tem como objetivo a promoção da capacidade articular do corpo ao longo da aula, não se foca apenas nas habilidades motoras básicas, mas também na habilidade de isolar e separar diferentes formas e energias. Assim, não deve ser dada nenhuma relevância às habilidades físicas em particular, pois todas têm a sua importância (Witte, 2010).

**Tabela 2:** Características e finalidades do movimento – Limón Technique, segundo Witte (2010)

Termos/Elementos de Dança	Características e finalidades do movimento
<b>Força/<i>Strength</i></b>	Energia/ <i>Energy</i> : Os bailarinos confrontam a força e a energia, ou então, consentem-nas (Witte, 2010).
<b>Centro/<i>Core</i></b>	Lugar neutro/ <i>Neutral place</i> : É o lugar em que os bailarinos se podem mover em determinado momento, com a parte do corpo que desejem e em qualquer direção (Witte, 2010).
<b>Peso do corpo e gravidade/<i>Body weight and gravity</i></b>	É uma mudança de peso consciente e bem controlada. As mudanças de peso geralmente começam com a pélvis, o que significa que a queda consciente e bem sucedida inicia um deslocamento de peso. (Witte, 2010).
<b>Espaço/<i>Space</i></b>	A sensação de espaço deve ser tão grande e ampla quanto possível, tendo noção que os bailarinos enviam e energia para o espaço através de seus movimentos (Witte, 2010).
<b>Ritmo/<i>Rythm</i></b>	Mudar o ritmo significa mudar a energia do movimento (Witte, 2010).

No que diz respeito às características e finalidades do movimento, defende-se nesta técnica e segundo Witte (2010), que para além da exploração articular do corpo anteriormente descrita a tensão excessiva deve ser evitada, pois, só assim surtirá o devido efeito do *core*/centro. Concorda-se com Allan Danielson, diretor da *Limón School* em NY, pois o lema na técnica Limón, como na arte em geral é "...push your limits!" (Witte, 2010, p.45).

Na técnica Limón, quaisquer partes do corpo devem conseguir iniciar o movimento. O maior objetivo é atingir o isolamento de cada articulação por forma a atingir-se o seu maior potencial, sendo que, isso implica uma capacidade de autoconhecimento. Existem movimentos das pernas e da pélvis, bem como, o trabalho de *core* na iniciação de movimento, igual na técnica *Graham*.

Em *Humphrey/Limón technique* pretende-se também encontrar a iniciação do movimento em fatores exteriores ao corpo, como a gravidade, sendo que a relação do corpo com a mente pode ser de "...engages with gravity and gives in to it." (Witte, 2010, p.45). Por sua vez, as *falls* significam que a gravidade/resistência à mesma, são usadas em igual medida, com a finalidade de alcançar uma mudança articulada do peso (Witte, 2010).

No que diz respeito à utilização do espaço, as mudanças de direção nas aulas servem "...to help remember changes of direction in movement combinations, and to enable students to feel more secure." (Witte, 2010, p.47), permitindo-se maior atenção em qualquer que seja a sua direção. De acordo com Danielson, citado por Witte (2010), uma boa estratégia para esta implementação é o trabalho a pares virando-se um estudante para o outro enquanto executam os exercícios, para que, os mesmos sejam desafiados quanto à utilização do peso e oposições espaciais.

Por último, o ritmo é fundamental ao nível do controlo da respiração, pois os bailarinos conseguem realizar movimento no tempo e qualidade pedidos, uma vez que, se utiliza a energia e a rapidez de forma adequada. Em concordância com Danielson chama-se *inner rythm*, dando a possibilidade aos bailarinos de, simultaneamente, estarem com energia e capazes de expressar e articular a consciência do tempo e a precisão dos movimentos (Witte, 2010).

### **3.2.2 Técnica Graham**

Toma-se como referência o autor Cohan (1986), que considera oito elementos e apresenta-os como vitais, para a formação de dança, são estes:

**Tabela 3:** Elementos de Dança – Graham Technique, de acordo com Cohan (1986)

Termos/Elementos de Dança	Características e finalidades do movimento
<i>Centering</i>	O estudante deve aprender o movimento a partir deste elemento, bem como, a sensação de manutenção do próprio eixo. Caso saiba executar os movimentos com este elemento de forma clara, irá poder controlar os mesmos e por sua vez o seu corpo. Esta aprendizagem, requer muito trabalho físico e interno, pois é uma aprendizagem mais lenta e difícil. Uma vez apreendido, torna-se claro e permite ao estudante um movimento mais livre e rigoroso (Cohan, 1986).
<i>Gravity</i>	Compreende e designa, as forças que nos fazem ter contato com todos os elementos existentes ao nível cénico, como os corpos em redor do bailarino, atraindo-os para o chão. Promove várias vezes a inibição do movimento. No entanto, torna-se também uma zona de exploração de movimento feito fora dos eixos ortogonais (vertical e horizontal). Este momento, requer aquisição e compreensão do primeiro, uma vez que é necessário um controlo ao nível do centro e do elemento de equilíbrio (Cohan, 1986).
<i>Balance</i>	Requer o trabalho do eixo para além do equilíbrio num só apoio. Dentro desta técnica de dança, verificam-se vários tipos de apoios. Existem diversas formas de o fazer, não apenas o convencional equilíbrio através da ½ ponta com um ponto de apoio (perna de base). O uso do corpo deve ser feito de forma diferente para a manutenção deste elemento, pode manter-se alongado em posição vertical com os dois pés, em ½ ponta ou com o tronco paralelo ao chão (Cohan, 1986).
<i>Posture ou body alignment</i>	Tem vindo a ser trabalhado nos elementos anteriores, no entanto, pode e deve ser trabalhado de uma forma individual. O trabalho mais individual permite que os estudantes adquiram uma melhor postura e sejam capazes de alterar a perceção do próprio corpo (Cohan, 1986). Pois, existe uma grande diferença entre o que sente ou o que parece ser (Cohan, 1986).
<i>Gesture</i>	Implica o uso do próprio corpo como instrumento expressivo para a comunicação de uma ideia, mensagem ou

	<p>sentimento. Sendo esta correspondência feita, através do corpo individual e/ou coletivo. Consegue associar-se qualidade e dinâmica a uma emoção/sentimento. Como intérprete, o estudante e futuro bailarino deve obter consciência disso expandindo-se a todos os níveis do movimento (Cohan, 1986).</p>
<b><i>Rhythm</i></b>	<p>É extremamente importante, uma vez que abarca a musicalidade. O estudante torna-se capaz de encontrar o seu nível rítmico, bem como, adequar-se ao ritmo dos outros.</p> <p>Ao nível musical, o estudante deve ser capaz de obter o máximo de contato possível com variados compassos musicais/géneros musicais, conseguindo adquirir um grande leque musical que será transportado para o movimento.</p> <p>Este elemento exige cuidado e atenção em tudo o que este implica, pois acredita-se em concordância com o autor, que descobrir o seu sentido rítmico é uma questão de prestar atenção (Cohan, 1986).</p>
<b><i>Moving in Space</i></b>	<p>É importante uma vez que trabalha a noção de espaço (<i>awareness</i>), em relação ao próprio e aos objetos móveis e imóveis que este contém. Esta componente deve ser trabalhada, pois uma das características essenciais ao bailarino é a capacidade de visualização de espaço disponível para a sua movimentação, bem como, saber trabalhar em espaço próprio e partilhável (Cohan, 1986).</p>
<b><i>Breathing</i></b>	<p>A coordenação da respiração com o movimento é complexa e de difícil aprendizagem, daí ser fundamental incutir-se o seu uso logo desde o início da prática de dança do estudante. Além de ser essencial para a oxigenação muscular, faz com que a dinâmica do movimento se realize, tornando-o mais harmonioso ao nível da execução. Assim, sabe-se que se torna difícil ou quase impossível que tal aconteça sem o correto uso da respiração (Cohan, 1986).</p>

Esta técnica, segundo Dantas (1997), destaca os seus conteúdos de movimento por:

1. O ato de respirar como ponto de partida para o movimento, com base no ritmo existente entre inspiração e expiração e entre a *contraction* e o *release*;

2. A região pélvica torna-se a base de apoio aos movimentos do corpo, pois estes têm origem a partir do *core*, tornam o corpo trabalhado na totalidade, sem fragmentação entre as partes do mesmo;
3. O movimento torna-se intenso e dinâmico;
4. A relação com o chão é uma presença constante nesta técnica de dança.

De acordo com Knapp (2016), é importante existir a análise e consolidação do trabalho de TDCT com o foco consistente no trabalho de *core*, onde se escolhe a utilização destes conteúdos de movimento (*contraction/release*) para se verificar como a imagética pode auxiliar na correta execução e sensação dos mesmos. Sendo que, o centro de gravidade é a chave para o controlo do corpo. Insistindo-se, na correta execução dos movimentos, uma vez que, a perda de eficácia técnica e artística dos mesmos é o resultado de uma distribuição incorreta do peso proveniente da falta de consolidação e/ou noções do próprio centro.

### 3.3 Técnica de Dança Contemporânea

A dança contemporânea tem se mostrado evolutiva, desde o seu início até à atualidade, revela ter um desenvolvimento gradual e, por vezes, drástico em termos de metodologia, estilo e linguagem. Apesar da constante alteração é de extrema importância não se perder o referencial base das TDM que são "...até aos dias de hoje, referências metodológicas, pedagógicas e até coreográficas, em todo o mundo." (Fernandes & Garcia, 2015, p.48).

As técnicas de dança contemporânea são também influenciadas pelos docentes das mesmas, ou seja, é facto benéfico e pedagógico, que o professor tenha tido a oportunidade de executar ou experienciar as novas conceções dos coreógrafos contemporâneos. Cada educador, adapta-se enquanto profissional da área, uma vez que, incorporaram e transformaram as informações físicas e mentais que adquiriram ao longo das suas carreiras profissionais. Pois, as TDCT, são uma consequência dos:

Movimentos dos próprios criadores e professores (...) a importância aqui refletida da diferença mobiliza o pensamento para a importância da utilização do passado e do presente e para uma construção plural no futuro, capaz de iluminar, reciclar e refletir aquilo que posteriormente será a ação pedagógica. (Fernandes & Garcia, 2015, p.57)

A técnica de dança caracteriza-se pelo movimento, pela capacidade de imaginação, expressão, criatividade, emoção e sensação que se impõe a esta. Implica também, uma consciência corporal no seu todo que se exprime numa maior maturidade do bailarino, uma vez que fará uso do corpo enquanto instrumento para conduzir e transmitir o movimento executado. Esta noção de movimento só existe se tivermos em conta a noção de corpo:

O corpo frágil, vulnerável na geografia dos seus músculos, tendões e articulações. O corpo naïf. O corpo que, para explorar as suas máximas capacidades físicas e expressivas, para se tornar plástico e eficaz, para ser resistente e inteligente, terá de ser treinado. (Graça, 2012, p.71)

É essencial que o estudante de dança detenha treino e técnica, para desenvolver as competências inerentes à futura profissão, contribuindo-se para a ampliação das competências físicas tornando o corpo eficaz e forte, bem como, para o seu aspeto, que

segundo Foucault (1999) é um instrumento dócil com o aumento das competências que o obriga à conformidade e à submissão.

Outro aspeto importante a referir são as qualidades de movimento. Neste trabalho, e por força da amplitude dos conceitos das qualidades de movimento, abordar-se-á o conceito de tempo tendo em conta a sua praticidade no âmbito da lecionação.

O conceito de tempo aplicado às qualidades de movimento perseguirá o estudante de dança desde a sua formação até ao nível profissional, onde é considerado bailarino. Dominar a qualidade de movimento – tempo, revela-se uma ferramenta que permitirá explorar a capacidade mais versátil do estudante, uma vez que está implícito que domina os conceitos de transições de aceleração, desaceleração, moderado, lento e rápido, definições imprescindíveis para a execução de um movimento com qualidade (Smith-Autard, 2010).

#### **4. A Imagética no Ensino de Dança**

Concordando com o autor de referência, a arte deverá ser um dos fatores principais da educação (Read, 1943). Uma vez que, é também, através do ensino artístico em geral que se instruem os sentidos responsáveis pela consciência, a inteligência e o raciocínio dos indivíduos (Read, 1943).

Segundo o mesmo autor, os níveis subconscientes da personalidade mental são mais profundos/significativos do que os estados proprioceptivos. No que diz respeito aos níveis de subconsciente da personalidade mental, existem características que atravessam o primeiro plano da nossa consciência sob a forma de imagens. Estas imagens são uma forma de expressar, ou seja, uma linguagem que pode ser instruída (Read, 1943). As imagens obtêm-se muito em todas as formas de atividade artística, uma vez que, são um dos elementos basilares das mesmas.

A função da imaginação é notória e exposta pelo autor, pois esta identifica e sugere que as obras de arte se adaptam às leis estruturais. Identifica as leis estruturais como características do universo físico. No entanto, argumenta que toda a expressão e percepção contidas no indivíduo são formas artísticas que tendem para investigar uma forma ou configuração que sacie esteticamente (Read, 1943).

Denota-se assim, a importância do papel da imaginação, sendo esta determinante para o estudante de dança na perspectiva de adquirir competências a nível profissional. Parece que a imaginação é tanto mais fecunda, quanto mais o criativo conseguir manifestar as suas intuições e organizar uma estratégia produtiva que mobilize e aproveite o potencial de uma prática divergente (Mayer, 1998).

Concordando com os autores Read (1943) e Mayer (1998), observa-se a pertinência deste estudo em imagética na dança para estimular os estudantes em termos sensoriais.

Segundo Read (1943), os psicólogos consideram que as imagens nas crianças estão especialmente vivas, pois através destas o ato da percepção é renovado. Além das crianças, identificam-se geralmente os artistas com esta capacidade, sendo indivíduos mais autoanalíticos do que outros sem 'dons' criativos.

A relevância das imagens para o pensamento, em concordância com Read (1943), deve-se ao valor atribuído das imagens visuais para os processos de pensamento. No entanto, tem de haver distinção entre o processo de imaginação e o pensamento, pois o primeiro, com imagem pode ficar limitado. Sabe-se, no entanto, de acordo com o mesmo autor, que as imagens são auxílios visuais do pensamento. A imagem, durante

o processo de maturação do indivíduo, perde a intensidade, sendo substituída por conceitos facilitadores do processo de pensamento e raciocínio. Ainda assim, continua a desempenhar uma função de extrema importância nos processos mais elevados de pensamento, "...onde a intuição e a percepção do modelo ou totalidade das relações são chamadas a actuar..." (Read, 1943, p.157). O autor refere ainda que a comunicação cinética se faz através do gesto, este é elaborado nas artes do ritual e da dança, pois existe uma comunicação visual onde tem lugar a representação das características formais da imagem.

Atualmente sabe-se, de acordo com Franklin (2014) e Hanarahan (1995), que são raros os docentes de dança que não utilizam imagética como promotora para o desenvolvimento de competências nos seus estudantes, pois é raro o professor de dança que não tenha descoberto e experimentado os benefícios da imagética nas suas aulas. No entanto, utilizam-na algumas vezes apenas com conhecimento empírico sobre o tema, sem conhecimento profundo sobre esta estratégia. Contudo, é importante a consciência do professor de dança ao utilizar esta estratégia pedagógica, pois:

Important aims include the training of a reflective and active teacher, dancer or choreographer, and the support of individual's general development on the background of acquiring dance technical and compositional knowledge and skills. The teaching methods assume a dialogue between teachers and students and openness for the integration of different forms of art. (Sööt & Viskus, 2013, p.298)

O uso da imagética não se limita apenas ao período da formação, sendo uma estratégia utilizada recorrentemente por bailarinos profissionais e/ou coreógrafos durante a sua prática. As pesquisas iniciadas neste tempo, de acordo com Hanarahan (1995), confirmaram que os docentes de dança usavam a imagética nas aulas nos diferentes níveis de experiência por parte dos estudantes. Servindo-se assim, diferentes propósitos à prática da mesma como estratégia de treino mental no ensino e no mundo profissional inerente ao tipo de processo criativo (devido à especificidade do tipo de trabalho). Pode constatar-se que, a imagem mental do movimento é frequentemente usada como uma estratégia para aprender e otimizar os movimentos. Sustenta-se assim, a importância da imagética na prática de dança (Bläsing, Calvo-Merino, Cross, Jola, Honisch & Stevens, 2012). Acredita-se também ser necessário:

Individuality, creativity, and subjectivity approach towards the learner and the learning process have an essential role to play. (...) A common topic also includes the dance artist's relation to pedagogy. In addition to very good speciality based skills dance artists also need pedagogical support. The acquired, directed and perceived reflection of one's studies supports the speciality based development of the teacher. (Sööt & Viskus, 2013, p.298)

De acordo com Júnior & Pontes (2011) e Leite (2011) o cérebro sofre alterações/transformações ao longo do tempo, sendo uma estrutura bastante complexa e plástica. A ciência tem vindo a comprovar através das pesquisas e com o aumento do conhecimento sobre o sistema cerebral, que o cérebro é uma estrutura mais maleável e flexível do que se idealizava. Sabe-se que o cérebro se modifica sob o efeito das experiências vividas sob a forma percepções, das ações e do comportamento. Assim, entende-se a pertinência de pensar/imaginar certos aspetos sobre os movimentos físicos que estão a ser apreendidos, consolidados ou praticados.

O estudante de dança usa a mente e o corpo em simbiose, por forma a "...tornar real o abstracto e o inatingível." (Graça, 2012, p.70). Para concretizar esta premissa é importante que exista um trabalho prévio do corpo, com o objetivo de obter a solidez e as qualidades físicas que permitam desenvolver em simultâneo, as capacidades do domínio físico e intelectual (Graça, 2012).

Existem vários conceitos inerentes ao treino mental na literatura, de acordo com Júnior & Pontes (2011), existem termos como: prática mental, imagem mental, treinamento mental, ensaio mental, visualização e ensaio visual de comportamento motor.

Para este estudo, irá promover-se uma maior consciência dos movimentos através da imagética, possibilitando-se como principal objetivo que o estudante se ajude a si próprio (Franklin, 1996a). A imagética classifica-se em hipóteses fisiológicas, que atribuem efeitos no treino mental. Existem fatores orgânicos, tais como, a estimulação subliminar/subconsciente da musculatura envolvida no movimento, que executam o 'despertar' sensorial do organismo. Assim como, nas hipóteses psicológicas, considerando-se que estas procuram explicar a influência do treino mental recorrendo a fatores tais como a motivação do sujeito, capacidade de imaginação ou atenção seletiva (Júnior & Pontes, 2011).

Segundo Eric Franklin, o vocabulário de dança moderna (como os outros estilos de dança) solicitam a coordenação e flexibilidade, pois o treino das ‘formas’ é essencial “...by aesthetics, as are movement initiations, qualities, and metaphors to be expressed.” (Franklin, 1996a, p.69). Contudo, a imagética utilizada como estratégia que funciona num determinado dia, pode não conseguir manter a sua utilidade no dia seguinte e vice-versa. No entanto, a metáfora pode não ser de novo usada desde que a sensação e a cinestesia sejam alcançadas, pois cumpriu o seu propósito como estratégia de mudança (Franklin, 1996a).

Considera-se importante uma breve abordagem sobre os tipos de imagética existentes. A imagética sensorial/*sensory imagery*, pode atingir qualquer um dos sentidos dos indivíduos através do treino mental, nomeadamente:

**Tabela 4:** Sensory Imagery de acordo com Franklin (1996b)

Tipo de imagética sensorial	Exemplos práticos em dança:
Visual	– Imaginar que se vê os dedos a estenderem-se no espaço (Franklin, 1996b).
Cinestésica	– Imaginar como o corpo se sente no ar num determinado elemento/conteúdo de TD que vai ser trabalhado (Franklin, 1996b).
Tátil	– Lembre-se de como um professor ajustou o seu pélvis para conectar seu alinhamento, assim pode repetir este processo utilizando na sua mente o seu “tactile eye” (Franklin, 1996b, p.50); – A prática de imagens com o par é auxiliada por imagens táteis específicas, de onde, o bailarino sente como e quando toca ou é tocado pelo seu par (Franklin, 1996b).
Propriocetiva	– Levantar os braços e trazê-los de volta para o lado do corpo. Repetir... Agora imagine que um par de braços de imagens é colocado acima. Ao levantar os braços reais, baixe os imaginários e vice-versa (Franklin, 1996b). Após a imagética leva-se o estudante à reflexão de como foi executar o movimento com e sem imagética propriocetiva.
Olfativa	– Tenta mover através do espaço e imagina que este está preenchido com um perfume agradável.

	Observa como isso afeta a tua postura (Franklin, 1996b).
<b>Auditiva</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Imagina que ouves/dizes ‘terelefenheque’ quando aterras no chão após um salto;</li></ul> <p>Os estudantes ganham maior consciência da qualidade correta de recessão do salto, não fazendo ‘barulho’ no chão e melhorando a mobilidade articular do pé. A parte da palavra ‘terele’ serve para ajudar o impulso do salto (saída do chão), e a outra parte ‘fenheque’ para auxiliar na correta recessão do mesmo (aterragem no chão).</p>
<b>Gustativa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Imagina que te envolves num movimento como se o saboreasses (Franklin, 1996b).</li></ul>

Sabe-se ainda, a importância de trabalhar a parte artística nas aulas de TD, pois treina-se não só as habilidades físicas, mas também, a presença e expressividade dos estudantes. Concordando com Franklin (1996a), se o docente não cuidar destes dois aspetos/conceitos em conjunto, será muito mais difícil colocá-los em harmonia numa fase mais avançada da formação dos estudantes de dança. “This is probably why there are relatively few “talented” performers out of the dancers in training. The “real” performers are always performing.” (Franklin, 1996a, p.196).

Para se atingir este tipo de bailarinos, desenvolvidos tanto ao nível da expressividade como nas habilidades físicas, é necessário treinar os estudantes de dança para que estes sejam capazes de se auto transformar.

Imagery is about transformation, technical and artistic (...) Even if the dance “only” requires being in the moment and experiencing the spatial relationships between the dancers on stage (...) This ability to be instantly identified with a new state of mind requires a new image of your mental process, which can be acquired through consistent practice. (Franklin, 1996a, p.196)

Decidiu-se abordar o desenvolvimento das competências artísticas por meio da estratégia pedagógica imagética. Identificam-se assim, alguns conceitos presentes nos ideais de Franklin (1996a) que foram utilizados na parte prática deste relatório do estágio, tornando-se pertinentes de pesquisar para organizar o tipo de imagéticas a utilizar na aula prática de repertório de dança contemporânea. Assim, observa-se que o autor identifica conceitos como:

**Tabela 5:** *Imagery in Choreography and Performance* de acordo com Franklin (1996a)

Imagética em coreografia e performance	Exemplos práticos em Dança
<p>“<i>Using imagery to teach choreography</i>” (Franklin, 1996a, p.208).<sup>9</sup></p>	<p>Imagens combinadas de movimentos poderosos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Das máquinas de terraplenagem com modos de felicidade completa;</li> <li>- De se sentir bem consigo mesmo;</li> <li>- De imaginar a água que relaxa e acalma (Franklin, 1996a).</li> </ul>
<p>“<i>Imaging using your hands</i>” (Franklin, 1996a, p.232).</p>	<p><i>Image and touch:</i> O efeito das suas mãos no corpo de outra pessoa depende muito do seu estado mental. O melhor é:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concentrar-se numa imagem, depois visualizá-la no seu próprio corpo e projetá-la no corpo do par.” (Franklin, 1996a).</li> </ul>
<p>“<i>The performance environment</i>” (Franklin, 1996a, p.219).<sup>10</sup></p>	<p>Todo o bailarino quer tornar o palco vivo através de sua performance. Pode-se assim, pedir para que o intérprete:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pense em esculpir ou pintar o espaço, de modo a, quando dançar vá progressivamente moldando e deixando uma marca permanente no palco/estúdio de dança (Franklin, 1996a).</li> </ul>
<p>“<i>Imaging With or without the audience</i>” (Franklin, 1996a, p.223).<sup>11</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Respond:</i> O bailarino deve fingir que está a responder continuamente às perguntas e solicitações do público (Franklin, 1996a);</li> <li>- <i>Shadow:</i> O intérprete deve imaginar que ‘lança’ uma enorme sombra enquanto dança. Pode também imaginar que tem a capacidade de amplificar o que é, ou não, visível para o público que se encontra mais distante (Franklin, 1996a).</li> </ul>
<p>“<i>Imaging spatial adjustments</i>”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Sunrise:</i> O bailarino deve imaginar que acontece o nascer do sol sob o palco/estúdio de dança. O sol</li> </ul>

<sup>9</sup> Este tipo de imagética pretende que as imagens dadas pelo coreógrafo façam com que os bailarinos apreendam melhor a sequência coreográfica, bem como, a sua interpretação.

<sup>10</sup> Esta imagética pressupõe que o bailarino recorre à imagética para ‘criar’ o ambiente cénico aquando dança, para que o espetáculo não se torne obsoleto/imemorial.

<sup>11</sup> Através desta imagética pretende-se dar a conhecimento do público aos bailarinos, tomando-se consciência da expressividade que o bailarino utilizará para chegar até à plateia.

(Franklin, 1996a, p.224).<sup>12</sup>

brilha através do piso do mesmo, acabando por iluminar também os bailarinos (Franklin, 1996a).

Franklin (1996a) separa a imagética de acordo com as possibilidades de aplicação, separando-as em: *Imagery in improvisation exercises*, *Imagery and dance technique classes*, *Imagery in choreography and performance* e *Rest and regeneration*. Compreende-se o porquê de o autor subdividir as imagéticas no seu livro, sendo uma maneira de se obter uma consulta mais eficaz e de se verificar as diferentes imagéticas de acordo com as necessidades específicas do que está a ser trabalhado. No entanto, defende-se que as imagéticas escolhidas pelo autor podem unir-se na prática, uma vez que na aula de TD também se utilizam aspetos relacionados à coreografia e *performance*<sup>13</sup>.

Além de Franklin, existe também o autor Wayne Macgregor<sup>14</sup>, que criou *Mind and Movement* com base na pesquisa desenvolvida das ferramentas de pensamento para o processo coreográfico. Torna-se um recurso prático para o uso num ambiente de aprendizagem prático e criativo, permitindo que os indivíduos desenvolvam através do movimento com inovadoras formas e dinâmicas. Os planos de aulas são de fácil acesso, assegurando-se a sua relevância na mente e no movimento, chamam-se a estes a caixa *Mind and Movement* (em formato A5).

Este estudo, pretende promover o desenvolvimento técnico e artístico dos estudantes através da estratégia pedagógica imagética, permitindo aos estudantes corrigir estas valências ao nível do movimento não só pela forma correta, mas pela ação do mesmo como é esperado em TDCT e repertório de dança contemporânea. A partir da imagética, promove-se uma maior consciência da sensação do movimento, dando maiores capacidades à amostra de melhorar a sua *performance*.

---

<sup>12</sup> Este tipo de imagética pretende que o bailarino esteja focado antes e durante o espetáculo, para que este não se distraia com os ajustes de *spacing* que tiver de executar durante o espetáculo.

<sup>13</sup> Definição explanada no apêndice M – Glossário.

<sup>14</sup> Nasceu em Stockport e estudou na *José Limón School* em NY. Em 1992 fundou o *Studio Wayne Macgregor*. É um coreógrafo que interage e 'cruza' bastantes temáticas nos seus trabalhos coreográficos e já coreografou para as grandes companhias, nomeadamente: NDT1, *New York City Ballet*, *Australian Ballet*, *English National Ballet*, *Bolshoi*, *Royal Danish Ballet*, *Boston Ballet*, entre outras companhias a nível mundial (Royal Opera House, 2013).

A dança contemporânea atingiu um nível variado de possibilidades que faz com que os estudantes de dança necessitem de ter grau elevado de coordenação, versatilidade, capacidade de memorização, competências físicas e técnicas do seu corpo desenvolvidas, entre outras valências importantes.

Alguns coreógrafos pretendem extrair dos bailarinos coisas interessantes que o corpo faz, por isso, dão a estes uma imagem ou diálogo interessante que lhes ative na sua imaginação a riqueza das coisas que fazem, permitindo que os seus movimentos se tornem mais dinâmicos. Um bailarino profissional deve obter um corpo que se movimenta organicamente, cuja coordenação lhe permita trabalhar e incorporar os movimentos necessários nas obras clássicas e contemporâneas, sem hesitação ou dificuldades e sem perder a individualidade enquanto intérprete (Knapp, 2016).

O estudante do EAE de dança deve obter um treino que, de acordo com Rafferty & Stanton (2017), implique um grau de aquisição de habilidades no condicionamento físico apropriado ao corpo para ser capaz de tentar e dominar as habilidades.

An intelligent, thinking body is developed via somatic awareness, healthy functioning and psychological wellness. However, we also need to think beyond facility, technicality and mind-body integration and also consider how dancers learn and teaching strategies or philosophies employed to deliver the technical information. (Rafferty & Stanton, 2017, p.193)

Independentemente do estilo ou técnica que o docente de TDCT ensine, o docente 'habilidoso' irá ter sua própria bibliografia incorporada, um arquivo cumulativo que é composto pelos seus próprios caminhos de aprendizagem anteriores, suas afinidades e suas experiências profissionais (Rafferty & Stanton, 2017).

Acredita-se, de acordo com Knapp (2016), que as tarefas mentais contribuem para que os estudantes compreendam melhor as metodologias e estruturas coreográficas dos movimentos a serem executados. Assim, o docente ajuda o estudante na sua formação ao nível do EAE de dança, pois este aprende através de estratégias pedagógicas como a imagética, a ser mais autónomo e a compreender melhor a sua própria individualidade enquanto futuro bailarino profissional. Este processo pretende ainda, evitar qualquer forma de 'esquema'/bloqueio nos estudantes que possam surgir quando as técnicas de dança contemporânea são ensinadas somente pelo lado da execução e repetição, pois a consciência e tentativa da percepção da sensação durante o movimento faz com que os estudantes evoluam ao nível do mesmo.

Concordando com Franklin (2014) dar correções é um desafio para os docentes, pois a aula necessita de ter o seu ritmo através das séries de exercícios sem muitas interrupções mantendo os estudantes atentos e ativos. Acredita-se que a imagética pode ser uma estratégia pedagógica promotora de interesse dos estudantes durante a correção, pois através desta, estes têm uma imagem nítida importante no desempenho do AR que estão a desenvolver (Fonseca, 2001). Estes aspetos, contribuem assim, como fator imprescindível para o futuro dos estudantes de dança do EAE enquanto intérpretes de dança/criadores.

But in dance, imagery is only now gaining acceptance as an important tool for improving dancers' skills and well-being (...) Increasing numbers of graduate students at universities in the United States, Europe, and Asia are writing theses related to dance imagery. (Franklin, 2014, p.1)

A definição de imagética em dança deve conter aspetos como o espaço, *sensory modalities*, bem como, a promoção de habilidades de movimento, alteração de estados emocionais e definir/atingir objetivos (Franklin, 2014).

Segundo Spessato & Valentini (2013), a instrução da imagem mental tanto é dada pelo professor através da condução do pensamento do estudante, quanto ao nível de imagens visuais que auxiliam a compreensão da sensação na realização dos movimentos. É importante para o docente perceber e conhecer melhor as "...variáveis que afetam a demonstração, [como a] (...) imagem mental..." (Spessato & Valentini, 2013, p.7), pois é essencial o cuidado com a demonstração e implementação desta estratégia pedagógica. O docente deve ser capaz de promover e apresentar os conteúdos relevantes para a execução do movimento na prática de dança.

Concordando com Spessato & Valentini (2013) e Eric Franklin (o criador do método *Science-Based Imagery*), observa-se na sua entrevista, a importância da imagética para a melhoria da técnica e a sua eficácia nos bailarinos, pois o cérebro necessita de receber a informação sobre a técnica numa linguagem bastante específica para controlar o corpo da maneira que se pretende. Franklin define esta linguagem de imagética (Dance Magazine, 2008). O autor alerta na entrevista, para que não se confunda este trabalho apenas com imagens na mente, mas que estas têm de servir e complementar os três aspetos importantes, sendo estes, *The meaning* (onde se desenvolve o objetivo), *The feeling* (exemplo através da imagética) e *The positive imagery* (exemplo da imagética tornando-o agradável). "...[F]or a movement to have benefit, the thought, the picture, and the emotion must be positive and it must make

anatomical sense.” (Dance Magazine, 2008, p.212). Pretende-se perceber com este estudo, se os estudantes do 5º/9º ano da EACMC conseguem promover a sua parte técnica e artística através da promoção de novas sensações no seu corpo, pois não é possível reproduzir um movimento se nunca o tiver sentido antes. Evitando-se assim, que os estudantes executem apenas a reprodução do movimento sem o sentir, que é claramente insuficiente do ponto de vista técnico (Dance Magazine, 2008).

De acordo com Leite (2011), a neurociência dá uma nova perspetiva à aprendizagem, pois os neurocientistas pretendem investigar a integração dos indivíduos no meio em que se inserem, reparando nos processos químicos e físicos que desencadeiam as respostas musculares e glandulares. Por meio deste conhecimento, bem como, da existência da maturação cerebral, pode-se modificar comportamentos, uma mudança que ocorre “...no sistema nervoso e pode ser chamada de plasticidade cerebral.” (Leite, 2011, p.2).

Assim, a imagética enquanto estratégia pedagógica pressupõe, como na neuroeducação, transformações evolutivas atuando no sistema mental, mais propriamente, na estruturação do “...caminho de manifestação do potencial inteligente da consciência.” (Leite, 2011, p.4).

Constata-se assim, que o instrumento mais importante no processo de alcançar os objetivos de TDCT e repertório de dança contemporânea nos estudantes é a educação da autoconsciência (consciência somática). Assim como, o apoio ao desenvolvimento individual dos estudantes, dando a estes um entendimento para a sensação do movimento apoiando o crescimento da autenticidade somática<sup>15</sup>. Esta pretende incidir no trabalho individual dos estudantes sobre a sensação, o pensamento, o sentimento e a perceção dos movimentos, conteúdos de movimento e/ou elementos técnicos apreendidos nas aulas de dança (Knapp, 2016).

A imagética torna-se assim, uma metáfora que se estende às ações do corpo e dá hipótese ao estudante de conseguir atingir novos objetivos, competências técnicas/expressivas e/ou criativas a partir da experiência pessoal e do conhecimento do mesmo. Esta estratégia pedagógica, opera sobre o corpo e as suas ações uma transformação qualitativa, a metáfora torna-se no instrumento da metamorfose

---

<sup>15</sup> A autenticidade somática emerge de uma intimidade com nossos próprios processos internos, sendo estes a fisiologia, a sensação, o sentimento, o pensamento e a perceção. Sem a autenticidade somática como referência, “...nós seríamos apenas máscara, (...) massa. Nós nos definiríamos apenas através do pertencer a um grupo e nossa singularidade seria abortada.” (Bolsanello, 2011, p.314).

cinestésica que transforma “...o corpo naïf em corpo eficaz e inteligente.” (Graça, 2012, p.76).

A influência entre a imagem corporal e o movimento sucede-se nos dois sentidos em simultâneo, pois tanto o movimento é necessário ao desenvolvimento da imagem corporal, como, esta também se torna precisa para que possamos mover-nos coordenadamente. Além disso, reproduz-se as nossas características pessoais aos nossos movimentos (Turtelli, 2003).

## 5. Metodologia de Investigação

### 5.1 Investigação-Ação

A metodologia de investigação-ação, pretende examinar um contexto educativo específico e estimular tomadas de decisões dos docentes para uma mudança/melhoria no sistema educativo. Através desta, pretende-se que haja uma reflexão com o grupo de estudantes, bem como, ao nível individual dos mesmos. Assim, existe a construção do conhecimento a partir de um confronto que é produzido pela reflexão (Mesquita-Pires, 2010).

A investigação-ação utiliza-se em contextos particulares e em meios específicos, fazendo parte do ambiente escolar. Considera-se assim, que esta metodologia serve “...como contributo para o desenvolvimento profissional, este modelo salienta a investigação com a qual os professores se devem comprometer, como pesquisadores ativos, numa lógica que contrarie a sua passividade, enquanto sujeitos de estudo.” (Mesquita-Pires, 2010, p. 72). Uma vez que, a escola se torna um local importante para refletir e melhorar práticas, este estudo surge da vontade de pesquisar métodos para melhorar práticas de ensino TDCT e repertório de dança contemporânea, para que os estudantes se desenvolvam de forma mais consciente e completa na prática de dança. Por outro lado, esta metodologia é uma excelente forma para novos pensamentos e melhorias de práticas. No entanto, tal só acontece, quando toda a comunidade escolar se envolve na mesma ação, para que haja dinamismo e intervenção.

Coutinho, Sousa, Dias, Bessa, Ferreira & Vieira (2009), fazem referência ao padrão sócio crítico onde se admite que:

Das práticas investigatórias a concepção ideológica e valorativa está presente a investigação e que acaba por determinar o conhecimento que daí possa advir (...) neste contexto teórico de pendor mais interventivo e transformador que surgem, no campo da investigação educativa, metodologias capazes de proporcionar uma ação mais profícua e consequente na medida em que se centram na reflexão crítica, por um lado, e na atitude operacional de práticas que acabam por ser ponto de partida para emergência de possíveis teorias. (Coutinho, et al., 2009, p.357)

Um ponto muito importante deste modelo é a valorização da prática, o que é essencial no ensino da dança, bem como, o facto de esta a tornar a componente

principal da metodologia. Através desta, existe o pensamento da prática educativa que está sempre inerente ao conceito de reflexão, sendo esta de extrema importância para a resolução de problemas na prática do docente.

A investigação-ação é um processo em que se analisa a própria prática educativa “...de uma forma sistemática e aprofundada, usando técnicas de investigação.” (Coutinho, et al., 2009, p.360).

## **5.2 Instrumentos de Recolha de Dados**

A observação é uma análise importante na prática deste relatório de estágio, pois existe a necessidade de verificar aspetos técnicos/artísticos referentes às aquisições e conhecimentos da amostra, assim, “...através da prática pedagógica de carácter científico se tornará possível ultrapassar o empirismo e fazer inflectir definitivamente a atitude tradicional que reduz a pedagogia a uma arte.” (Estrela, 1994, p.26). Após a observação e problematização, existirá uma intervenção mais assertiva, realizando-se uma correta avaliação. Concordando com Estrela (1994), o início da investigação educacional é um requisito à formação de uma consciência importante da reflexão epistemológica sobre o tema e a sua correta utilização. Esta permitirá a capacidade de “...diagnóstico e avaliação como fundamento de toda a ação educativa.” (Estrela, 1994, p.128). A observação executada pelos docentes em formação constitui uma base da formação dos mesmos, assim sendo, esta irá auxiliar o docente a:

Reconhecer e identificar fenómenos; apreender relações sequências e causais; ser sensível às reações dos alunos; pôr problemas e verificar soluções; recolher objetivamente a informação, organizá-la e interpretá-la; situar-se criticamente face aos modelos existentes; realizar a síntese entre a teoria e prática. (Estrela, 1994, p.58)

Neste relatório de estágio encontra-se um plano de ação que contempla a avaliação e a maneira como se realizou o processo de estágio, sendo este, previamente preparado, como existe referência feita por parte de Estrela (1994). Uma vez que, se pretende observar e descrever os comportamentos da amostra, bem como, transcrever a análise feita tendo em conta a preparação da mesma.

Os métodos, procedimento e técnicas de recolha de dados pretendem dar uma perspetiva lógica e fundamentada ao estudo. Assim, pretende-se utilizar um método de procedimento misto, em que se utilizam instrumentos de recolha de dados como:

**Diários de bordo com tabelas de observação:** Os diários de bordo surgiram durante todo o processo de estágio enquanto instrumento qualitativo de recolha de dados. Estes, serviram para as notas descritivas pertinentes e em complemento à análise dos estudantes nas diferentes fases de estágio.

As tabelas de observação, foram um instrumento quantitativo, complementando o campo de observações qualitativas dos diários de bordo. Estas tabelas, foram utilizadas em fases específicas para quantificar a apreensão dos movimentos, sem e com imagética por parte da amostra.

**Registo de Vídeo:** Surgiu para que se comprove, visualmente, as melhorias técnicas e artísticas no movimento dos estudantes ao longo do processo de estágio.

**Consentimento livre e informado:** Após a primeira reunião com a escola cooperante, no início de setembro de 2017, sobre a prática pedagógica e plano de ação deste estágio, a investigadora conversou e combinou com a professora cooperante um dia favorável a ambas para proceder à entrega do consentimento livre e informado aos estudantes. Posteriormente, antes da fase de observação estruturada, a professora cooperante apresentou a investigadora à turma. Todos os estudantes entregaram, na aula primeira aula de observação estruturada, o consentimento informado assinado, tendo todos os encarregados de educação concordado com a recolha de dados em formato de vídeo dos seus educandos para a realização deste estudo. Assim, tornou-se possível o início da modalidade de observação já com a noção predefinida de quais os estudantes que iriam participar no estudo.

## **6. Caracterização da Amostra e Outros Intervenientes**

O público-alvo deste estudo frequenta o 9º ano de escolaridade, correspondente ao 5º ano do EAE, do Curso Básico de Dança, sendo todas as aulas lecionadas nas instalações da EACMC em Coimbra.

Observou-se que a turma é composta por 15 estudantes, dos quais 3 são rapazes e 12 raparigas. A turma é composta por estudantes com boas aptidões físicas, ao nível da flexibilidade, competências físicas, agilidade e coordenação motora, existindo algumas exceções. No entanto, são estudantes com facilidade em distrair-se e em conversar, demonstrando pouco empenho nas aulas. No que diz respeito ao vocabulário técnico dos estudantes, pode dizer-se que é visível nos seus corpos e execução dos exercícios a linguagem técnica, assim como, em geral, o domínio dos conteúdos programáticos inerentes à disciplina de TDCT (parâmetros expostos no Apêndice K).

Existem dois estudantes da turma com menos experiência no curso básico de dança em relação aos restantes colegas. Os estudantes 1 e 13, frequentam o EAE de dança da EACMC desde o ano letivo anterior (2016-2017), entrando apenas no 4º ano do EAE de dança/8º ano do ensino regular.

### **6.1 Fase da adolescência e o seu desenvolvimento**

A amostra deste estudo, situa-se no final do primeiro estágio denominando-se a adolescência inicial (dos onze aos catorze anos) e o segundo estágio que se designa adolescência média (dos quinze aos dezasseis anos). Segundo Silva (2001), referindo-se a Fenwick & Smith (1993), este período é delicado. Por via das alterações hormonais “...surge, igualmente, um comportamento rebelde, provocador, agressivo e mau humor geral e os amigos começam a ter maior importância.” (Silva, 2001, pp.41-42).

O segundo estágio refere-se fundamentalmente ao estudante tornando-se este “...menos autocêntrico, desenvolvendo uma maior capacidade de cedência e aprender a pensar em si mesmo e a tomar as suas decisões. Em termos morais começa a questionar conceitos e valores, criando os seus próprios valores.” (Silva, 2001, p.42). O estudante tende a desenvolver-se através das suas atitudes, ao nível da sexualidade, pois o adolescente aceita-a, cria relacionamentos sexuais envolvendo-se em sentimentos desconhecidos em si mesmo. Ao nível intelectual, o jovem inicia interesses mais abrangentes e de maior curiosidade pelo que o rodeia.

O adolescente passa por muitas mudanças ao nível físico, psicológico e social, devido ao período da adolescência e que faz com que este se torne frágil, pela existência de aumentos súbitos de altura e diminuição da força e da coordenação muscular, que

são agravados por alterações hormonais drasticamente flutuantes (Chair, 2000). Devido a todas as alterações que os adolescentes sofrem, necessitam de apoio e orientação, pois assim e segundo a autora Chair (2000), os próprios em conjunto com os docentes e familiares devem estar atentos a aspetos como:

**Mudanças fisiológicas:** Estas ocorrem desde um período de crescimento tanto ao nível do aumento da massa corporal, como do comprimento dos braços/pernas, bem como, a mudança ao nível das proporções do tronco. O estudante durante a maturação cerebral (sistema nervoso) tenta acompanhar as mudanças musculares e ósseas pelas quais passa, pois, o adolescente experiencia diversas flutuações na coordenação e no equilíbrio (Chair, 2000). O 'surto' de crescimento é um processo individualizado, dando-se entre a faixa etária dos 11 aos 14 anos (podendo acontecer antes no caso de indivíduos do género feminino e mais tarde no caso do género masculino);

**Problemas psicológicos:** Estes devem-se ao fato do adolescente obter muitas alterações ao seu redor. As pressões existentes tanto por parte hormonal como a percepção das suas diminuições de capacidades/habilidades podem levar o indivíduo ao verdadeiro desafio emocional. Podendo o estudante interpretar este facto como uma perda de talento, principalmente quando os colegas apresentam melhorias. Os docentes devem então, fazer com que os estudantes percebam que se trata de uma fase temporária não de um estado permanente, as habilidades voltam assim que o corpo e mente estabilizarem. Os professores e os encarregados de educação, podem aumentar a confiança e a moral dos estudantes ao reconhecer o seu esforço e a sua maturidade, proporcionando uma perspetiva positiva em que se reforça a necessidade da sua persistência (Chair, 2000);

**Nutrição:** Torna-se extremamente importante que haja um equilíbrio entre os níveis do exercício, de nutrição, de hormonas, e de densidade óssea, pois os estudantes de dança podem desenvolver o *Female Athlete Triad*, um síndrome composto por transtornos alimentares, amenorreia e osteoporose (Chair, 2000). Assim, espera-se que os docentes de dança possam guiar os estudantes neste sentido e que lhes transmitam o que é saudável para os seus corpos, sendo que, será um trabalho individualizado devido às características de cada indivíduo. Os estudantes de dança devem ser educados sobre hábitos alimentares saudáveis e encorajados a procurar um estilo de vida equilibrado para prolongar suas carreiras (Chair, 2000).

No contexto deste trabalho, destaca-se o pensamento de Chair (2000), no que diz respeito a outras temáticas importantes nas aulas de dança, como, dar uma maior

importância à consciência cinestésica<sup>16</sup>. Torna-se relevante e pertinente este estudo sobre a aplicação da imagética em TDCT e repertório de dança contemporânea, para que o estudante desenvolva um treino mental consciente, como promoção da maturação e do seu movimento/elementos técnicos na aula de dança. O desafio para o docente, será continuar a aula de dança para a maioria dos estudantes, enquanto decorre o 'surto' de crescimento dos restantes colegas. Estes estudantes, devem fazer uma modificação da sua participação individual na aula para conseguirem atingir os objetivos a longo prazo (Chair, 2000).

O período da adolescência nesta faixa etária dos 14/15 anos é extremamente importante para o desenvolvimento do indivíduo. Correspondendo assim, a alterações muito fortes, tanto ao nível biológico como corporais associadas ao acordar do metabolismo endócrino (Silva, 2001).

No interior do processo de aprendizagem, entendida como a mudança de comportamento resultante de uma relação acessível entre a situação e a ação, coloca-se uma síntese psicomotora que é regulada de forma complexa, autocontrolada do ponto de vista energético (Fonseca, 2001).

Se a mente não estiver na sua máxima expressão funcional, o corpo, os seus músculos e os seus fatores de execução motora (...) não são suficientes para obter grandes resultados ou grandes êxitos, e tal é válido (...) quando todos estão perante situações de superconcentração em que lhes é exigido um AR ou um alto desempenho. (Fonseca, 2001, p.122)

A mente é a base da motricidade de sobrevivência e da motricidade expressiva, em termos de alto rendimento (AR) o treino da psique habita um lugar importante como complemento do treino físico. Existem várias investigações no desporto de AR onde se afirmam os dados reconhecidos nas neurociências (Fonseca, 2001). A atividade mental, verifica-se funcional, pois permite desempenhos de elevada qualidade, bem como, a emergência de estados de êxtase recorrentes em artistas e não só. Assim, o treino do bailarino deverá à semelhança do AR deter "...a otimização dos fatores internos e externos do comportamento do indivíduo (...) aquisição de atitudes (...) ou seja, uma

---

<sup>16</sup> Consciência cinestésica: É a capacidade de perceção da organização do nosso corpo com o espaço. Torna-se um processo ativo de interpretação da informação sensitiva e representa o conhecimento de um sujeito ou uma experiência corporal. É a capacidade de reconhecer a localização espacial do corpo, a sua posição e orientação, a força exercida pelos membros e a posição de cada parte do corpo em relação às demais sem utilizar a visão, de modo que a situação de nosso corpo seja tão importante quanto a situação e as condições dos objetos percebidos no ambiente. (Castro & Gomes, 2011).

síntese psicomotora, na medida em que só com ela se torna possível a *performance* maximal.” (Fonseca, 2001, p.135).

De acordo com Wall (1975) e Silva (2001), no estágio da última infância que decorre entre os doze e os dezanove anos, existem várias transformações no indivíduo/adolescente. A puberdade é então um período em que os adolescentes obtêm diversas transformações complexas, que justificam algumas causas subentendidas aos processos emocionais, pois existe “...o produto complexo de fatores temperamentais, ambientais e físicos.” (Wall, 1975, p.16).

Segundo Gomes (2013), os fatores psicológicos detêm importância nos contextos desportivos e devem ser incorporados nos mesmos, uma vez que, ao nível do desporto de competição, têm sido implementados programas de treino de competências psicológicas na prática sistemática e sólida dos fatores mentais com a deliberação de aumentar o AR dos atletas. As vantagens verificadas desta aplicação do treino mental revelam-se como promotoras de sucesso na preparação psicológica, exponenciando a enunciação dos objetivos, de visualizações mentais e do controlo da ativação física e dos pensamentos durante a mesma. Verifica-se então, a pertinência e vontade de implementação da imagética neste estudo, testando o treino mental como promotor de aquisição dos conteúdos de movimentos de Graham e Limón, do desenvolvimento das qualidades e dinâmicas de movimento, e das competências artísticas dos estudantes do 5º/9º ano do EAE de dança da EACMC.

## 7. Calendarização/Plano de Ação

Neste estudo existiu um período de estágio em que se realizou uma prática de docente, subdividida em horas de estágio com quatro tipos de intervenções diferentes, nomeadamente: observação, lecionação partilhada, lecionação autónoma e outras atividades. A investigadora lecionou uma vez na semana (na disciplina de TDCT) e durante uma fase da lecionação autónoma lecionou duas vezes na semana (aulas de TDCT e repertório de dança contemporânea). Todas as aulas lecionadas tiveram a duração de 1h30m.

Em setembro de 2017, foi realizada uma reunião entre a investigadora e a professora cooperante da turma de estágio, onde se apresentou as ideias pré-concebidas da investigadora sobre a calendarização deste estudo. A professora cooperante concordou com a calendarização feita, mas sugeriu alguns ajustes de acordo com o plano anual de atividades da EACMC, bem como, das planificações dos conteúdos programáticos feitos pela mesma. Posteriormente, a calendarização foi retificada e apresentada à professora cooperante, que concordou com as alterações feitas pela investigadora.

A investigadora, quis ir sempre de encontro ao trabalho que ia sendo realizado e planeado pela professora cooperante, para que os estudantes não obtivessem carências, de continuidade do trabalho dos elementos técnicos dados nas aulas de TDCT, de acordo com os objetivos estipulados pelo programa e planificações desta disciplina.

Em baixo, encontra-se o esboço do que a investigadora realizou no seu estágio:

**Tabela 6:** Calendarização do plano de atividades em meses e modalidades do estágio 2017-2018

Horas/ Prática a realizar		Períodos								
		1º				2º				3º
		Set	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abril	Maio
8H	<u>Observação</u>		X							
8H	<u>Lecionação partilhada</u>			X	X					
40H	<u>Lecionação autónoma</u>					X	X	X	X	
9H	Outras atividades							X		

**Tabela 7:** Calendarização dos instrumentos de recolha de dados utilizados nas modalidades do estágio em 2017-2018

Modalidade	Estratégia	Instrumentos de recolha de Dados
<p><b>Observação</b> <b>7H30</b></p>	<p>Avaliação de diagnóstico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Numa primeira fase (4h30): Observou-se a atitude/comportamento da turma e a imagética utilizada pelo professor cooperante;</li> <li>– Numa segunda fase (3h): Verificou-se qual o nível técnico dos estudantes na execução dos conteúdos de movimento que se utilizou.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Diários de bordo:</u></li> <li>– <u>Tabelas de observação.</u></li> </ul>
<p><b>Lecionação Partilhada</b> <b>7H30</b></p>	<p>Pretendeu-se verificar a compreensão dos estudantes sobre os conteúdos de movimento das técnicas <i>Humphrey/Limón</i> e <i>Graham</i>, com a finalidade de se entender melhor as observações verificadas na intervenção anterior. Para o efeito utilizaram-se os instrumentos de recolha de dados indicados na tabela lateral:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Nos diários de bordo e tabelas de observação:</u> Pretendeu-se averiguar o efeito da imagética utilizada nos exercícios lecionados que constam nos objetivos específicos <b>2.2.1.1.</b> e <b>2.2.1.2.</b>, uma vez que, se apura a importância quanto à <b>consciencialização da postura</b><sup>17</sup>, através da estratégia da imagética na execução de todos os movimentos de dança e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Os diários de bordo:</u></li> <li>– <u>Tabelas de observação:</u></li> <li>– <u>O vídeo.</u></li> </ul>

<sup>17</sup> **Consciencialização da postura:** De acordo com Bläsing, et al. (2012), os bailarinos devem obter noções de posições precisas com base em informações proprioceptivas, ou seja, informações cinestésicas que denominam as capacidades de reconhecer as localizações espaciais do corpo, permitindo assim, a manutenção do equilíbrio postural e a realização das atividades práticas. Pois os autores defendem que “dancers seemed to rely more on proprioception even when vision was available, leading to a tendency towards higher error rates in the vision-only condition, in which controls are generally more accurate.” (Bläsing, et al., 2012, p.301). Pretende-se assim, auxiliar os estudantes desta turma a promover a postura correta através da imagética sensorial.

	<p>a correta consciência e utilização do centro como criação/sustentação de movimento;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>O registo de vídeo</u>: existiu para se perceber melhor o efeito surtido nos exercícios lecionados em partilha com a professora cooperante com e sem a utilização da imagética.</li> </ul>	
<p><b>Lecionação Autónoma 36H40</b></p>	<p>Nesta fase, compreendeu-se a reação dos estudantes à imagética dada, a fim de se quantificar e comparar os registos qualitativos recolhidos no que diz respeito ao desenvolvimento técnico e artístico dos estudantes, durante a intervenção pedagógica. Posto isto, através dos <u>instrumentos de recolha de dados</u> mencionados na tabela lateral:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Nos diários de bordo e tabelas de observação</u>: Analisaram-se as melhorias quanto aos objetivos específicos <b>2.2.1.3.</b> e <b>2.2.1.4.</b> durante o segundo período (de 03/01/18 a 21/03/18), uma vez que se sabe, a importância do <b>desenvolvimento da alternância de dinâmicas e qualidades do movimento</b><sup>18</sup> para a formação de bailarinos;</li> <li>– Observaram-se as melhorias quanto ao objetivo específico <b>2.2.1.5.</b> no terceiro período (de 02/04/18 a 18/04/18);</li> <li>– <u>O registo de vídeo</u>: Permitiu que no início e no final do processo da intervenção pedagógica, fossem recolhidos dados para a comparação da utilização da imagética enquanto estratégia pedagógica, os seus resultados,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Diários de bordo</u>;</li> <li>– <u>Tabelas de observação</u>;</li> <li>– <u>Vídeo</u>.</li> </ul>

<sup>18</sup> **Desenvolvimento da alternância de dinâmicas e qualidades do movimento**: Bläsing et al. (2012), referem que na *performance* do bailarino o *timing* é essencial, para que se cumpra com os diferentes objetivos como a sincronização do movimento quer seja com outro indivíduo, quer seja com o a orientação mental. Pretende-se assim, utilizar a imagética como estratégia pedagógica, fomentando estes dois objetivos específicos presentes neste relatório, pois os bailarinos devem seguir o caminho dinâmico que se refere à velocidade e à trajetória do movimento (Bläsing et al., 2012).

	assim como, a evolução dos estudantes face à intervenção pedagógica efetuada.	
<p><b>Outras Atividades</b> <b>4H</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dia 14/03/18;</li> <li>- Dia 21/03/18;</li> </ul>	<p>Nestas horas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auxiliou-se a escola na apresentação de Seminários do segundo período do ano letivo 2017/2018 no grande auditório da EACMC, através da execução de um guião de espetáculo e apoio na direção de cena do próprio;</li> <li>- Findo o processo do objetivo específico <b>2.2.1.4.</b>, pretendeu-se que, através do <u>registo vídeo</u> desta apresentação, fosse possível observar e comparar o desenvolvimento do respetivo objetivo específico. Os instrumentos utilizados na implementação da estratégia pedagógica (imagética) foram os <u>diários de bordo</u> e <u>tabelas de observação</u>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Diários de bordo</u>;</li> <li>- <u>Tabelas de observação</u></li> <li>- <u>Vídeo</u>.</li> </ul>

A planificação e o plano de ação deste estudo foram cuidadosamente ponderados, uma vez que, o tempo se revelava reduzido para trabalhar os diferentes objetivos específicos. Posto isto, a investigadora necessitou planear a sua fase de observação estruturada pois, era muito importante identificar os pontos a observar na turma que estivessem ligados ao trabalho que iria ser realizado na prática pedagógica seguinte. Considera-se que os pontos observados foram uma ‘ponte’ para a planificação dos exercícios, escolha de algumas imagéticas e até o questionamento da própria investigadora sobre algum exercício e/ou imagética. Desta forma, optou-se por fazer as planificações com alternativas em relação à imagética.

Na fase de lecionação partilhada observou-se que a reflexão sobre as observações retiradas e da investigação previamente feita no enquadramento teórico, foram benéficas, pois, em determinados momentos-chave das aulas, conseguiu-se chegar aos estudantes explicando o que com cada exercício pretendia, proporcionando a reflexão de cada um deles sobre a execução técnica e artística dos movimentos através das imagéticas escolhidas.

Verificou-se a pertinência de identificar/conhecer questões mais específicas da fase da adolescência e desenvolvimento dos estudantes deste 5º ano de dança. Assim como, se identificaram as questões abordadas por Chair (2000) e Silva (2001), uma vez que a turma continha estudantes com mudanças fisiológicas a acontecer durante os meses de estágio, estudantes com antigos problemas psicológicos em tratamento e alguma falta de informação sobre nutrição. Esta informação prévia foi determinante para que a investigadora os pudesse auxiliar, para além de todo o trabalho técnico/artístico que realizou. Só depois de trabalhar a empatia e confiança, conseguiu-se levar esta turma ao principal objetivo deste estudo - desenvolver a consciência corporal no contexto da aula de TDCT e repertório, com recurso à imagética associada aos conteúdos de movimento *contraction/release* e *fall/recovery*.

Na última fase de leção autónoma, que se misturou com as horas de outras atividades, percebeu-se que as opções ao nível do planeamento dos objetivos específicos tinham funcionado para a consciência da turma e melhorias da mesma. A investigadora explicou aos estudantes a importância da consciência do alinhamento e postura para todo o tipo de movimentos e desafios da TDCT, bem como, a importância do desenvolvimento das competências físicas e motoras. Os estudantes, nesta última fase começaram a fazer questões sobre postura e alinhamento (objetivo específico 2.2.1.1. e 2.2.1.2.) e da consciência da análise do movimento, que foi a primeira parte trabalhada com a imagética (no 1º período). Posteriormente, os estudantes começaram a questionar as dinâmicas dos movimentos, que foi o objetivo específico 2.2.1.3 deste estudo, o que revelou que inconscientemente esta 'ordem' de preocupação com o alinhamento e postura, era a mais indicada. De seguida os estudantes questionaram acerca das dinâmicas do movimento, em seguida demonstraram preocupação com a consciência técnico-artística dos movimentos trabalhados na aula e das qualidades de movimento. Estas noções foram visualizadas pelas questões dos estudantes ao longo da última fase de leção nas aulas de TDCT e repertório de dança contemporânea.

## 8. Apresentação e Análise dos dados

**Escala de Medida:** Não Satisfaz (N/S), Satisfaz (S), Bom (B), Muito Bom (MB), Excelente (E) e Não Aplicável (N/A – Estudantes que não participaram na aula prática).

### 8.1 Observação estruturada

A investigadora analisou todo o programa de TDCT da turma que iria estagiar, percebeu que os programas estavam construídos com rigor, organização, progressão e continham objetivos bem definidos para o ano do regime de curso em questão.

Iniciou-se um processo de reconhecimento dos conteúdos programáticos para que o trabalho feito ao nível da investigadora fosse de encontro à necessidade do programa dos estudantes, bem como, da professora cooperante. A investigadora observou que os elementos técnicos a trabalhar previam uma abordagem técnica ao trabalho de Graham e apercebeu-se que os conteúdos de Limón também poderiam estar presentes.

A professora cooperante conversou com a investigadora e esta apresentou-lhe o plano de ação e calendarização explicando-lhe os objetivos específicos do seu estudo. A professora cooperante concordou com tudo o que havia sido previsto pela investigadora e pediu ainda que, os exercícios dados nas aulas pela mesma, fizessem parte dos testes de final de cada período dos estudantes desta turma. Esta decisão por parte da professora cooperante, expressou a relevância da estratégia proposta neste estudo.

No início desta fase de observação estruturada (Apêndice F), a professora cooperante apresentou a investigadora à turma. De seguida procedeu-se à escolha dos nomes fictícios/alcunhas da turma sendo os próprios estudantes a escolher o/a que mais gostassem (Apêndice F - Diário de Bordo 1).

Na primeira aula de observação direta, tendo em conta que não se verificou a presença na aula prática de 100% dos estudantes, a amostra foi calculada apenas com base em 14 elementos.

Observou-se alguma falta de domínio e de consciência do alinhamento postural nas mudanças de nível a realizar na fase seguinte – lecionação partilhada (**objetivo específico 2.2.1.1.**), carência na consciência da distribuição do peso (uma das premissas inerentes aos conteúdos de movimento *fall/recovery*, a ser usado durante o estágio na fase de lecionação autónoma) e nos conteúdos de movimento da técnica Graham *contraction/release* trabalhados na fase de lecionação partilhada (**objetivo específico 2.2.1.2.**).

Apesar da forte base da turma nas competências motoras e técnica em alguns estudantes, encontrou-se dificuldades ao nível das qualidades de movimento trabalhadas neste estágio na fase de lecionação autónoma (**objetivo específico 2.2.1.5.**). Assim como, na coordenação dos elementos técnicos, uma vez que apenas detinham controlo quando o elemento técnico era trabalhado separadamente. Verificou-se alguma incerteza/'confusão' na execução dos elementos técnicos afetando a sua qualidade técnica, que por sua vez, não ajudou no desenvolvimento artístico de alguns estudantes. Apesar destas dificuldades, observou-se que a turma tinha potencial técnico e artístico para atingir os objetivos propostos neste estudo, contribuindo-se para o desenvolvimento da consciência corporal<sup>19</sup> destes estudantes.

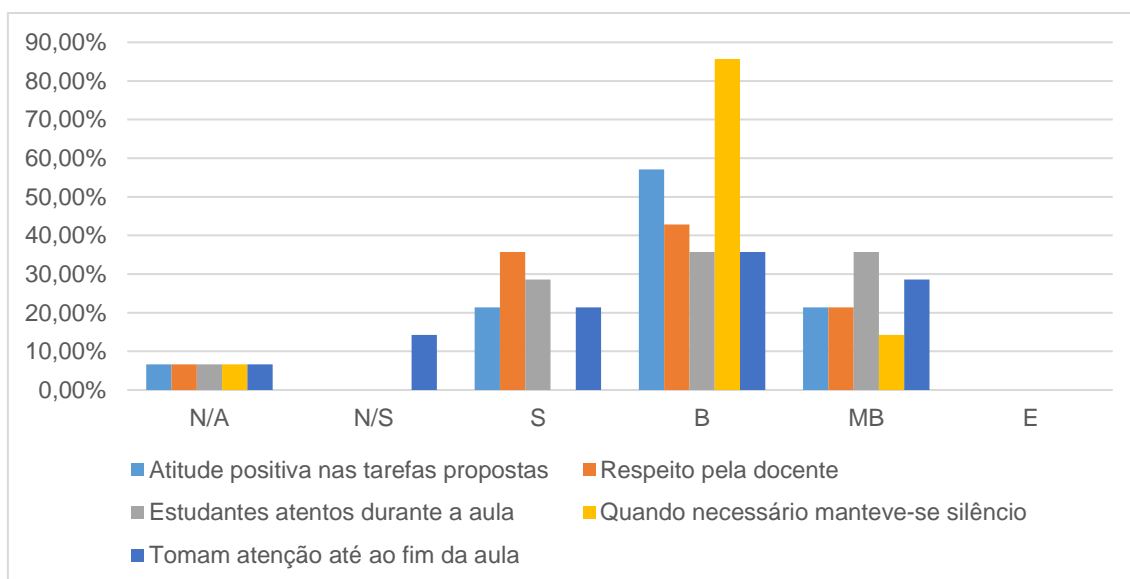
A turma revelou-se interessada em melhorar e atingir novos desafios, no entanto, como é normal nesta faixa etária segundo Wall (1975), apesar de começarem a querer revelar autonomia demonstram-na da maneira menos funcional. Os estudantes tentaram tirar dúvidas uns aos outros de forma pouco disciplinada, ao invés de perguntarem à professora cooperante e estarem atentos ao seu *feedback*<sup>20</sup> (individual e para todo o grupo). Ao mesmo tempo a turma revelou alguma impaciência nos períodos de pausa em que, a professora cooperante fazia o esclarecimento de dúvidas para o aperfeiçoamento dos movimentos.

Constatou-se que houve uma evolução da primeira para a segunda aula, como é possível verificar nas figuras 1 e 2, existiu uma melhoria no comportamento dos estudantes de 100% em relação ao parâmetro, **tomam atenção até ao fim da aula** devido às conversas entre os mesmos e a professora cooperante, sobre o seu comportamento/disciplina durante o trabalho em estúdio. Verificou-se melhorias a este nível no geral e em especial nos elementos masculinos da mesma.

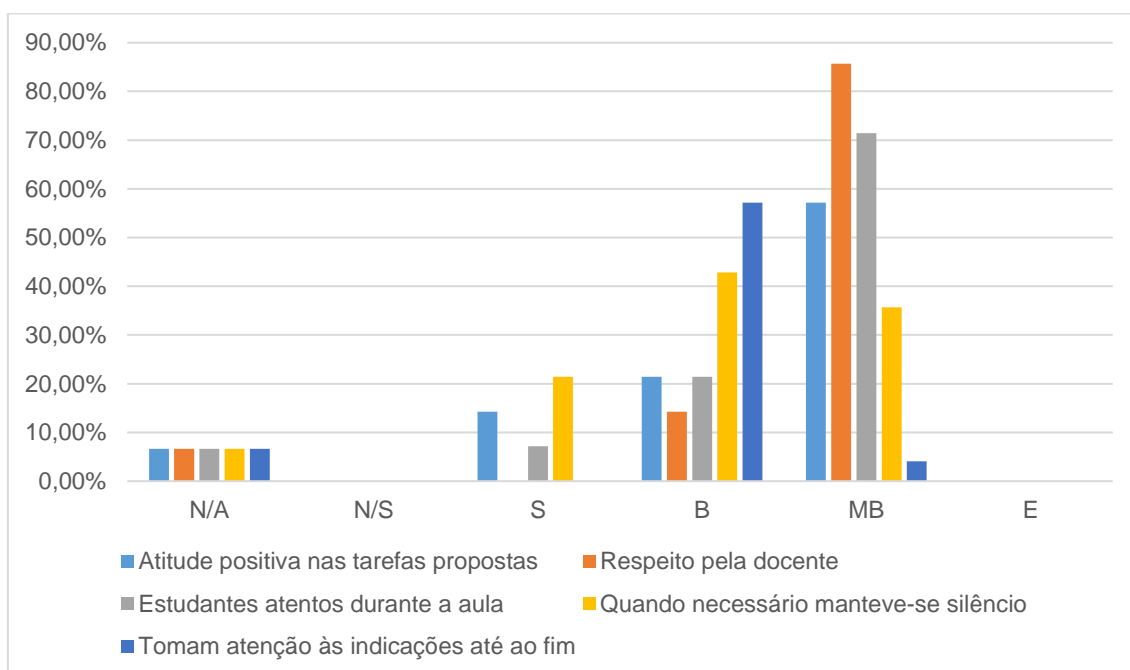
---

<sup>19</sup> Consciência corporal: É quando o individuo tem consciência das partes do corpo e noção da sua adaptação ao movimento, para que a sua execução seja conseguida, sem recorrer ao movimento pela cópia.

<sup>20</sup> *Feedback*: É uma palavra de origem inglesa com o significado realimentar ou dar resposta a determinado pedido/acontecimento. Pode também significar resposta ou reação, sendo esta positiva ou negativa (*feedback* positivo/negativo). Na área da comunicação esta palavra é vista como um processo de comunicação, sendo o *feedback* um elemento entre um emissor e um recetor. No presente relatório de estágio, pretende usar-se esta palavra para realçar o esclarecimentos da docente sobre questões adicionais à marcação do exercício e/ou em relação à turma/estudante.



**Figura 1** - Avaliação de diagnóstico: Princípios Base numa aula de dança (atitude/comportamento dos estudantes) - Aula 1

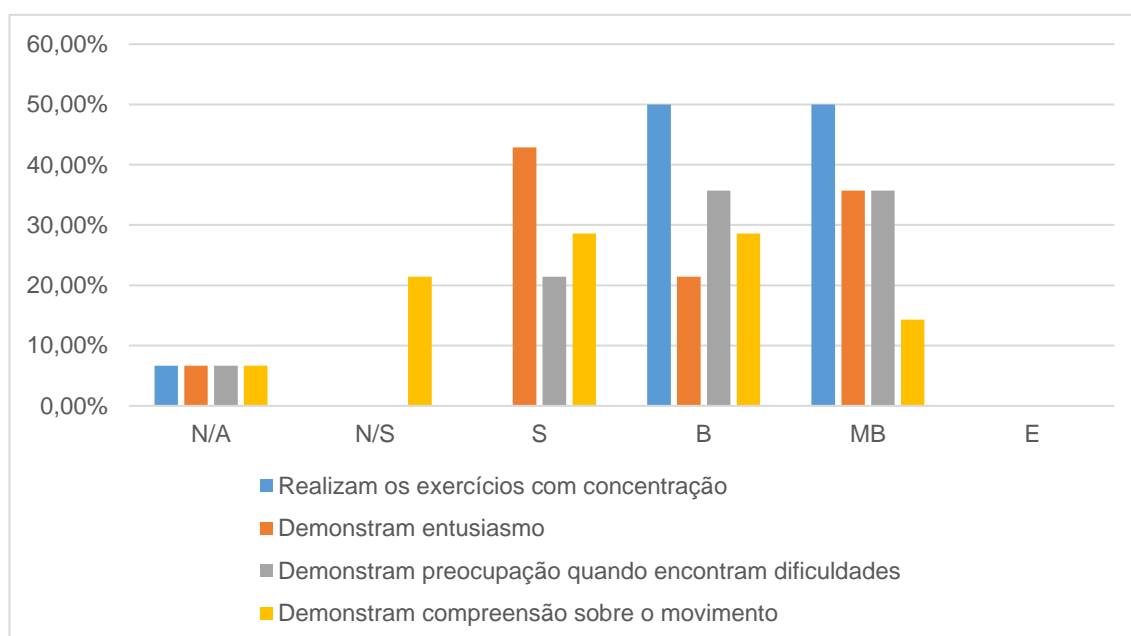


**Figura 2** - Avaliação de diagnóstico: Princípios base numa aula de dança (atitude/comportamento dos estudantes) – Aula 2

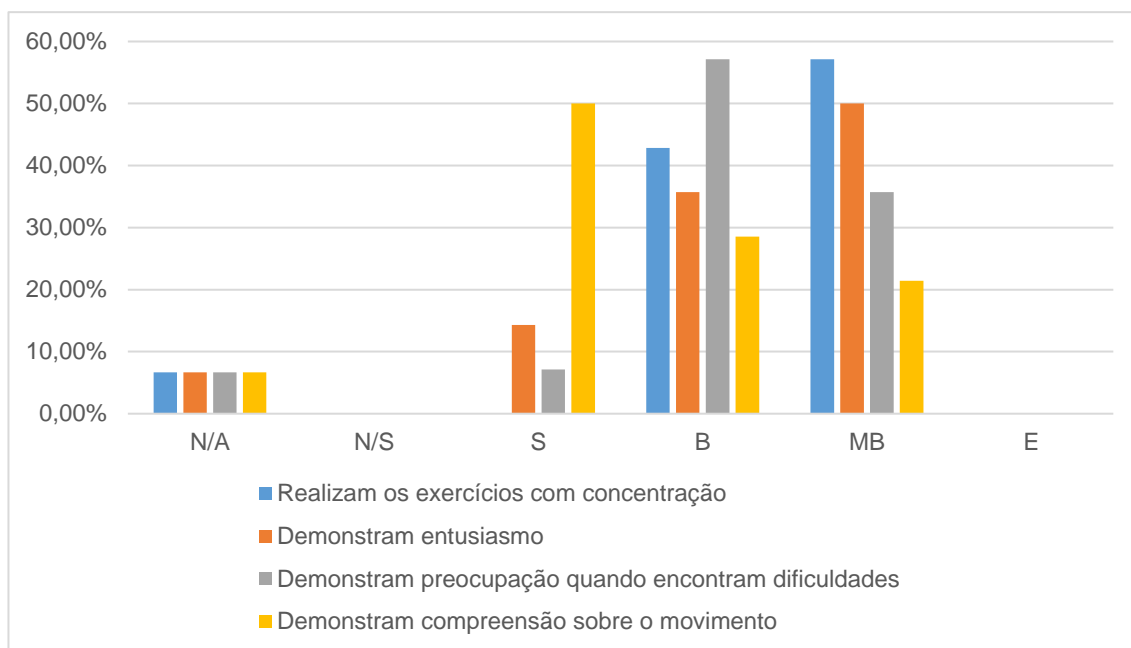
A professora cooperante segue uma estrutura de aula formal, que não se vincula a um método específico, mas sim, a conteúdos de movimento das técnicas *Graham*, *Cunningham* e *Release Techniques*. A professora cooperante optou por dar uma base mais sólida aos estudantes, de acordo com o programa da escola (parâmetros expostos no Apêndice K), enriquecendo os estudantes com conteúdos de movimento/conceitos,

necessários para o próximo ciclo de estudos (ensino secundário) dando-lhes uma abordagem diferente do meio para o final da aula/na parte final da mesma.

Nos finais das aulas, colocou a turma a executar exercícios para exonerar o 'à vontade' com o toque e a confiança entre os estudantes, assim como o movimento do corpo dos estudantes. Nas primeiras aulas existiu alguma inquietação e conversa por parte destes, mas posteriormente, com o apelar da docente à concentração e escuta do corpo que estavam a manipular, a turma atingiu um maior nível de concentração, verificando-se desta forma uma melhoria em relação ao objetivo dos exercícios propostos. Assim como, melhorias na concentração, entusiasmo e preocupação com as dificuldades adquiridas ao longo da aula. Estes factos constatam-se nas figuras 3 e 4.



**Figura 3 - Avaliação de diagnóstico: Princípios base numa aula de dança (atitude/comportamento dos estudantes) – Aula 1**



**Figura 4** - Avaliação de diagnóstico: Princípios base numa aula de dança (atitude/comportamento dos estudantes) - Aula 2

Na terceira aula (Apêndice F - Diário de Bordo 3), observou-se o tipo de imagética que a professora cooperante utilizou nas aulas, constatou-se que não foi um elemento estratégico consciente para a melhoria técnico-artística dos estudantes. Pois a investigadora questionou a professora cooperante, sobre a utilização da imagética em aula, e esta, respondeu à investigadora que não utilizava imagética nas suas aulas.

Na quarta aula (Apêndice F - Diário de Bordo 4). A professora cooperante utilizou apenas o conteúdo de movimento *contraction/release*, durante três exercícios, sendo estes:

1. Primeiro exercício de chão;
2. Exercício de *swings*<sup>21</sup> com *scoop*<sup>22</sup> no chão;
3. Exercício de *pliés*<sup>23</sup> de centro, com salto em *contraction*<sup>24</sup> no paralelo<sup>25</sup> (braços com *swing*).

Apesar de não ter existido um exercício de *contractions* nesta aula observada, a professora cooperante utilizou o seu conteúdo de movimento nos exercícios descritos

<sup>21</sup> Elemento técnico explanado no apêndice M – Glossário.

<sup>22</sup> Elemento técnico explanado no apêndice M – Glossário.

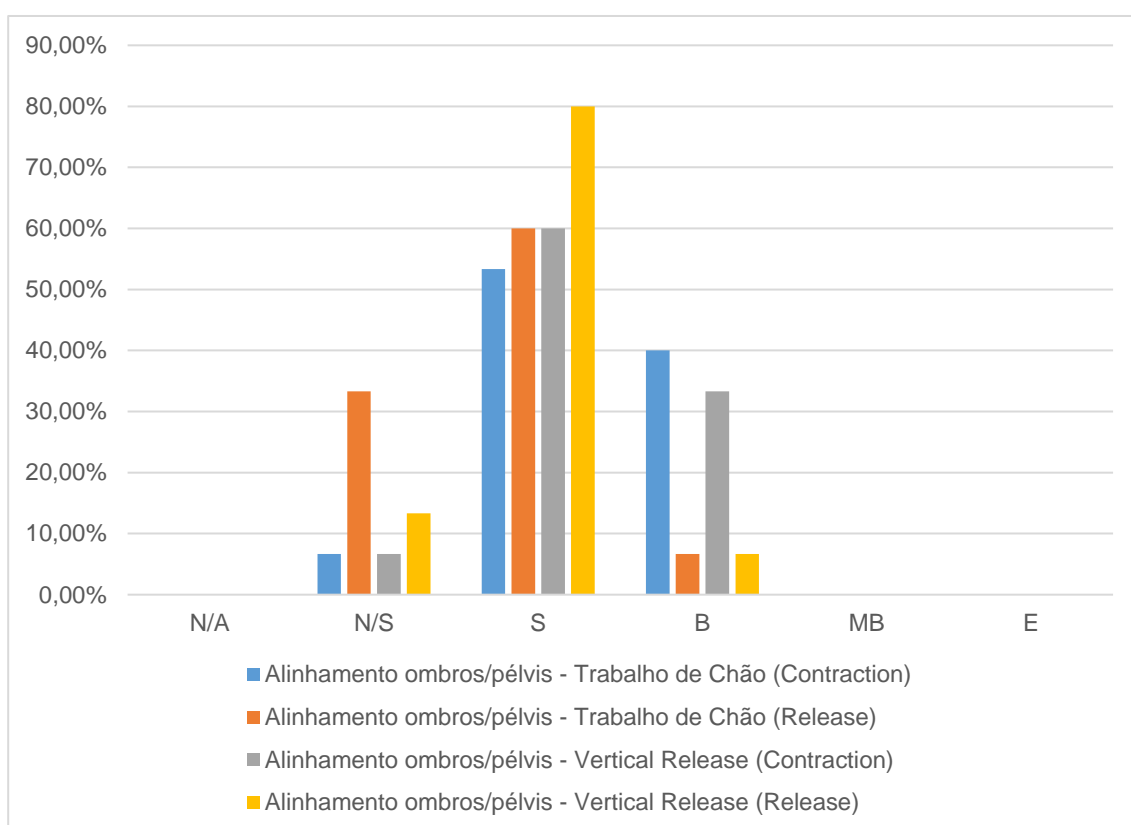
<sup>23</sup> Elemento técnico explanado no apêndice M – Glossário.

<sup>24</sup> Elemento técnico explanado no apêndice M – Glossário.

<sup>25</sup> Elemento técnico explanado no apêndice M – Glossário.

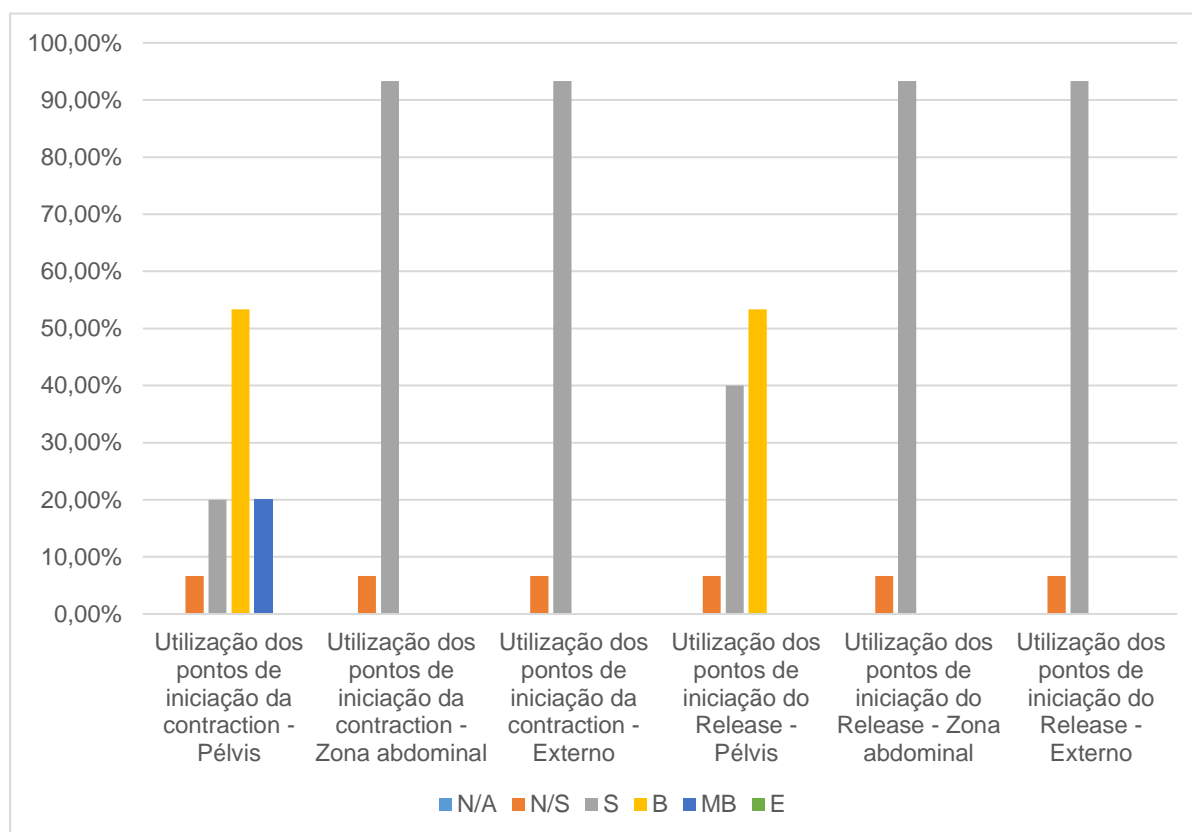
acima. Observou-se nos estudantes alguma falta de consciência do *core* como ponto importante nas suspensões entre níveis (baixo, médio e alto), nos saltos, no trabalho de rolamentos nos exercícios de chão e *slides*, como se pode constatar nas figuras 5 e 6.

Existiram estudantes com percentagem reduzida de N/S nos parâmetros **alinhamento ombros/pélvis – trabalho de chão (*contraction*)** e **alinhamento ombros/pélvis – *vertical release* (*contraction*)**. No parâmetro **alinhamento ombros/pélvis – trabalho de chão (*release*)** e **alinhamento ombros/pélvis – *vertical release* (*release*)** a percentagem de N/S aumentou, mas verificou-se que a turma tem classificação positiva na execução dos pontos de iniciação da *contraction/release*. Reparou-se ainda, que os estudantes revelaram pouca consciência na utilização do ponto de iniciação da *contraction/scoop* e realizaram o *release*<sup>26</sup> como um ‘desmanchar’ e não uma ‘reconstrução’/sustentação da volta da coluna ao *vertical release*.



**Figura 5** - Avaliação de diagnóstico: Alinhamento inerente ao conteúdo de movimento *contraction/release* dos estudantes - Aula 4

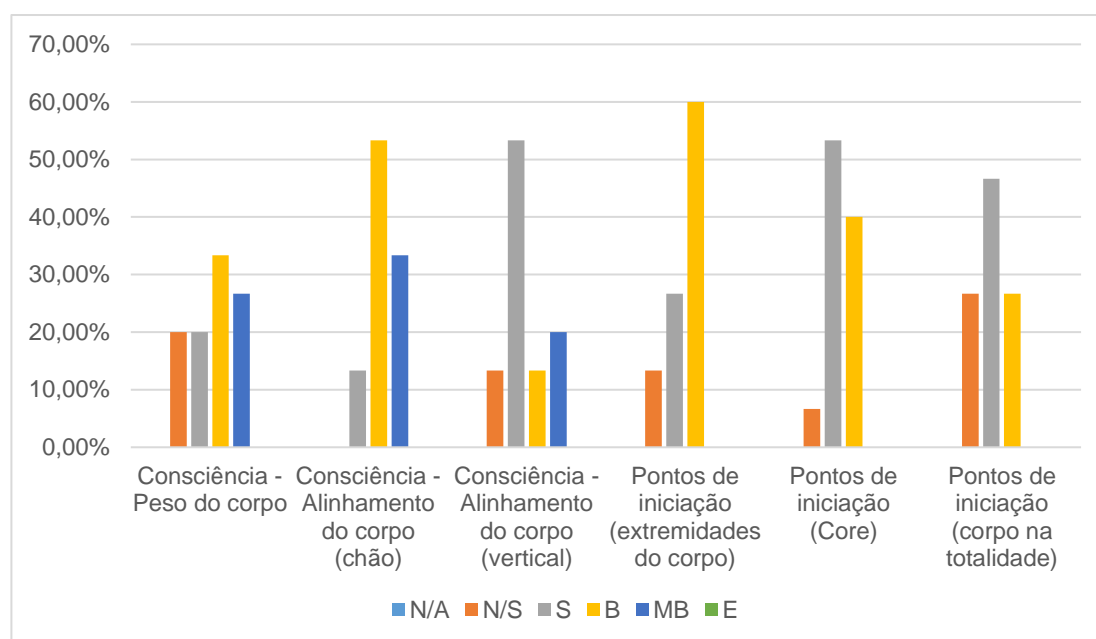
<sup>26</sup> Elemento técnico explanado no apêndice M – Glossário.



**Figura 6** - Avaliação de diagnóstico: Pontos de iniciação do conteúdo de movimento *contraction/release* dos estudantes - Aula 4

A turma revelou falta de consciência do conteúdo de movimento *contraction/release*, demonstrou falta de definição nos movimentos, bem como, do percurso do movimento no tempo e no espaço. Este fator prejudicou a qualidade de movimento, ou seja, existia carência de consciência por parte da turma durante a execução dos pontos de iniciação deste elemento técnico.

Na quinta aula (Apêndice F - Diário de Bordo 5), ao nível do conteúdo de movimento *fall/recovery*, constatou-se que nenhum dos estudantes atingiu o parâmetro de E, no que diz respeito à **consciência do peso do corpo**. Este parâmetro é de extrema importância, uma vez que os estudantes necessitam de conhecer os seus limites ao nível do movimento – figura 7.



**Figura 7** - Avaliação de diagnóstico: Execução técnica dos estudantes nos conteúdos de movimento *fall/recovery* dos estudantes - Aula 5

No que toca à **consciência do alinhamento do corpo no chão**, nenhum dos estudantes obteve avaliação N/S, existiu ainda uma baixa percentagem de S e MB, mais de 50% dos estudantes foram avaliados com B. No entanto nenhum estudante chegou a atingir a classificação de E.

Quanto ao parâmetro da **consciência do alinhamento do corpo na vertical**, observou-se uma baixa percentagem de estudantes com avaliação N/S, B e MB e mais de 50% com S. Nenhum estudante obteve avaliação de E.

Relativamente aos **pontos de iniciação das extremidades do corpo** dos estudantes observou-se uma baixa percentagem de estudantes com N/S e com S. Por outro lado, 60% da amostra obteve avaliação de B. No entanto, nenhum dos estudantes alcançou avaliação de MB e/ou E neste parâmetro.

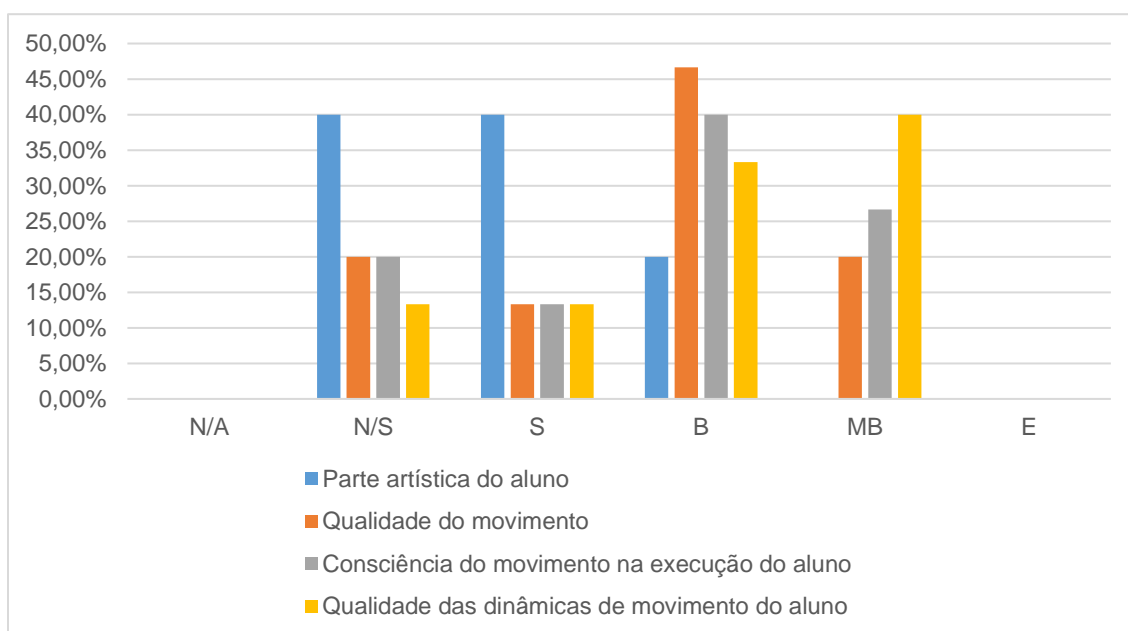
No que diz respeito ao **ponto de iniciação do movimento - core**, verificou-se uma baixa percentagem de estudantes com N/S, mais de 50% dos estudantes com S e 40% com avaliação B. Continuou a não existir avaliação MB e E para nenhum estudante da turma.

No último parâmetro **ponto de iniciação de movimento - corpo na totalidade**, apurou-se que existem estudantes com baixa percentagem de N/S, aproximadamente 50% da turma apresentou avaliação de S e uma baixa percentagem da turma foi

classificada com B. Nenhum dos estudantes obteve avaliação MB e E à semelhança dos parâmetros anteriores.

Existiram quatro estudantes que se destacaram pela negativa na turma. Os estudantes 1 e 13, detinham problemas ao nível técnico e artístico, reflexo da falta de consciência dos conceitos basilares das TD, por apenas terem integrado no ano letivo anterior (4º ano do EAE de dança/8º ano do ensino regular). O estudante 10, revelou ter dificuldades de controlo, coordenação e flexibilidade. Estas dificuldades advinham do rápido crescimento do seu corpo, como referiu a coordenadora do departamento de dança à investigadora. Este pensamento é apoiado por Chair (2000), pois nesta fase etária e sobretudo no género masculino, os estudantes tendem a ter um 'surto de crescimento num curto espaço de tempo. O estudante revelou falta de consolidação das competências técnicas e artísticas, devido à falta de consciência e aquisição dos conceitos basilares. A estudante 12 detinha falhas ao nível técnico e artístico devido à sua falta de concentração e interesse durante as aulas.

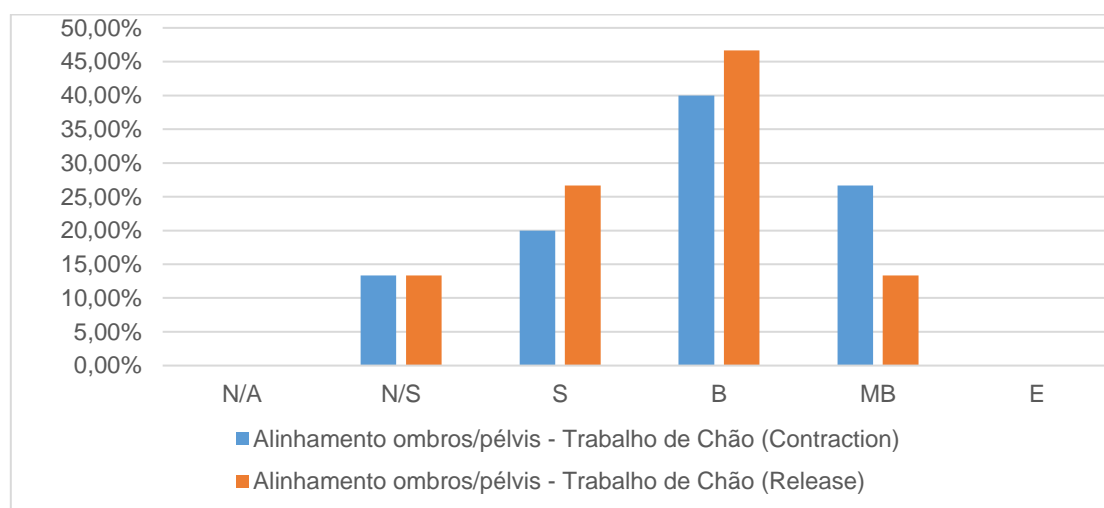
Estes dados podem ser observados nas figuras 7 e 8. Os estudantes demonstraram dificuldades em avançar para os conteúdos de movimento lecionados no presente ano (5º ano do EAE de dança/9º ano do ensino regular):



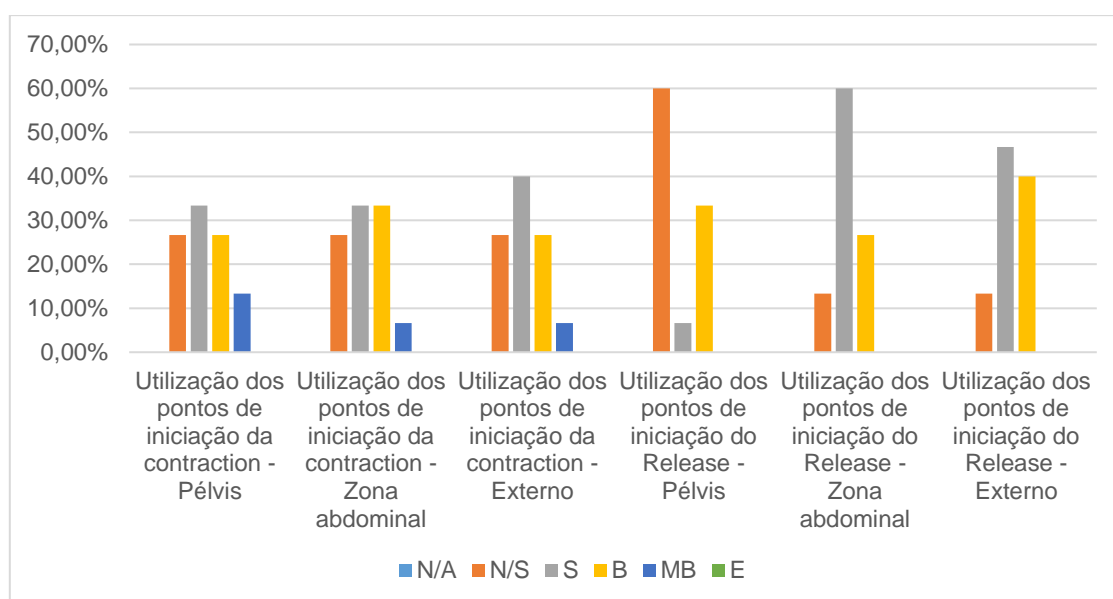
**Figura 8** - Avaliação de diagnóstico: Princípios inerentes à individualidade do bailarino - Aula 5

## 8.2 Lecionação Partilhada

Nesta fase de lecionação partilhada, foi decidido com a professora cooperante que a investigadora iria apresentar três exercícios (Apêndice B), para analisar as melhorias da turma no que toca aos **objetivos específicos 2.2.1.1. e 2.2.1.2.** deste relatório de estágio (Apêndice G). Na primeira aula de lecionação partilhada (Apêndice G - Diário de Bordo 1), os estudantes aprenderam os três exercícios da investigadora sem a utilização da imagética (apêndice L – DVD: Objetivos Específicos 2.2.1.1. e 2.2.1.2.) e demonstraram os resultados expostos nas figuras 9 e 10.



**Figura 9** - Alinhamento dos estudantes durante o conteúdo de movimento *contraction/release* - Aula 6



**Figura 10** - Pontos de iniciação dos conteúdos de movimento *contraction/release* dos estudantes - Aula 6

No que diz respeito ao nível do **alinhamento ombros/pélvis – trabalho de chão**, verificou-se que durante a *contraction* existiu uma minoria de estudantes com N/S, S e MB. Observou-se perto de 40% da avaliação de B e nenhum estudante atingiu o nível de E.

No **alinhamento ombros/pélvis – trabalho de chão** durante o *release* observou-se uma minoria de estudantes com classificação de N/S, S e MB, sendo que, quase metade da turma obteve avaliação de B e 0% dos estudantes obtiveram a classificação de E.

Quanto aos três **pontos de iniciação do movimento *contraction*** verificou-se ao nível da **pélvis** uma minoria da turma com N/S, S, B, MB e 0% de estudantes avaliados com E. No que diz respeito à **zona abdominal**, apurou-se uma percentagem reduzida da turma com N/S, S e uma minoria foi avaliada com B. Nenhum estudante da turma obteve a classificação de E. No parâmetro **externo**, observou-se uma percentagem reduzida da turma com avaliação de N/S e B. Os estudantes revelaram 40% de S e uma minoria da turma revelou a classificação de MB. A turma continua a não adquirir classificação de E neste parâmetro.

Em relação aos três **pontos de iniciação do movimento *release***, verificou-se ao nível da **pélvis**, que mais de metade da turma obteve a classificação de 60% de N/S, uma minoria dos estudantes com S e menos de metade dos estudantes foram classificados com nível B. Existiram 0% de estudantes com avaliação de MB ou E. Quanto à **zona abdominal** foram poucos os estudantes com classificação de N/S, S, B e nenhum estudante obteve avaliação de MB ou E. No parâmetro **externo**, observou-se que poucos estudantes têm nível N/S, quase metade da turma foi classificada com S e 40% com B, mas continuaram a não existir estudantes classificados com MB ou E.

Os estudantes, de forma geral, não conseguiram utilizar o movimento em compassos compostos (exemplo, 12/8), uma vez que é um compasso com alguma complexidade de identificação e que exige concentração e coordenação para conseguir trabalhar com este tipo de música.

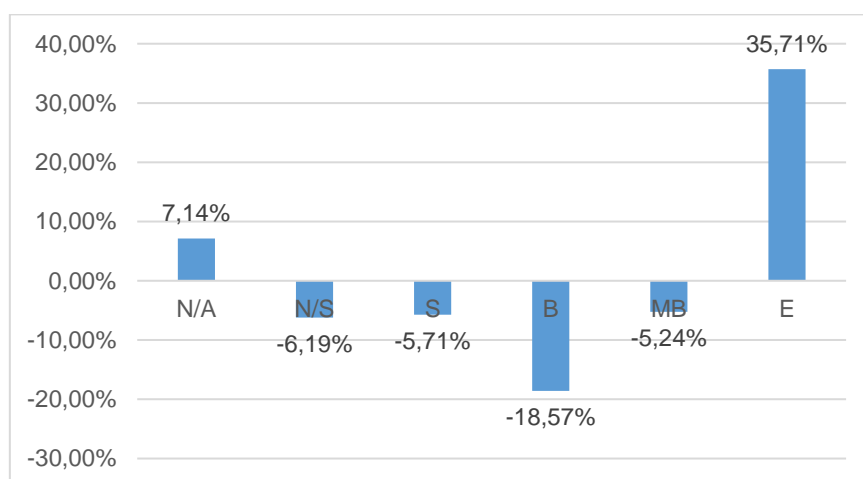
Também se constatou algumas dificuldades quanto à mobilização articular de uma parte do corpo sem influenciar o alinhamento do resto do mesmo, bem como, as capacidades de sentir o espaço intervertebral nos *rolls*<sup>27</sup>.

---

<sup>27</sup> Elemento técnico explanado no apêndice M – Glossário.

No alinhamento dos membros inferiores aquando da execução dos *runs*<sup>28</sup> e/ou dos *walks* também se observou frágil, apesar de ter melhorado com as correções da investigadora. O trabalho da *spiral* do tronco mantendo a oposição e alinhamento dos membros inferiores, é também um trabalho, que apesar das melhorias não se mostrou significativo, bem como, a execução dos três pontos da *contracion/release*. O ponto que apresentou mais fragilidades no conteúdo movimento **contraction** foi o **externo** e no conteúdo de movimento **release** foi a **pélvis**. O toque e a manipulação do colega, no trabalho a pares, revelou melhorias ao longo do processo, mas não se revelaram significativas.

Observa-se na figura 11, que o trabalho da imagética levou à melhoria dos estudantes no que diz respeito ao parâmetro **alinhamento do conteúdo de movimento- Contraction** apesar da amostra não ter sido realizada com 100% no dia da avaliação do conteúdo de movimento com imagética<sup>29</sup>. Verificou-se também, que os estudantes evoluíram no global da turma, pois constataram-se menos estudantes com as avaliações em todas as escalas de medida à exceção da classificação de E que exponenciou significativamente. Observou-se neste parâmetro, que os estudantes 2, 4, 14, e 15 evoluíram duas escalas de medida com a introdução do trabalho da imagética, saindo da norma pela positiva. Assim, constata-se a pertinência desta estratégia pedagógica com a turma a este nível.

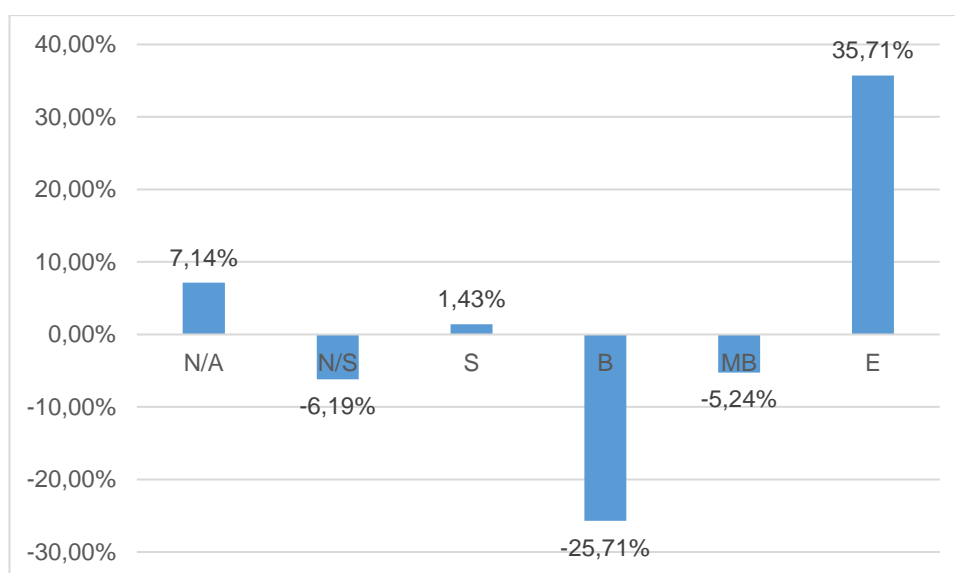


**Figura 11** - Resultado evolutivo dos estudantes – Alinhamento do conteúdo de movimento *Contraction*

<sup>28</sup> Elemento técnico explanado no apêndice M – Glossário.

<sup>29</sup> A turma revelou uma amostra de apenas 93%, faltando uma estudante no dia da avaliação, como se pode observar em N/A da respetiva figura.

Observou-se na figura 12, que o trabalho da imagética levou à melhoria dos estudantes no que diz respeito ao parâmetro **alinhamento do conteúdo de movimento - Release**, apesar da amostra não ter sido realizada com 100% no dia da avaliação do conteúdo de movimento com imagética<sup>30</sup>. Verificou-se que os estudantes progrediram no global da turma, pois existiram menos estudantes com as avaliações de N/S e S, assim como, mantiveram a percentagem dos estudantes com avaliação de S. Constatou-se uma melhoria nas escalas de medida dos estudantes com classificações de MB e E. Observou-se neste parâmetro, que os estudantes 2, 3, 8, 14 e 15 evoluíram duas escalas de medida com a introdução do trabalho da imagética, o que permite constatar a pertinência desta estratégia pedagógica com a turma, uma vez que esta saiu da norma por motivos positivos.



**Figura 12** - Resultado evolutivo dos estudantes - Alinhamento do conteúdo de movimento *Release*

Na última aula de lecionação partilhada, (Apêndice G - Diário de Bordo 5), tendo em conta que não se verificou a presença na aula prática de 100% dos estudantes, a amostra será calculada apenas com base em 14 estudantes. Os estudantes haviam trabalhado nas duas aulas anteriores a utilização da imagética associada aos exercícios (apêndice L – DVD: Objetivos Específicos 2.2.1.1. e 2.2.1.2.), observando-se melhorias que podem ser interpretadas nas figuras 13 e 14.

<sup>30</sup> A turma revelou uma amostra de apenas 93%, faltando uma estudante no dia da avaliação, como se pode observar em N/A da respetiva na figura.

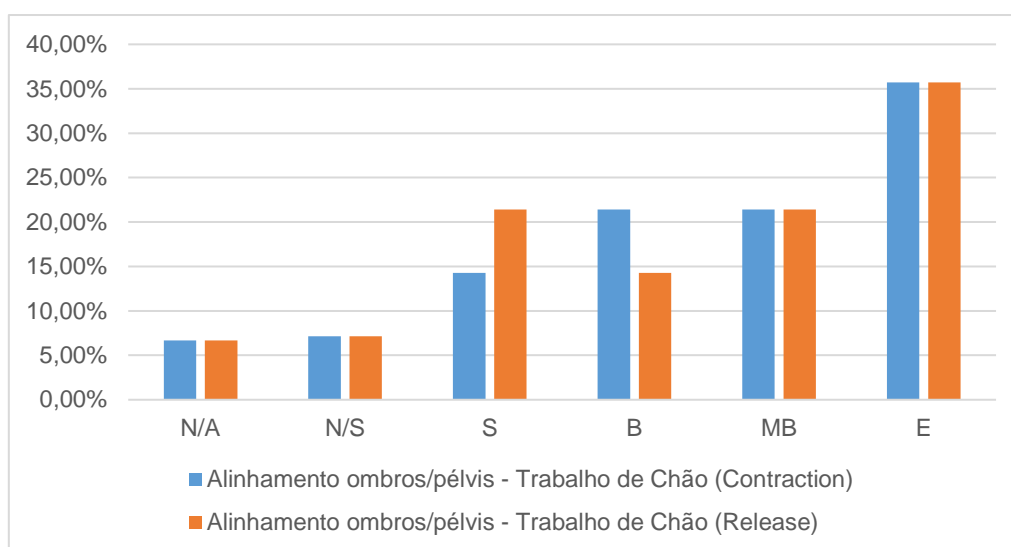


Figura 13 - Alinhamento dos estudantes durante o conteúdo de movimento *contraction/release* - Aula 10

Ao nível do **alinhamento ombros/pélvis**, no trabalho de chão durante a *contraction* existiu uma redução de estudantes com avaliação de N/S e S. Observa-se uma redução dos estudantes classificados com B, os estudantes conseguiram atingir melhores resultados atingindo uma baixa percentagem de níveis de MB e E. No trabalho de chão durante o *release* existiram melhorias, pois visualiza-se a redução da percentagem de estudantes classificados com N/S, S, bem como, uma redução de S, porque existiu o aumento de estudantes a atingirem a classificação MB e E apesar da baixa percentagem.

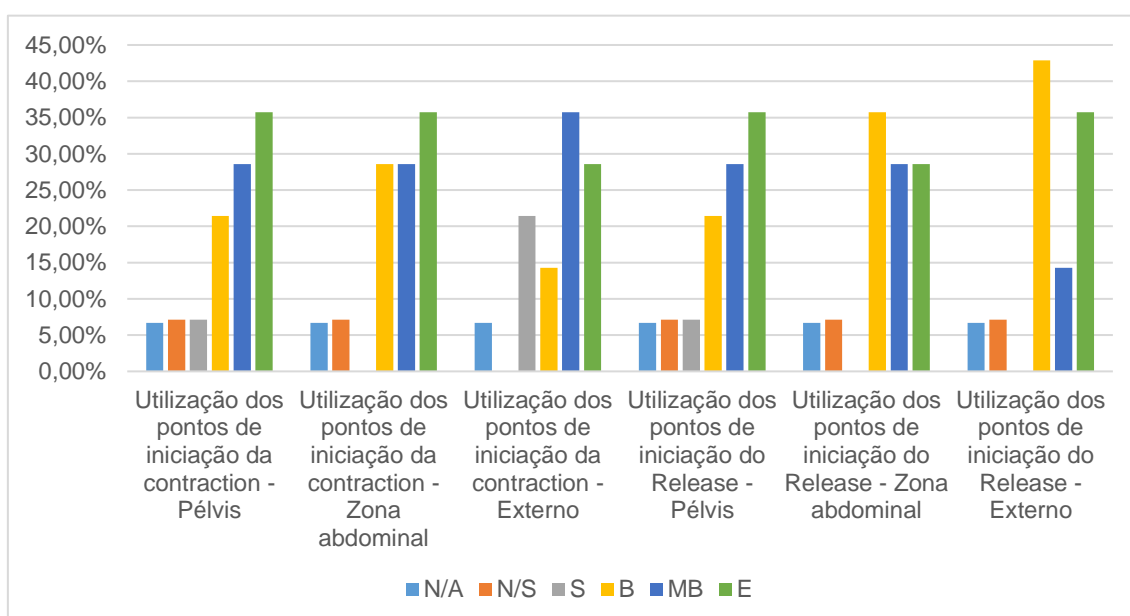


Figura 14 - Pontos de iniciação dos conteúdos de movimento *contraction/release* dos estudantes - Aula 10

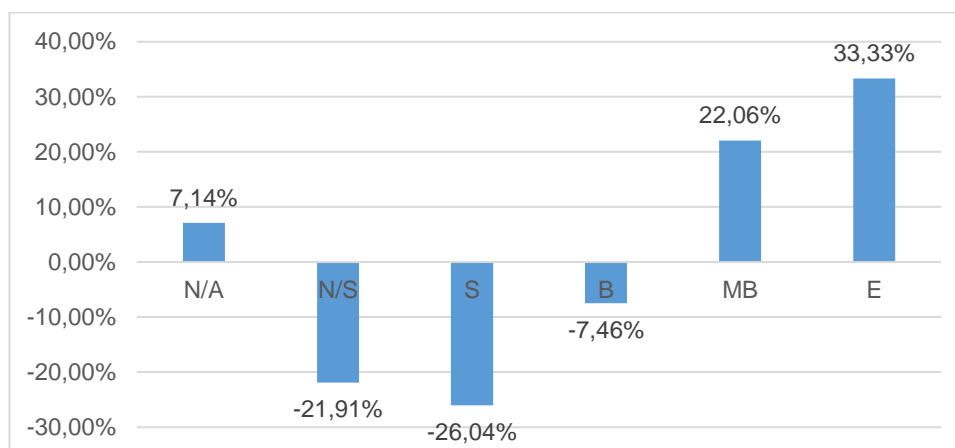
Quanto aos três dos **pontos de iniciação** do movimento **contraction** constatou-se que no trabalho da **pélvis** existiram melhorias nos estudantes avaliados com N/S. Houve uma diminuição dos estudantes avaliados com S e B devido à existência de estudantes classificados com MB e E. No que diz respeito à **zona abdominal**, visualizou-se uma melhoria na classificação de N/S, a ausência de estudantes classificados com S e o aumento dos níveis de MB e E. No parâmetro **externo**, observou-se uma melhoria na turma, existindo 0% de classificados com N/S, a diminuição da avaliação de S e B, pois os níveis de MB e E passaram a existir, embora em baixas percentagens.

Já os três pontos de iniciação do movimento **release** verificou-se ao nível da **pélvis** uma melhoria das classificações de N/S e à semelhança do parâmetro anterior observou-se a diminuição da classificação de S e B, pois os estudantes evoluíram nas avaliações de MB e E. Quanto à **zona abdominal** existiu a redução da classificação de N/S, não existindo estudantes com avaliação de S, mas houve um aumento de estudantes com a classificação de B, MB e E. No parâmetro **externo**, observou-se à semelhança do parâmetro anterior, a diminuição da avaliação de N/S, nenhum estudante obteve S, existindo assim o aumento da avaliação de B para quase metade dos estudantes e melhorias da amostra em MB, bem como, a evolução na classificação de E.

Os estudantes exponenciaram, devido à imagética, a execução e consolidação do conteúdo de movimento *contraction/release*, tanto no alinhamento ombros/pélvis como na execução dos pontos de iniciação do movimento. Melhoraram também a execução da qualidade, dinâmica e consciência do trabalho muscular dos movimentos inerentes aos exercícios, fazendo com que os movimentos evoluíssem no que respeita à consciência do movimento dos pontos de iniciação do *core* e do corpo na totalidade. Os estudantes que detinham boas competências técnicas exponenciaram o seu trabalho e os estudantes que obtinham problemáticas a este nível conseguiram também melhorar a sua execução. Existiram, no entanto, algumas exceções, como é o caso dos estudantes 10 e 13, pois estes não demonstraram o empenho e disciplina necessários para melhorarem as suas dificuldades ao nível técnico-artístico, bem como, não se verificou melhorias ao nível das competências destes estudantes.

Concluiu-se assim, que os estudantes melhoraram em todos os parâmetros avaliados nos objetivos específicos 2.2.1.1. e 2.2.1.2., pois observa-se na figura 15, que o trabalho da imagética levou à melhoria dos estudantes no que diz respeito ao parâmetro **utilização dos pontos de iniciação do conteúdo de movimento** -

**Contraction**, apesar da amostra não ter sido realizada com 100% no dia da avaliação do conteúdo de movimento com imagética<sup>31</sup>. Confirmou-se também, que os estudantes evoluíram no global da turma, pois existiu uma redução na percentagem das avaliações de N/S, S e B. Observou-se que os estudantes evoluíram significativamente em MB e E.



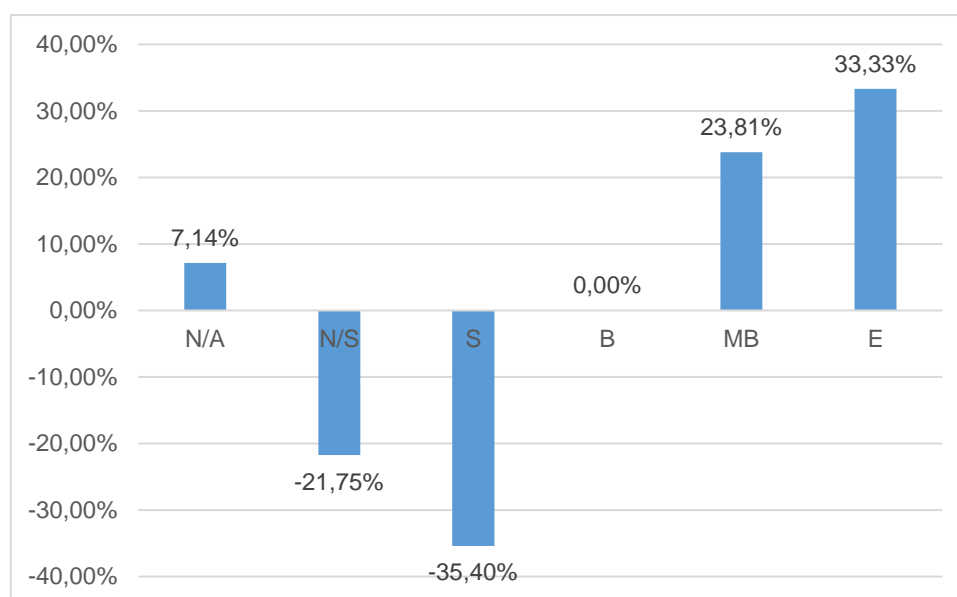
**Figura 15** - Resultado evolutivo dos estudantes - Utilização dos pontos de iniciação do conteúdo de movimento *Contraction*

Neste parâmetro os estudantes 2, 3, 4, 8, 9, 12, 13, 14 e 15 evoluíram duas escalas de medida com a introdução do trabalho da imagética, permitindo constatar-se a pertinência da estratégia da imagética, pois uma maioria dos estudantes a destacaram-se da norma espectável pela positiva.

Observa-se na figura 16, que o trabalho da imagética levou à melhoria dos estudantes no que diz respeito ao parâmetro **utilização dos pontos de iniciação de movimento - Release**, apesar da amostra não ter sido realizada com 100% no dia da avaliação do conteúdo de movimento com imagética<sup>32</sup>. Pôde verificar-se também, que os estudantes evoluíram no global da turma, pois existiram menos estudantes com as avaliações de N/S e S. Constatou-se uma melhoria na avaliação das escalas de medida dos estudantes com MB e E. Os estudantes 2, 3, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14 e 15 revelaram o aumento da avaliação de duas escalas de medida. Constatando-se assim, os benefícios para a maioria da turma da estratégia pedagógica implementada.

<sup>31</sup> A turma revelou uma amostra de apenas 93%, faltando uma estudante no dia da avaliação, como se pode observar em N/A da respetiva na figura.

<sup>32</sup> A turma revelou uma amostra de apenas 93%, faltando uma estudante no dia da avaliação, como se pode observar em N/A da respetiva na figura.



**Figura 16** - Resultado evolutivo dos estudantes - Utilização dos pontos de iniciação do conteúdo de movimento *Release*

### 8.3 Lecionação autónoma

Esta fase de lecionação concretizou-se ao longo do segundo período, a investigadora lecionou uma vez na semana, e trabalhou o **objetivo específico 2.2.1.3**. (Apêndice C), numa primeira fase não foi utilizada a imagética para o auxílio de possíveis melhorias da turma (Apêndice H: Diário de Bordo 16).

Observou-se, de acordo com a figura 17, nesta primeira fase sem a utilização da imagética associada aos exercícios (apêndice L – DVD: Objetivos Específicos 2.2.1.3), que os estudantes revelaram ao nível do parâmetro **consciência e utilização – peso do corpo** uma percentagem reduzida de N/S, S, e 60% de B, sendo que, não existiram estudantes a atingir a classificação de MB ou E.

No parâmetro **consciência e utilização – movimento na execução**, os foram poucos os estudantes que obtiveram avaliação de N/S e S, 40% dos estudantes apresentaram classificação B e uma minoria foi classificada com MB. Nenhum estudante da amostra apresentou nível E.

Quanto ao parâmetro **consciência e utilização – qualidades das dinâmicas do movimento**, uma minoria dos estudantes foram classificados com N/S, quase metade dos estudantes obtiveram na avaliação nível S e existiu uma baixa percentagem de B e MB. A amostra continuou a não obter a classificação E.

No que diz respeito ao critério **consciência dos pontos de iniciação – extremidades do corpo**, a turma apresentou uma minoria na avaliação de N/S, 60%

da amostra obteve classificação S, uma percentagem reduzida foi classificada com B e não existiu qualquer percentagem de estudantes com as classificações MB ou E.

A amostra revelou no parâmetro **utilização dos pontos de iniciação de movimento – core**, cerca de 50% com avaliação de N/S, uma baixa percentagem de classificações S e B. Manteve-se à semelhança do parâmetro anterior 0% nas avaliações de MB e E.

A turma demonstrou em relação ao parâmetro **utilização dos pontos de iniciação de movimento – corpo na totalidade**, uma percentagem mínima de estudantes com classificação de N/S, 60% de S, uma percentagem reduzida de B e 0% da turma atingiu as classificações de MB ou E.

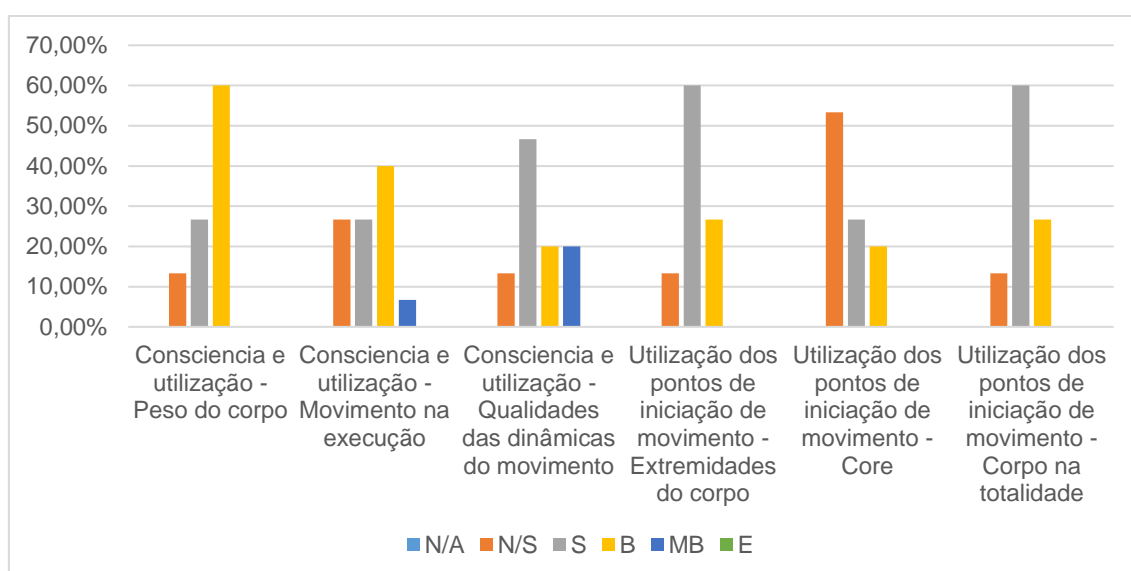


Figura 17 - Execução técnica dos conteúdos de movimento *fall/recovery* nos estudantes - Aula 20

Posteriormente, após a interrupção letiva do carnaval, os estudantes desenvolveram um trabalho orientado pelo auxílio da estratégia pedagógica imagética (apêndice L – DVD: Objetivos Específicos 2.2.1.3.). Neste período observou-se melhorias, presentes na figura 18. A turma adquiriu uma maior tomada de consciência e em alguns casos, como os estudantes 3, 6, 8 e 14 começaram a questionar mais os movimentos/elementos técnicos ensinados durante a aula de TDCT dada pela

investigadora.

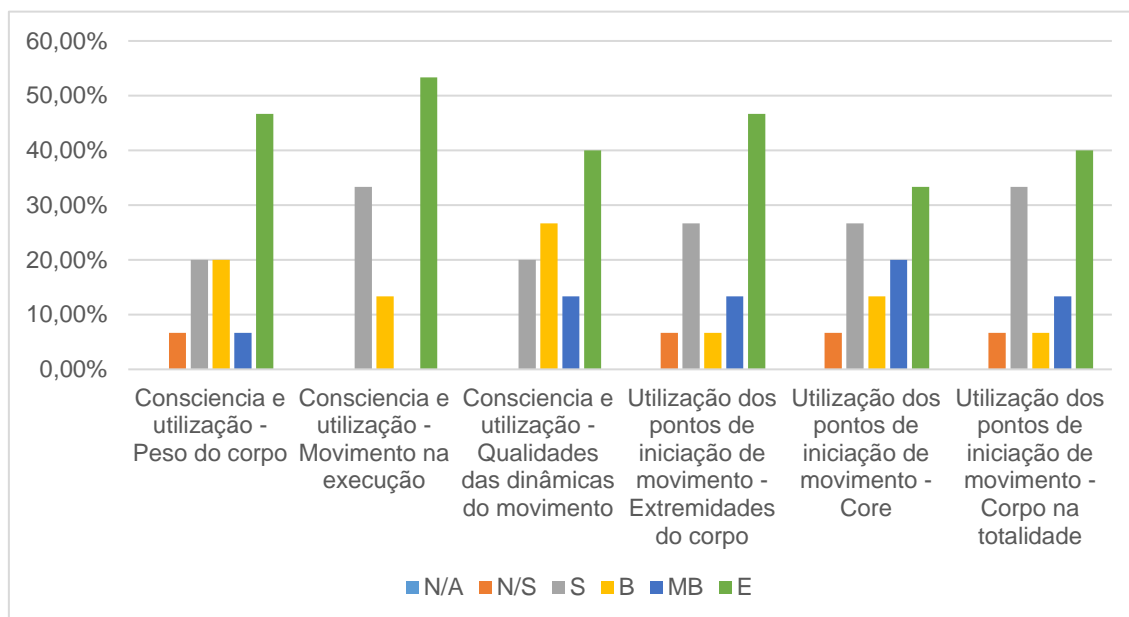


Figura 18 - Execução técnica dos estudantes nos conteúdos de movimento *fall/recovery* - Aula 30

Pôde observar-se que a amostra apresentou no parâmetro **consciência e utilização – peso do corpo**, uma redução na percentagem estudantes com N/S, uma percentagem reduzida de S e B, assim como, uma minoria com a classificação de MB e cerca de 50% de estudantes atingiram E.

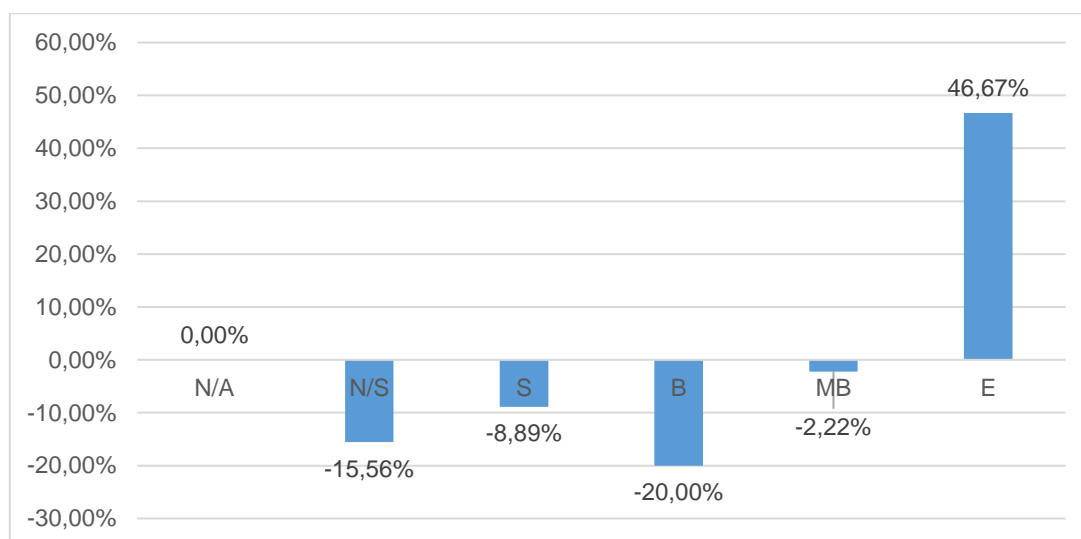
No parâmetro **consciência e utilização – movimento na execução**, a amostra revelou 0% de N/S, sendo que os estudantes diminuíram a percentagem de S, aumentaram a classificação de B e 40% da amostra atingiu a classificação de E. Quanto ao parâmetro **consciência e utilização – qualidades das dinâmicas do movimento**, à semelhança do parâmetro anterior, observou-se 0% de classificação de N/S, sendo que os estudantes diminuíram a percentagem de S, aumentaram a classificação de B e 40% atingiu a classificação E.

No que diz respeito ao parâmetro **consciência dos pontos de iniciação – extremidades do corpo**, pôde visualizar-se uma redução de N/S, S e B, sendo que a amostra obteve baixa classificação de MB e cerca de 50% de E.

A amostra revelou ao nível do critério **utilização dos pontos de iniciação de movimento – core**, uma redução na classificação de S e existiu uma redução da percentagem da classificação S e existiu uma redução da percentagem de B. No entanto, existiu uma baixa percentagem de MB e um aumento na amostra na classificação E.

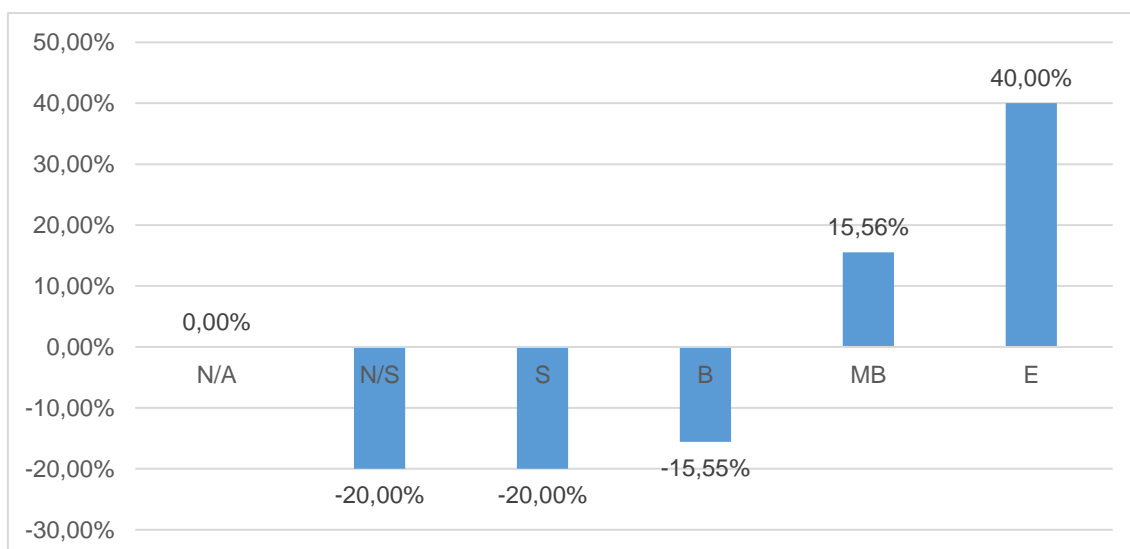
Quanto ao parâmetro **utilização dos pontos de iniciação de movimento – corpo na totalidade**, observou-se uma percentagem mínima com a classificação de N/S e B, reduzindo-se para metade a classificação de S, os estudantes conseguiram mais uma vez, atingir resultados de MB e 40% da amostra obteve a classificação de E.

A figura 19, indica que a utilização da imagética no parâmetro **consciência na utilização dos movimentos** dos estudantes, levou os mesmos à diminuição da percentagem de todas as escalas de medida e exponenciou a avaliação de E para quase 50% da turma. Visualizou-se neste parâmetro que os estudantes 1, 3, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14 e 15 exponenciaram em duas escalas de medida este parâmetro sobre a consciência do peso do corpo e do movimento na sua execução. Concluiu-se que, a estratégia pedagógica evoluiu a maioria da turma neste parâmetro.



**Figura 19** - Resultado evolutivo dos estudantes - Consciência na utilização dos movimentos dos estudantes

Concluiu-se que a imagética contribuiu para exponenciar a **utilização dos pontos de iniciação do movimento**, uma vez que se observa na figura 20 a diminuição das percentagens de estudantes das classificações de N/S, S e B. Verificou-se também o aumento das avaliações de MB em 15% dos estudantes e a progressão significativa de 40% destes na classificação de E. Este parâmetro também foi alvo de aumentos em duas escalas nos estudantes 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 14 e 15. Este facto, neste parâmetro, evidenciou-se na maioria da turma.



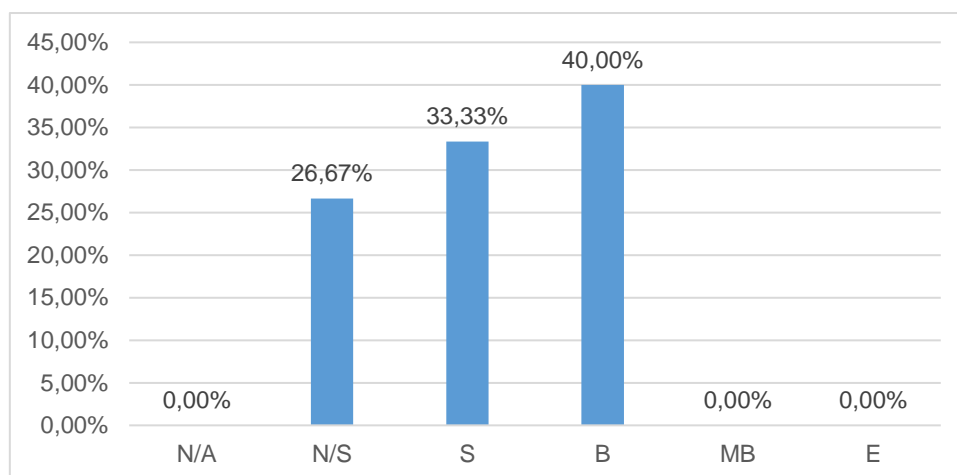
**Figura 20** - Resultado evolutivo dos estudantes - Utilização dos pontos de iniciação do movimento

Posteriormente, nesta fase de lecionação, a investigadora deu também aula uma vez na semana de repertório de dança contemporânea, no intuito de trabalhar o **objetivo específico 2.2.1.4.**, onde os estudantes aprenderam a coreografia *Monger* de Barak Marshall<sup>33</sup> no início do terceiro período.

Neste período sem a utilização da imagética (apêndice L – DVD: Objetivos Específicos 2.2.1.4.), observou-se alguma insegurança, ‘vergonha’/timidez na execução dos movimentos da coreografia, uma vez que esta contém movimentos precisos ao nível da zona da pélvis devido à descendência israelita do coreógrafo. Talvez por isso, os estudantes tenham apresentado dificuldades ao nível da consciência técnica na execução dos movimentos, o que provocou alguma instabilidade no respetivo desenvolvimento das competências artísticas dos mesmos (Apêndice H- Modalidade de observação autónoma: Diário de Bordo 1).

A amostra demonstrou, resultados visíveis na figura 21, uma baixa percentagem de estudantes classificados com N/S e S, assim como, 40% dos estudantes com classificação de B e 0% de classificações ao nível de MB e E.

<sup>33</sup> É filho de um coreógrafo, músico e ‘ex-estrela’ do *Inbal Dance Theatre Company* – Margalit Oved. Barak Marshall entrou-se na área da dança em 1995 e ganhou imensos prémios enquanto coreógrafo ao nível mundial, o que fez com que seja um coreógrafo israelita conhecido. Em 1999 foi convidado por Ohad Naharin para ser coreógrafo da *Bat Sheva Dance Company*, onde permaneceu até ter uma lesão na perna em 2001. Em 2008, retorna à coreografia a pedido de Suzanne Dellal Centre para coreografar a peça *Monger*. Além de coreógrafo tornou-se também cantor e estudou áreas como a teoria social e a filosofia na *Harvard University*. Atualmente divide-se entre *Tel Aviv* e *LA* (Barak Marshall Dance Theatre, S.d.).



**Figura 21** - Avaliação das competências artísticas dos estudantes - Aula 21

Posteriormente, a investigadora introduziu a estratégia pedagógica imagética, e os estudantes começaram a ter mais 'à vontade' com a coreografia e o tipo de trabalho e/ou movimentos, mostrando mais interesse pela coreografia à medida que a investigadora ia esclarecendo algumas particularidades coreográficas, algumas intenções, dinâmicas dos movimentos, entre outros (Apêndice H – Diário de Bordo 9).

A investigadora sentiu os estudantes mais esclarecidos quanto à origem e percurso dos movimentos, sendo auxiliados na intenção da reprodução do mesmo. A imagética 'Hey!' ao passar a ser verbalizada auxiliou os estudantes na diferenciação da intenção desse gesto em particular, atribuindo a correta intenção do mesmo (Apêndice H – Diário de Bordo 15).

A utilização da imagética, presente no apêndice D: Plano de Aula (Repertório de Dança Contemporânea) – Objetivo Específico 2.2.1.4., levou os estudantes a melhorar a capacidade de suportar e apoiar durante o trabalho com o par, bem como, visualizou-se uma maior consciência das mãos como parte do corpo ao longo da coreografia, dando a devida interpretação aos movimentos.

Destacam-se pela positiva os estudantes 3, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 15. Os estudantes 1 e 2 obtiveram melhorias significativas. Os estudantes 4, 5, 10, 12 e 13 não obtiveram resultados relevantes devido à sua falta de empenho, assiduidade ou disciplina em aula.

Constatou-se que a amostra, no dia 21 de março de 2018 (na apresentação de seminários do 2º período do curso básico 3º ciclo e secundário da EACMC presente no apêndice L – DVD: Objetivos Específicos 2.2.1.3.), baixou para a percentagem mínima de N/S, ao mesmo tempo que revelou uma baixa percentagem de S, B e MB.

No final deste processo, a amostra revelou que mais de metade da turma conseguiu atingir resultados de E, como se pode visualizar na figura 22.

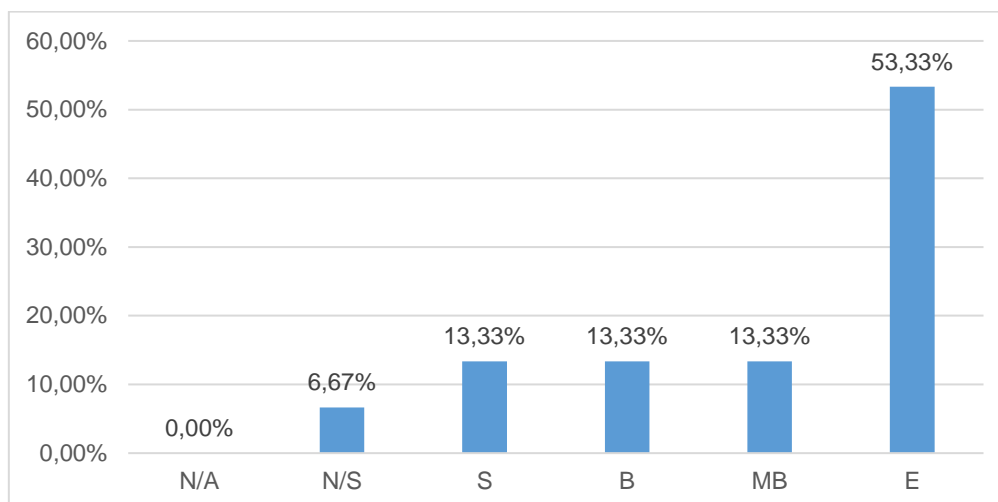


Figura 22 - Avaliação das competências artísticas dos estudantes - Aula 31

Observa-se na figura 23, que a imagética foi promotora do desenvolvimento da **parte artística dos estudantes**, pois estes diminuíram significativamente as classificações de N/S, S e B. Visualizou-se também, que os estudantes aumentaram a avaliação de MB e exponenciaram significativamente a avaliação de E. Constatou-se ainda que, também neste parâmetro, os estudantes 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 14 e 15 evoluíram duas escalas de medida.

Como se observa na figura 20 e 23, a imagética é uma estratégia pedagógica que atua na promoção do desenvolvimento dos **objetivos específicos 2.2.1.3. e 2.2.1.4.** presentes neste relatório de estágio.

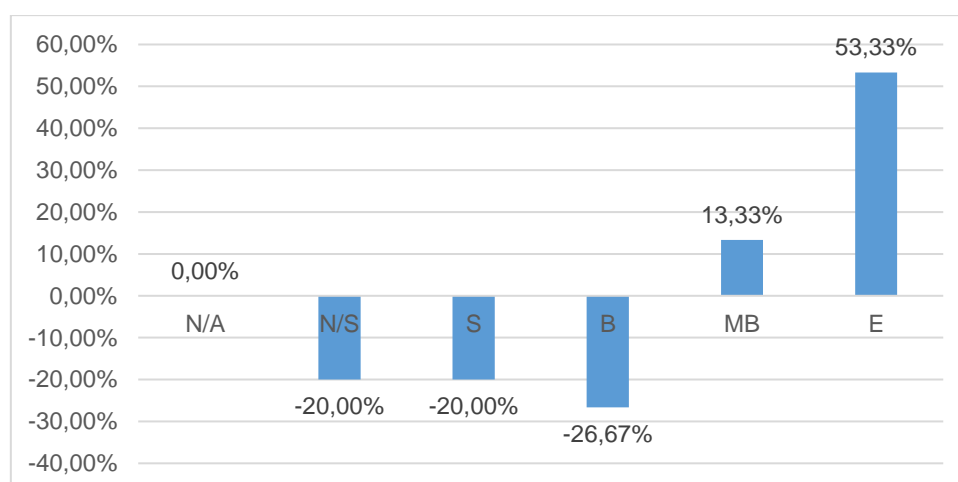
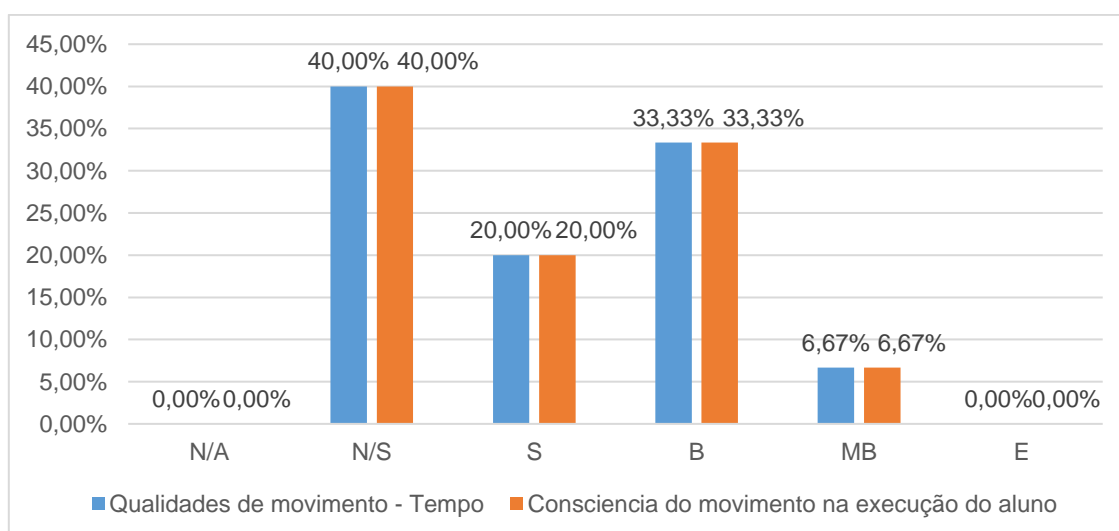


Figura 23 - Resultado evolutivo dos estudantes - Parte artística do aluno

O **objetivo específico 2.2.1.5.** foi trabalhado duas vezes por semana para a frase coreográfica da Prova Global de TDCT do terceiro período, sem imagética associada até metade do mês de abril (Apêndice L – DVD: Objetivo Específico 2.2.1.5.). Neste relatório de estágio, focou-se as qualidades de movimento – tempo, pois o estágio prático com os estudantes do 5º ano da EACMC iria incidir nesta alternância específica, dentro das qualidades de movimento de tempo de Laban, sistematizadas como: lento, rápido, moderado, aceleração e desaceleração (Smith-Autard, 2010).

Observa-se, de acordo com a figura 24, que 40% dos estudantes foram avaliados com N/S, os restantes foram avaliados entre S, B e MB nos parâmetros qualidade de movimento – tempo e consciência do movimento na execução dos estudantes. Não existiram estudantes classificados com E.

Os estudantes apresentaram fragilidades ao nível da utilização das qualidades de movimento - tempo, bem como, na utilização e mudança das qualidades de movimento durante a execução na frase coreográfica. Os estudantes que não obtiveram tanta consciência das qualidades de movimento, mas estavam menos seguros e mais confusos durante a frase coreográfica.



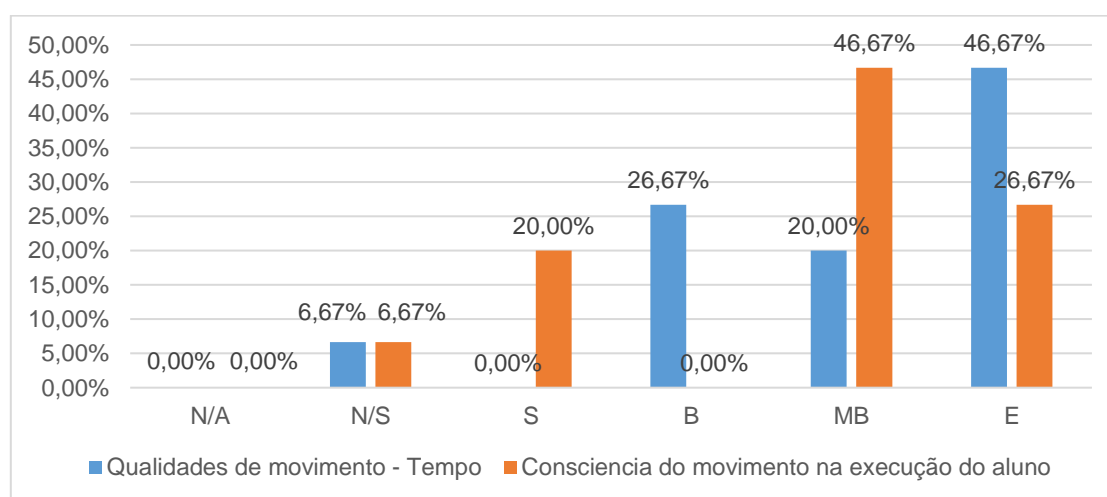
**Figura 24** - Avaliação dos estudantes inerente às qualidades de movimento – Tempo - Aula 35

Posteriormente, a investigadora utilizou a imagética como estratégia pedagógica (Apêndice L – DVD: Objetivo Específico 2.2.1.5.), presente no apêndice E até ao final do mês de abril.

Observou-se, de acordo com a figura 25, que nesta fase os estudantes revelaram melhorias nestes dois parâmetros. Nomeadamente no que toca às **qualidades de**

**movimento – Tempo**, a percentagem de N/S reduziu significativamente, permanecendo uma percentagem mínima de estudantes com essa classificação - apenas um estudante. Observou-se que a turma não conteve a classificação de S, tendo reduzido a percentagem de B e elevando a percentagem de MB, assim como, também se observou quase 50% da turma com avaliação de E.

Quanto ao parâmetro **consciência do movimento na execução do estudante**, pôde observar-se que existiu uma baixa de percentagem à semelhança do parâmetro anterior, manteve-se a baixa classificação de S e a classificação B ficou reduzida a 0%. No entanto, a classificação de MB aumentou para quase 50% da turma, bem como, a classificação de E. Isto revela que em alguns casos, os estudantes através da imagética chegaram a melhores classificações, associando uma melhor qualidade dos movimentos e respetiva consciência dos detalhes do mesmo. Noutros estudantes observou-se melhorias na qualidade dos movimentos, mas estes não acompanharam a consciência do detalhe dos mesmos. Existiram também casos que exponenciaram a consciência dos movimentos, mas não conseguiram executar plenamente as qualidades dos movimentos inerentes à Frase Coreográfica. Ao longo deste processo foi notório um ajuste na explicação de alguns tipos de imagéticas aos diferentes estudantes, pois quando um estudante não demonstrava resultados maiores ou melhor execução do movimento, a investigadora fazia um acompanhamento individual ao mesmo. Pretendia-se que este compreendesse a imagética que estava a ser utilizada e em que momento do exercício e/ou movimento desconstruído teria de pensar na mesma.

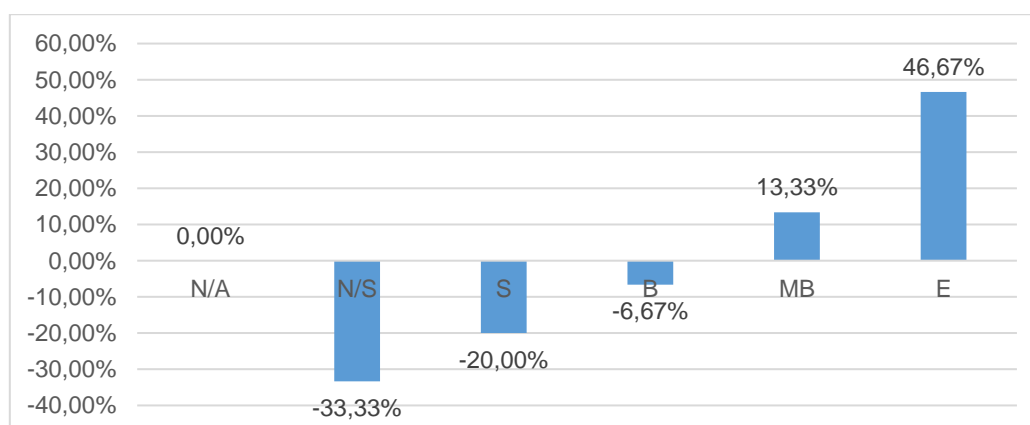


**Figura 25** - Avaliação dos estudantes inerente às qualidades de movimento – Tempo - Aula 37

Pode aferir-se, que a estratégia pedagógica imagética é útil para a evolução dos estudantes de dança no que toca aos parâmetros visualizados anteriormente, bem

como, na aquisição de competências físicas e artísticas. No entanto, o docente tem de estar preparado para auxiliar o estudante individualmente de acordo com as suas fragilidades, pois a imagética que é utilizada como estratégia que funciona num determinado dia, pode não conseguir manter a sua utilidade no dia seguinte e vice-versa (Franklin, 1996b). Constata-se a pertinência do pensamento de Franklin (1996b), porque a metáfora pode não ser de novo usada, desde que a sensação e a cinestesia sejam alcançadas. Constata-se que, a investigadora usou as imagéticas como estratégia de mudança provocando melhorias no trabalho dos estudantes, apesar de cada um destes ter graus diferentes de execução técnico-artística, o que vai de encontro ao pensamento de Hanarahan (1995) e Bläsing et al. (2012), pois a imagética auxiliou-os a apreenderem e a otimizarem os movimentos dados pela investigadora. Por sua vez, a teoria de Knapp (2016) também se verificou com a amostra, sendo que a maioria destes estudantes se tornaram mais autónomos e compreenderam melhor a sua própria individualidade em dança e/ou na aula de dança.

Verificou-se, de acordo com a figura 26, que existiu uma melhoria significativa no aumento da percentagem da avaliação no parâmetro das **qualidades de movimento – Tempo**. Constatou-se que posteriormente à introdução da imagética, existiu uma redução significativa na avaliação de N/S, S e B, enquanto que, as escalas de medida de MB e E aumentaram. Neste parâmetro observou-se que toda a turma, à exceção de um estudante, evoluiu duas escalas de medida. Foi possível de constatar os resultados desta ferramenta pedagógica, pois os estudantes saíram da norma espetável pela positiva.



**Figura 26** - Resultado evolutivo dos estudantes - Qualidades de movimento – Tempo

Observou-se melhorias significativas no parâmetro **consciência da qualidade de movimento – Tempo** presentes na figura 27 posteriormente ao uso da imagética, uma vez que a percentagem S não sofreu alteração, mas constatou-se a subida significativa

de 40% dos estudantes na classificação de MB, assim como, se visualizaram melhorias de percentagem em E. Neste parâmetro da consciência do movimento na execução das qualidades de movimento, pôde observar-se que os estudantes 2, 3, 4, 8, 9, 11, 12 e 15 evoluíram duas escalas de medida, deixando a maioria da turma de pertencer à norma pela positiva.

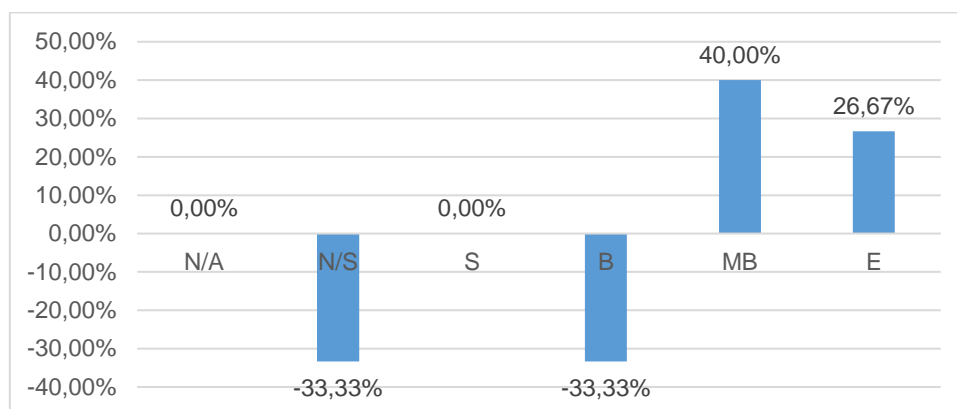


Figura 27 - Resultado evolutivo dos estudantes - Consciência da qualidade de movimento – Tempo

#### 8.4 Outras atividades (4h)

Estas horas tiveram como objetivo o suporte à logística da apresentação dos seminários do segundo período. A investigadora efetuou direção de cena, dando indicações ao operador de luz e esteve no lançamento de som durante o espetáculo. A apresentação iniciou-se às 18h e terminou às 19h30 (Apêndice L – DVD: Objetivo Específico 2.2.1.4.).

A coordenadora do curso de dança da EACMC delegou este cargo à investigadora, uma vez que, esta já tinha experiência na área enquanto bailarina que coreografou alguns trabalhos e professora de dança em anos anteriores.

Enquanto a investigadora estava a realizar ensaio aos estudantes do 5º ano do curso de dança da EACMC a partir da *régie*, observou que os estudantes estavam entusiasmados e preparados para a apresentação. A investigadora deu mais ênfase às marcações de *spacing*<sup>34</sup> dos estudantes uma vez que só teriam um ensaio de 45 minutos antes da apresentação.

A pedido da coordenação do curso de dança foi também elaborado um guião de ordem de espetáculo (Apêndice I) para as professoras e auxiliares de palco terem em consideração questões importantes em relação à ordem do mesmo. Nomeadamente,

<sup>34</sup> Conceito explicado no apêndice M – Glossário.

que turmas preparar, como as organizar em entradas/saídas de palco, e também ,para que os estudantes soubessem quanto tempo faltava para a próxima entrada em cena, evitando atrasos na apresentação das coreografias, assim como, na preparação, na troca de figurinos e/ou penteados. Posto isto, auxiliou-se a organização do dia da apresentação evitando-se a desordem durante a mesma.

A investigadora verificou que os estudantes do 5º ano estavam confiantes e motivados para esta apresentação e apesar de não poder estar com eles, devido à sua tarefa na direção de cena, foi bastante positivo visualizá-los da perspetiva da plateia, ainda que, estivesse preocupada com as deixas de luz ao técnico do auditório da EACMC.

Neste sentido, a investigadora constatou que estes estavam mais autónomos, conscientes e motivados, pois mostraram-se preocupados com o seu desempenho e, quando não estavam em tempo de ensaio, procuram a mesma para esclarecer algumas dúvidas de *spacing*. A investigadora aproveitou o entusiasmo da maioria dos estudantes e orientou-os, com o consentimento e apoio da coordenação do curso de dança, para que revissem, num estúdio, algumas partes coreográficas e que no final alongassem. Em seguida, quando a investigadora os alertou para a importância de estarem alongados e quentes para o espetáculo, todos concordaram.

Correu tudo bem com a parte técnica do espetáculo e a investigadora tentou enriquecer tanto o ambiente coreográfico, como dar aos estudantes a sensação de ter um dia de ensaios com boa disposição, em que estes pudessem usufruir da experiência de palco. Os estudantes foram responsabilizados pela investigadora, que deu a entender o que aconteceria em termos de luz nas diversas secções da coreografia, pois os estudantes não podiam ficar desconfortáveis com as entradas da luz ou não estar no *spacing* correto de modo a não ficarem em *black out*.

No final, a investigadora ficou bastante satisfeita com a autonomia dos estudantes apesar de, num determinado momento da coreografia, não terem feito o *unísono* esperado, no entanto, resolveram a situação sem saírem da interpretação.

## 9 Conclusão

Verificou-se que para os estudantes do 5º ano da EACMC, numa primeira fase de transmissão de conteúdos sem a utilização da imagética, executavam os movimentos pela cópia, ficando 'aquém' a sensação e a consciência dos pontos de iniciação dos movimentos, a intenção, as qualidades/dinâmicas de movimento e a interpretação. Posto isto, a investigadora identificou que esta falta de consciência por parte dos estudantes estava a influenciar negativamente a prestação dos mesmos, encontrando dificuldades em transpor os conhecimentos da aula de TDCT para as aulas de repertório de dança contemporânea.

Nestas aulas de repertório, os estudantes exponenciaram os conteúdos e movimentos ao nível coreográfico, dando-se destaque ao trabalho das competências artísticas. Este trabalho foi agregado a um trabalho de consolidação técnica dos movimentos coreografados, assim como, se observou que os estudantes detinham falta de confiança no seu trabalho e que uma minoria da turma havia perdido o interesse pelo curso de dança no regime do EAE (decidindo assim, concluir o 3º ciclo de estudos da EACMC e ingressar no ensino secundário num curso diferente). A investigadora trabalhou, com esta minoria, aspetos como a disciplina, participação, motivação e interesse na aula de dança.

A falta de domínio técnico e artístico constatado acima, levou a investigadora no primeiro período a observar que apesar da maioria dos estudantes ser detentor de favoráveis competências físicas, artísticas e técnicas, não conseguiam trabalhá-las em simultâneo. No decorrer deste estágio e com as diferentes fases de lecionação observou-se que a ordem que foi planeada e trabalhada nos **objetivos específicos** deste relatório de estágio levou a resultados positivos na maneira como os estudantes começavam a pensar no seu trabalho em relação aos diferentes exercícios e coreografia. Estes dados, podem ser analisados com detalhe também nos diários de bordo com o tipo de questões que os estudantes iniciaram em relação à matéria de movimento dada pela investigadora, sendo este um fator bastante positivo e alcançado neste estágio com a turma do 5º ano da EACMC.

Outro fator positivo, foi a ocorrência dos estudantes identificados com maior desmotivação no que diz respeito ao interesse e participação, começarem a trabalhar com mais disciplina e consciência na postura correta a ter nas aulas de dança. Apesar do seu desinteresse compreenderam que o caminho que tinham iniciado ao nível do comportamento no início do ano não era benéfico para os mesmos. No final do ano a turma começou a demonstrar mais interesse e consciência dos movimentos e objetivos

promovidos pela investigadora através da compreensão e utilização das imagéticas dadas em aula.

Posteriormente, foram visíveis as melhorias na turma em todos os **objetivos específicos** e fases de lecionação partilhada e autónoma observadas no ponto 9. Apresentação e análise de dados, bem como, se verificaram estas melhorias por parte da professora cooperante nos momentos de avaliação nos testes de final de período, apresentações de seminários e espetáculo final do ano letivo 2017/2018.

Os estudantes demonstraram mais clareza na execução dos conteúdos de movimento quando lhes foi apresentado exercícios com imagéticas. Foi notório o aumento do entusiasmo dos estudantes nas aulas seguintes recordando a utilização dos vários tipos de imagéticas para a progressão dos exercícios em aula. Existiram melhorias ao nível da memorização dos exercícios e maior consciência na execução técnica dos conteúdos de movimento e coreografia lecionados.

A turma do 5º ano do EAE de dança da EACMC atingiu melhorias nos domínios das competências artísticas, bem como, nas competências físicas e técnicas através da estratégia pedagógica – imagética. Os estudantes evoluíram na execução dos conteúdos de movimento e/ou movimentos coreografados nas aulas de TDCT e repertório de dança contemporânea. Constatou-se assim o pensamento de Franklin (2014), em que a imagética trabalhou nos estudantes a incorporação dos movimentos pelo lado cognitivo, criando analogias para a contribuição da execução física, técnica e artística. Neste estudo pretendeu-se promover a ideia de Franklin, pois “[i]f you want to change your body, first change your mind.” (Dance Magazine, 2008, p.212).

Verificou-se também de acordo com as tabelas de observação (presentes nos diários de bordo dos dias de avaliação e no ponto 9. Apresentação e análise de dados), que existiram sempre em cada parâmetro avaliado um número mínimo de quatro ou cinco estudantes que saíram da norma pela positiva. Este facto, revelou-se importante, uma vez que existiu um aumento da avaliação significativo em vários estudantes através da subida de duas escalas de medida, exponenciando o seu desenvolvimento técnico e artístico através da imagética. Pode concluir-se, que a imagética é uma estratégia pedagógica que permite desenvolver as competências técnicas e artísticas dos estudantes, pois verificaram-se melhorias alcançadas em todos os parâmetros avaliados com a turma de estágio do 5º ano da EACMC.

Espera-se que este estudo auxilie outros professores e estudantes de dança, a conhecer os benefícios da utilização da imagética, como recurso importante para o alcance de competências técnicas e artísticas nesta faixa etária. Assim como, potencie

a possibilidade de implementação da imagética em aula, como meio para melhorar a técnica dos estudantes, exponenciando a sua parte artística e consciencialização dos movimentos/elementos técnicos e das coreografias.

Apesar das dificuldades encontradas ao longo deste ano letivo com a turma de estágio pretendeu-se sempre contorná-las, tentando levar esta proposta em frente, da forma mais benéfica e positiva possível. Como disse Martha Graham, “How does it all begin? I suppose it never begins. It just continues.” (Graham, 1991, p.276), pois, a investigação e a prática de docente têm sempre como finalidade a preparação dos estudantes tendo em vista o mercado de trabalho, com um bom nível profissional de desenvolvimento técnico-artístico, criativo e crítico.

A investigadora observou a importância deste processo para o crescimento da sua prática pedagógica, através das potencialidades desta estratégia na sua prática de lecionação, contribuindo para os conhecimentos adquiridos enquanto estudante, bailarina profissional e docente. É objetivo da investigadora, que a incorporação da aprendizagem na parte prática em TDCT e repertório de dança contemporânea, seja executada através da sensação, com o auxílio e objetividade oral da mesma enquanto moderadora recorrendo-se à estratégia pedagógica imagética.

Foi extremamente importante a pesquisa e estudo desta estratégia pedagógica, pois compreendeu-se a importância da aplicação consciente da mesma, concordando com Franklin (1996a), já que durante a escolha das imagéticas é necessário ter a capacidade de, por vezes, escolher mais do que uma para o mesmo movimento/elemento técnico.

Neste ano curricular, as imagéticas escolhidas tinham de recorrer ao auxílio e compreensão das dinâmicas/qualidades de movimento/pontos de iniciação do movimento (tanto ao nível muscular como articular), potenciando o sucesso da aplicação deste estudo na turma. Foi de extrema importância, a consciência por parte de quem verbaliza as imagéticas de modo a que se possam obter melhores resultados por parte de quem as recebe.

A investigadora sabe agora, com rigor científico, que esta estratégia pedagógica é um processo que necessita de tempo para que as melhorias sejam verificadas e para que os estudantes ganhem interesse pela pertinência dos resultados dos movimentos que advém da consciência de cada um. No início do estágio, os estudantes tinham dificuldade em memorizar os exercícios mas, com o tempo e com a utilização da imagética, os estudantes tornaram-se mais autónomos, tendo na memória as imagens

mentais providenciadas. Por isso, conclui-se que é uma estratégia a manter, sempre com consciência de que irão ser encontrados desafios técnicos e artísticos.

Os professores poderão investigar sobre esta temática, clarificando algumas noções já adquiridas através da sua experiência profissional, que é tão importante e válida para o crescimento dos estudantes, contribuindo para a criação de novas ideias e formas de utilizar esta estratégia pedagógica.

No contexto deste trabalho académico, que procurou evidências na vantagem do uso da imagética nos alunos, não deixa de ser pertinente, no contexto de trabalhos futuros estudar a consciência dos professores de dança na utilização da imagética.

## 10 Referências Bibliográficas

Abreu, M. S. C. P. S. T. (2014). *Imagética: estratégia de ensino promotora da melhoria do desempenho técnico e artístico na Técnica de Dança Clássica com os alunos do 7º e 8º ano A da Escola de Dança do Conservatório Nacional*. Tese de Mestrado, Universidade Escola Superior de Dança, Lisboa, Portugal.

Almeida, D. D. (2016). *Multisensorial experiences and embodied knowledge of professional dancers in Ballet*. In Body of Knowledge (Ed.), Proceedings of A Body of Knowledge: Embodied Cognition and the Arts conference. California Digital Library, University of California.

Archeevo. (s.d.). *Instituto de Coimbra*. Consultado em maio 30, 2017, em <http://pesquisa.auc.uc.pt/details?id=168878>

Barack Marshall Dance Theatre. (S.d.). *About*. Consultado em agosto 10, 2018, em <http://barackmarshall.com/>

Bläsing, B., Calvo-Merino, B, Cross, E, Jola, C, Honisch, J., & Stevens C. (2012). *Neurocognitive control in dance perception and performance*. Sísifo: Acta Psychologica, 139, 300-308. Consultado me maio 30, 2017, em <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001691811002320>

Bolsanello, D., P. (2011). *A educação somática e os conceitos de descondicionamento gestual, autenticidade somática e tecnologia interna*. Motrivivência Ano XXIII, 36, 306-322. doi: 10.5007/2175-8042.2011v23n36p306

Brampton, S. (2018). *Cognitive imagery training in a dancer's deliberate practice: Skills development, confidence and creativity*. Tese de Bacharel, Universidade Western Australian Academy of Performing Arts, Perth, Australia.

Castro, T., G., & Gomes, W., B. (2011). *Autoconsciência e ambiguidade perceptual cinestésica: Experimento fenomenológico*. *Psicologia em Estudo*, 16 (2), 279-287. Consultado em julho 10, 2018, em <http://www.scielo.br/pdf/pe/v16n2/a11v16n2>

Chair, K. D. (2000). *The Challenge of the Adolescent Dancer*. *Journal of Dance Education* (Vol. 1). <https://doi.org/10.1080/15290824.2001.10387180>

Cohan, R. (1986). *Dance Workshop*. Londres: Unwin Paperbacks.

Conservatório de Música de Coimbra. (2014). *Apresentação do Conservatório*. Consultado em Abril 5, 2017, em <http://www.conservatoriomcoimbra.pt/index.php/institucional/apresentacao-do-conservatorio>

Coutinho, C., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. J. & Vieira, S. (2009). *Investigação-acção: Metodologia preferencial nas práticas educativas*. Consultado Psicologia educação e cultura, XIII, pp.355-380. doi: 49418854

Dance Magazine. (2008). Teacher'sWisdom: *Eric Franklin transforming technique through science-based imagery*. Consultado em Maio 5, 2017, em [http://franklinmethod.com/wp-content/uploads/2012/01/2008\\_01\\_DanceMagazine.pdf](http://franklinmethod.com/wp-content/uploads/2012/01/2008_01_DanceMagazine.pdf)

Dantas, M. F. (1997). *Movimento: matéria-prima e visibilidade da dança*. Consultado *Movimento: Revista de Educação Física da UFRGS*, 4 (6), 51-60. doi: 10.22456/1982-8918.2300

Estrela, A. (1994). *Teoria e Prática de Observação de Classes: Uma estratégia de Formação de Professores*. Porto: Porto Editora.

Fazenda, M. (2012). *Dança teatral: ideias, experiências, ações*. Lisboa: Edições Colibri.

Fernandes, J., & Garcia, V. (2015). *A híbrida relação entre as técnicas de dança contemporânea e a formação artística profissional*. *Revista Portuguesa de Educação Artística*, 5, 1-16. Consultado em dezembro 5, 2017, em [http://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/6264/1/hibrida\\_relacao\\_fernandes\\_garcia.pdf](http://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/6264/1/hibrida_relacao_fernandes_garcia.pdf)

Fonseca, V. (2001). *Psicomotricidade: Perspectivas multidisciplinares*. Lisboa: Âncora Editora.

Foucault, M. (1999). Terceira Parte Disciplina: Capítulo I - Os corpos dóceis. In L. Peretti & E. Orth (Ed.), *Vigiar e Punir* (pp.117-142). Brasil: Editora Vozes.

Franklin, E. (1996a). *Dance imagery: For techniques and performance*. United States: Human Kinetics.

Franklin, E. (1996b). *Dynamic alignment through imagery*. United States: Human Kinetics.

Franklin, E. (2014). *Dance imagery for techniques and performance*. United States: Human Kinetics.

Gomes, A., R. (2013). *Avaliação psicológica no exercício físico: propostas de entrevistas para praticantes e instrutores*. Sísifo: Revista Psicológica, 15(I), 157-174. Consultado em Maio 5, 2017, em <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/23981/1/1-Artigo-Guiões%20Entrevista-EF-R%20Gomes-Psicologia-Teoria%20e%20Prática.pdf>

Graça, C. M. P. A. (2012). *Imagem, Metáfora, Analogia: Da instrução à construção no contexto da aula de técnica de dança*. In Macara, A., Batalha, A. P. & Mortari, K. (Ed.), *Conferencia Internacional 2012: Corpos (Im)perfeitos na performance Contemporânea. Livro de Atas (70-77)*. Portugal: Faculdade de Motricidade Humana.

Graham, M. (1991). *Martha Graham An Autobiography: Blood Memory*. NY: Washington Square Press Publication of Pocket Books.

Hanrahan, C. (1995). *Creating dance images: Basic principles for dance teachers*. Consultado em Abril 25, 2017, em <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07303084.1995.10607021>

Infopédia. (2018). *Dicionários Porto Editora*. Consultado em agosto 25, 2018, em <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/staccato>

Júnior, R. G. & Pontes, R. S. (2011). *Capacidade imagiativa e equilíbrio: Efeitos na melhora do equilíbrio em crianças praticantes de ginástica olímpica*. EFDeportes.com Revista Digital, 15 (153), 1-1.

Knapp, P. D. (2016). *Ideokinese im Klassischen Tanzunterricht: Welche Anwendungsmöglichkeiten bietet die Ideokinese im Klassischen Tanzunterricht beim Erlernen neuer Bewegungen des Klassischen Bewegungskanons?*. Tese de mestrado, Universidade Paluca Hochschule für Tanz, Dresden, Alemanha.

Leite, S. F. B. S. C. (2011). *Neurociência: Um novo olhar educacional*. Consultado em Maio 25, 2017, em [http://artigos.netsaber.com.br/resumo\\_artigo\\_56603/artigo\\_sobre\\_neurociencia---um-novo-olhar--educacional](http://artigos.netsaber.com.br/resumo_artigo_56603/artigo_sobre_neurociencia---um-novo-olhar--educacional)

Lopreto, L. R. (2011). *Curso de História de Arte*. Consultado em julho 24, 2018, em <http://www.cursodehistoriadaarte.com.br/lopreto/index.php/arte-danca-charles-weidman-1901-1975/>

Mayer, A. M. M. (1998). *Um “olhar” Fenomenológico sobre o Processo Criativo em Composição Coreográfica na área de Dança-Educação*. Dissertação de Mestrado, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, Brasil.

Mesquita-Pires, C. (2010). *A investigação-acção como suporte ao desenvolvimento profissional docente*. EDUSER Revista de educação: Inovação, investigação em educação, 2 (2), 66-83. Consultado em Maio 15, 2017, em <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/3962/1/A%20Investiga%C3%A7%C3%A3o-ac%C3%A7%C3%A3o%20como%20suporte%20ao%20desenvolvimento.pdf>

Minden, E. G. (2005). *The Ballet Companion*. New York: Fireside.

Oliveira, I. A. (2015). *A imagética como estratégia de ensino da Técnica de Dança Clássica com alunos do 3º ano da Academia de Dança do Vale do Sousa*. Tese de Mestrado, Universidade Escola Superior de Dança, Lisboa, Portugal.

Pacheco, S. (2014). *A metáfora e a imagem: estratégias para a transmissão de conteúdos técnicos na aula de Dança Clássica com alunos do 1º ano da Escola de Dança de Ana Luísa Mendonça*. Tese de Mestrado, Universidade Escola Superior de Dança, Lisboa, Portugal.

Portaria nº225/2012 de 30 de julho. Diário da República nº107/2012 – 1ª Série. Ministério da Educação e Ciência, Ensino Artístico Especializado. Lisboa.

Preston-Dunlop, V. (1995). *Dance Words*. United Kingdom: Harwood Academic Publishers.

Rafferty, S. & Stanton, E. (2017). *I am a teacher and I will do what I can: some speculations of the future of the dance technique class and its possible transformation*. Artigo de jornal: *Research in Dance Education*, 18 (2), 190-204. doi: 10.1080/14647893.2017.1354841

Read, H. (1943). *Educação pela Arte*. Lisboa: Edições 70.

Royal Opera House (2013). *Wayne Macgregor: Choreographer*. Consultado em julho 24, 2017, em <http://www.roh.org.uk/people/wayne-mcgregor>

Shurr, G., & Yocom, D. (1980). *Modern Dance: Techniques and Teaching*. New York: Dance Horizons.

Silva, A. (2001). *Desenvolvimento de competências sociais nos adolescentes perspetiva de prevenção em saúde mental na adolescência*. Dissertação de Mestrado em Comunicação em Saúde, Universidade aberta, Lisboa, Portugal.

Sílvia, P. R. G. (2013). *2º e 3º anos do ensino vocacional de TDM Academia de Dança Contemporânea de Setúbal*. Tese de Mestrado, Universidade Escola Superior de Dança, Lisboa, Portugal.

Smith-Autard, J. M. (2010). *Dance composition*. London: Methuen Drama.

Sööt, A. & Viskus, E. (2013). *Contemporary approaches to dance pedagogy – the challenges of the 21<sup>st</sup> century*. *Procedia – Social and Behavioural Sciences*, 112 (2014), 290-299. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.01.1167

Spessato, C. B. & Valentini, C., N. (2013). *Teching strategies in dance classes: Modeling, verbal cues and mental imagery*. Consultado em Maio 10, 2017, em [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-30832013000300014](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832013000300014)

Turtelli, L. S. (2003). *Relações entre imagem corporal e qualidades de movimento: Uma reflexão a partir de uma pesquisa bibliográfica*. Tese de Mestrado, Universidade Estadual de Campinas Faculdade de Educação Física, Campinas, Brasil.

Wall, W. D. (1975). *A adolescência* (2ª edição). Lisboa: Livros Horizonte.

Witte, M. (2014). *Dance Techniques 2010: Tanzplan Germany*. In I. Diehl & F. Lampert(Eds.), *Concept and ideology* (pp.42-57). Henschel Verlag in der Seemann Henschel GmbH & Co.KG: Leipzig.

Xarez, L. (2012). *Treino em dança: questões pouco frequentes*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.

## Apêndices

### Apêndice A - Consentimento livre e informado

#### Mestrado em Ensino de Dança (6ª Edição) - Instituto Politécnico de Lisboa, Escola superior de dança

Este estudo realiza-se no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, realizado por Inês Alexandra Costa, tendo como objetivo geral:

- Desenvolver a consciência corporal no contexto da aula de TDCT, com recurso à imagética associada aos conteúdos de movimento *contraction/release* e *fall/recovery*.

Este estudo não trará qualquer risco ou custo a si ou ao seu educando. As informações recolhidas por meio da captação de imagem através da gravação de vídeo são apenas destinadas à elaboração deste estudo científico. Para além disso, garante-se o anonimato e confidencialidade sobre os dados recolhidos.

A autorização e participação do seu educando neste estudo é voluntária, assim, segue-se abaixo o protocolo da autorização necessária para que a investigadora saiba se pode contar ou não, com a participação de todos os elementos da turma do 5º/9º ano do Conservatório de Música de Coimbra, onde irá realizar a sua intervenção pedagógica na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea.

A investigadora está extremamente grata pelo tempo despendido na realização desta autorização. Denota extrema importância na participação de toda a turma no seu estudo com a finalidade de obter o maior número de resultados/recolha de dados possíveis para o mesmo, chegando-se assim, a uma conclusão/reflexão no final deste, que auxilie a investigação do Ensino de Dança ao nível nacional e internacional.

Depois de ler as informações referidas a este estudo, eu,

\_\_\_\_\_  
Encarregado/a de Educação do/a aluno/a

\_\_\_\_\_  
do ensino de dança do Conservatório de Música de Coimbra, declaro que autorizo o meu educando/a a participar nesta investigação, sob anonimato.

Data: 02/10/2017.

Assinatura: \_\_\_\_\_.

## Apêndice B: Plano de Aula – Objetivos específicos 2.2.1.1. e 2.2.1.2.

Fases da Aula	Exercícios/Conteúdos de movimento	Quadratura musical/ Imagética	Competências	Objetivos
<b>Aquecimento</b>	<p><b>Exercício 1 – Warm up:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Correr - imagética <b>1 a)</b>;</li> <li>– Walk - imagética <b>1 a)</b>;</li> <li>– Alternância de níveis;</li> <li>– Abdominais - imagética <b>3</b>;</li> <li>– Mobilização articular - imagética <b>2</b>;</li> <li>– Roll down - imagética <b>4 e 5</b>;</li> <li>– Roll up - imagética <b>5</b>.</li> </ul>	<p>12/8</p> <p>Kevin Sport – Combination on twelve eight /</p> <p>Imagética: <sup>35</sup> a) / <sup>36</sup> / <sup>37</sup> / <sup>38</sup> / <sup>39</sup> /</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Progressão da flexibilidade do corpo em movimento;</li> <li>– Consciência da força e controlo do core;</li> <li>– Compreensão da coordenação;</li> <li>– Promoção do alongamento dinâmico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Elevar a temperatura corporal;</li> <li>– Elevar o ritmo cardíaco;</li> <li>– Promover a flexibilidade;</li> <li>– Promover a consciência postural;</li> <li>– Reforçar o controlo do core.</li> </ul>

<sup>35</sup> a) “Your head floats up and your body dangles easily from your head” (Franklin, 1996b, p.18).

b) “Think of the body providing support for the head (Franklin, 1996b, p.18)

<sup>36</sup> a) e b) “Mixed postural model” (Franklin, 1996b, p.18).

<sup>37</sup> “Geyser” (Franklin, 1996b, p.140).

<sup>38</sup> Gelo a derreter.

<sup>39</sup> Espaço entre a coluna tem berlines que enchem de água e a coluna ganha espaço entre vértebras (Franklin, 1996b, p.199).

<b>Fortalecimento (Strengthening)</b>	<b>Exercício 2 – Contractions:</b>	2/4	–	Consciência dos conteúdos de movimento, da flexão e extensão de todo o corpo e coluna a partir do centro;	– Promover a mobilidade articular da coluna vertebral.
	– <i>Contractions/release</i> - imagética <b>6 e 7</b> ;	Divan – Zabumgal /	–	Conhecimento do alongamento intervertebral durante o movimento.	
<b>Cool Down</b>	<b>Exercício 3 – Stretching and ending of the class:</b>	3/4	–	Consciência da respiração durante o alongamento;	– Desenvolver a flexibilidade;
	– <i>Roll Down</i> - imagética <b>4 e 5</b> ;	Arvo Part – Smoke /	–	Compreensão do peso e alinhamento do corpo no alongamento;	
	– <i>Roll up</i> - imagética <b>5</b> ;	Imagética:	–	Exploração do alongamento a pares;	– Consciencializar o alinhamento e
	– Alongamentos das partes do corpo - imagética <b>1 a)</b> ;	1 a)/ 4/ 5/			
	– <i>Révérance</i> .				

<sup>40</sup> Apertar um tubo de pasta de dentes com a tampa virada para cima.

<sup>41</sup> Voltar a encher o tubo vazio com pasta de dentes com a tampa virada para cima.

<sup>42</sup> Pensar no movimento e resistência do *yoyo*.

<sup>43</sup> Pensar no batimento cardíaco.

- Retorno à calma; distribuição do peso
- Consciência do alinhamento no *vertical release*.

**Nota:** A seleção de músicas para esta aula foi feita através de uma mistura de várias faixas de diversos CD's que a docente detinha. Assim, faz-se a referência das mesmas, sendo os álbuns originais indicados a baixo:

1. Sport, K. (s.d.). On Sacred Garment, Percussion and Piano Music for Martha Graham [CD]. Local e editor: S.I.
2. Cecchi, R., Trinquinato, L., & Divan. (2002). On Música Dança Contemporânea. Manaus: Maximus Com. E Repres. Ltda.
3. Arash A. (2010, Abril 29). Smoke, Part 3/3: "Choreographed by Mats EK, performed in 1995 by Sylvie Guillem and Niklas EK. Music: Spiegel im by Arvo Pärt." [Ficheiro de audio]. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=D646MfCoAyY&list=PLB39C2B2ED66D8185>

### Apêndice C: Plano de Aula – Objetivo específico 2.2.1.3

Fases da Aula	Exercícios/Conteúdos de movimento	Quadratura musical/ Imagética	Competências	Objetivos
<b>Fortalecimento (Strengthening)</b>	<p><b>Exercício 1 – 4ª posição-scoop-leg lift-sitting fall com spiral:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Contraction</i> (1 e 2);</li> <li>– <i>Leg lift</i> em <i>attitudes</i> através da <i>contraction</i> e <i>release</i> em <i>tilt</i> à frente;</li> <li>– Uso do movimento pendular do braço para rolamentos e ‘<i>pushes</i>’ (3 e 4).</li> </ul>	<p>2/4</p> <p>Divan – Guem / Imagética: <sup>44/ 45/ 46/ 47</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Coordenação;</li> <li>– Consciência da suspensão no nível baixo;</li> <li>– Perceção ao nível das dinâmicas diferentes;</li> <li>– Projeção espacial;</li> <li>– Mobilidade articular;</li> <li>– Consciência das mudanças do plano vertical para o plano horizontal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Dominar a alternância entre as diferentes dinâmicas do movimento;</li> <li>– Dominar as mudanças de direção;</li> <li>– Promover a consciência do movimento fall/recovery.</li> </ul>

<sup>44</sup> Bola de gelado.

<sup>45</sup> Cubo mágico a rodar no plano horizontal com a resistência de um elástico.

<sup>46</sup> Os braços desenham um círculo no plano sagital.

<sup>47</sup> Água a sair do chafariz.

	<p><b>Exercício 2 - Exercício a 6:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 1ª Parte do exercício é o <i>Set exercise</i> de Martha Graham (5 e 6);</li> <li>– Utilização de voltas no joelho através do movimento em <i>twist</i> (7);</li> <li>– <i>Rolls</i> com costas no chão (8);</li> <li>– 4ª posição <i>slide</i> e com salto (9).</li> </ul>	<p>2/4</p> <p>Kevin Sport – <i>Exercise on 6</i></p> <p>/</p> <p>Imagética: 48/ 49/ 50/ 51/ 52</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Consciencialização do final do último movimento como preparação para o seguinte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Promover a mobilidade articular da coluna;</li> <li>– Desenvolver o domínio das transferências de peso em diferentes apoios, passagens pelo chão e respetivas recuperações.</li> </ul>
--	--	--	--	---

<sup>48</sup> Gato assanhado.

<sup>49</sup> Bicho de conta: para executar o *high release*.

<sup>50</sup> Cão a correr atrás da cauda.

<sup>51</sup> Posição fetal.

<sup>52</sup> Desenhar com a zona pélvica e o braço um arco-íris.

<p><b>Saltos e deslocamentos espaciais</b></p>	<p><b>Exercício 3 - <i>Brushes</i>:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Brushes</i> à frente (10);</li> <li>– ‘<i>Waving</i>’ (11);</li> <li>– Passos no nível médio laterais com <i>arm</i> e <i>back circle</i> (12);</li> <li>– ‘<i>Chassé</i>’ à 2ª posição (13);</li> <li>– Pino com uma perna dobrada com ½ tour (14);</li> <li>– <i>Fall/Recovery</i> através da lateral do corpo (15).</li> </ul>	<p>7/8</p> <p>Divan – T por 4</p> <p>/</p> <p>Imagética:</p> <p><sup>53/</sup> <sup>54/</sup> <sup>55/</sup> <sup>56/</sup> <sup>57/</sup> <sup>58</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Consolidação dos conteúdos;</li> <li>– Domínio de pontos de iniciação de movimento;</li> <li>– Domínio da pulsação e receção do pé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Desenvolver o domínio de <i>fall/recovery</i> pela lateral do corpo;</li> <li>– Desenvolver a tatilidade do pé.</li> </ul>
--	---	--	---	---

<sup>53</sup> Zona dos metatarsos têm ventosas.

<sup>54</sup> Executar o movimento de uma onda a partir do topo da cabeça.

<sup>55</sup> Compasso: sendo que a mão e a cabeça são o lápis e a zona pélvica e o coxís são a agulha.

<sup>56</sup> Espiral.

<sup>57</sup> Apertar os atacadores dos *ténis*.

<sup>58</sup> Serem puxados pela mão de lado.

	<p><b>Exercício 4 - Pequenos saltos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pequenos saltos em paralelo, 1ª, 2ª e 5ª posição (16) em <i>turn out</i>;</li> <li>– <i>Echappés battu</i> à 2ª posição com e sem meia volta (17);</li> <li>– Saltos do nível alto para o nível baixo (<i>fall/recovery</i>).</li> </ul>	<p><math>\frac{3}{4}</math> Divan – Boca (rápida) / Imagética: <sup>59</sup>/<sub>60</sub></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Domínio da pulsação e receção do pé;</li> <li>– Domínio da mobilidade do trabalho de pernas;</li> <li>– Domínio das mudanças de direção.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Desenvolver a pulsação e receção dos saltos;</li> <li>– Desenvolver o domínio de pequenos com médios saltos;</li> <li>– Desenvolver a coordenação do trabalho de pernas.</li> </ul>
--	--	--	--	--

<sup>59</sup> ‘Terelefenheque’ - Imagética auditiva, exemplo dado na **Tabela 4: Sensory Imagery** de Franklin (1996b) do presente relatório de estágio.

<sup>60</sup> Pratos de bateria nas pernas.

	<p><b>Exercício 5 - Walks:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Walk</i> com mudança de direção a partir do centro (18);</li> <li>– Introdução do uso pendular dos braços influenciando o movimento do tronco/torso nas várias direções (19 e 20).</li> </ul>	<p>3/4                  Divan – Faltou algo (versão rápida)                  /                  Imagética:  <sup>61/ 62/ 63</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Transferência de peso;</li> <li>– Consciência do peso dos braços e respetivo movimento residual;</li> <li>– Coordenação motora;</li> <li>– <i>Fall/Recovery</i>;</li> <li>– Mudanças de direção.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Projeção e domínio espacial;</li> <li>– Interação de movimento entre os estudantes;</li> <li>– Memorização;</li> <li>– Desenvolvimento cognitivo;</li> <li>– Coordenação;</li> <li>– Desenvolvimento do trabalho simétrico e assimétrico do/s braço/s.</li> </ul>
--	--	---	--	--

<sup>61</sup> Alguém puxa a zona pélvica para cima.

<sup>62</sup> Os braços são um pêndulo.

<sup>63</sup> Sempre em pé (boneco).

	<p><b>Exercício 6 – Jetés saltados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Saltos nos dois pés com <math>\frac{1}{4}</math> e <math>\frac{1}{2}</math> volta (20);</li> <li>– <i>Jetés en avant</i> com e sem mudanças de direção <math>\frac{1}{4}</math> de volta (21);</li> <li>– ‘<i>Glissade</i>’ de lado (22);</li> <li>– Salto com <math>\frac{3}{4}</math> de volta <i>en tournant</i> paralelo (23).</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><math>\frac{3}{4}</math> Divan – Boca / Imagética: <small><sup>64/ 65/ 66/ 67</sup></small></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Consciencialização do peso e do eixo;</li> <li>– Uso de <i>fall</i> através do centro/<i>core</i> e cabeça para aterragem do salto no nível baixo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manutenção da posição correta na aterragem dos saltos (<i>Vertical release</i>);</li> <li>– Desenvolver a qualidade das idas para o chão depois dos saltos.</li> </ul>
--	--	--	--	---

<sup>64</sup> Solução gigante.

<sup>65</sup> Passar uma pequena cerca.

<sup>66</sup> Passar um grande buraco no chão para o outro lado.

<sup>67</sup> Bonecas que rodam e ‘voam’ para cima.

	<p><b>Exercício 7 - Step draw:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Step draw</i> (24);</li> <li>– <i>Tour em attitude derrière</i> com <i>spiral</i> no <i>plié</i>;</li> <li>– <i>Attitude derrière</i> com <i>spiral</i> (25 e 26).</li> </ul>	<p>3/4                  Divan – Faltou                  algo                  /                  Imagética:  <sup>68</sup> / <sup>69</sup> / <sup>70</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Controlo do domínio da transferência de peso: <i>Off balance</i> através da lateralidade do corpo;</li> <li>– Uso do centro para a recolha do <i>off balance</i> do movimento anterior para o alinhando na vertical.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Progressão espacial do movimento;</li> <li>– Projeção espacial.</li> </ul>
--	--	--	--	---

<sup>68</sup> Alguém puxa a zona pélvica para o lado e o tronco inclina para o outro: com o máximo da extensão da perna de apoio.

<sup>69</sup> Passar a ferro os braços com as mãos.

<sup>70</sup> Gato atrás da cauda.

<p><b>Cool Down</b></p>	<p><b>Exercício 8 – <i>Stretching and ending of the class:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Alongamentos das partes do corpo a pares e/ou individualmente (27 e 28);</li> <li>– <i>Révérénce.</i></li> </ul>	<p>Música ambiente 3/4 Mário Laginha</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Berenice</li> </ul> <p>/</p> <p>Imagética: <sup>71/</sup> <sup>72</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Consciência da respiração durante o alongamento;</li> <li>– Compreensão do peso e alinhamento do corpo no alongamento;</li> <li>– Exploração do alongamento a pares;</li> <li>– Retorno à calma;</li> <li>– Consciência do alinhamento em <i>vertical release</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Desenvolver a flexibilidade;</li> <li>– Desenvolver o ‘à vontade’ do toque e recessão do mesmo no corpo;</li> <li>– Consciencializar o alinhamento e distribuição do peso em <i>vertical release</i>.</li> </ul>
-------------------------	--	---	--	---

**Nota:** A seleção de músicas para esta aula foi feita através de uma mistura de várias faixas de diversos CD’s que a docente detinha. Assim, faz-se a referência das mesmas, sendo os álbuns originais indicados a baixo:

1. Cecchi, R., Trinquinato, L., & Divan. (2002). On *Música Dança Contemporânea*. Manaus: Maximus Com. E Repres. Ltda.
2. Sport, K. (s.d.). On *Sacred Garment, Percussion and Piano Music for Martha Graham* [CD]. Local e editor: S.I.
3. Cecchi, R., Trinquinato, L., & Divan. (2002). On *Música Dança Contemporânea*. Manaus: Maximus Com. E Repres. Ltda.
4. Cecchi, R., Trinquinato, L., & Divan. (2002). On *Música Dança Contemporânea*. Manaus: Maximus Com. E Repres. Ltda.
5. Cecchi, R., Trinquinato, L., & Divan. (2002). On *Música Dança Contemporânea*. Manaus: Maximus Com. E Repres. Ltda.
6. Cecchi, R., Trinquinato, L., & Divan. (2002). On *Música Dança Contemporânea*. Manaus: Maximus Com. E Repres. Ltda.

<sup>71</sup> Empurrar o colega.

<sup>72</sup> Deixar o desenho do contorno do tronco no chão.

7. Cecchi, R., Trinquinato, L., & Divan. (2002). *On Música Dança Contemporânea*. Manaus: Maximus Com. E Repres. Ltda.
8. Arriazu, M. (2011, Abril 8). Mario Laginha – Berenice. [Ficheiro de audio]. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=y2tkDujzJYc>

#### Apêndice D :Plano de Aula (Repertório de Dança Contemporânea) – Objetivo específico 2.2.1.4.

Partes Coreográficas	Imagética	Competências	Objetivos
Gestos da Peça <i>Monger</i>	<sup>73</sup> / <sup>74</sup> / <sup>75</sup> / <sup>76</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Consciência da interpretação pretendida nos gestos;</li> <li>– Perceção das diferentes dinâmicas;</li> <li>– Consolidação dos conteúdos técnicos através da manutenção da interpretação da peça coreográfica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Promover o desenvolvimento de competências artísticas/interpretativas por meio da estratégia pedagógica nos estudantes ao nível do repertório de dança contemporânea.</li> </ul>

<sup>73</sup> *Imaging with or without the audience: Respond* - **Tabela 5: Imagery in Choreography and Performance** de acordo com Franklin (1996a).

<sup>74</sup> *Using imagery to teach choreography* - **Tabela 5: Imagery in Choreography and Performance** de acordo com Franklin (1996a).

<sup>75</sup> *Imaging using your hands* – **Tabela 5: Imagery in Choreography and Performance** de acordo com Franklin (1996a).

<sup>76</sup> *The performance environment* – **Tabela 5: Imagery in Choreography and Performance** de acordo com Franklin (1996a).

<p>Frases coreográficas da Peça <i>Monger</i></p>	<p>2/ 3/ 4/ <sup>77</sup>/</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perceção das diferentes dinâmicas e qualidades de movimento;</li> <li>- Consolidação dos conteúdos técnicos através da manutenção da interpretação da peça coreográfica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o desenvolvimento de competências artísticas/interpretativas por meio da estratégia pedagógica nos estudantes ao nível do repertório de dança contemporânea.</li> </ul>
<p>Trabalho de duetos/ <i>Partnering</i></p>	<p>2/ 3/ 4/ <sup>78</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perceção das diferentes dinâmicas e qualidades de movimento;</li> <li>- Consolidação dos conteúdos técnicos através da manutenção da interpretação da peça coreográfica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o desenvolvimento de competências artísticas/interpretativas por meio da estratégia pedagógica nos estudantes ao nível do repertório de dança contemporânea.</li> </ul>

**Nota:** A seleção de músicas para esta aula foi feita através de uma mistura de várias faixas de diversos CD's que a docente detinha. Assim, faz-se a referência das mesmas, sendo o álbum original: Toreishiko (2012, março 31). *Title:* Adir Adrim: *Artist/Album:* Balkan Beat Box [Ficheiro de áudio]. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=RGuoCOc2NcA>

<sup>77</sup> *Imaging with or without the audience: Shadow* - **Tabela 5: Imagery in Choreography and Performance** de acordo com Franklin (1996a).

<sup>78</sup> *Imaging Spatial Adjustments: Sunrise* - **Tabela 5: Imagery in Choreography and Performance** de acordo com Franklin (1996a).

### Apêndice E: Plano de Aula (Frase Coreográfica)– Objetivo específico 2.2.1.5.

Partes da Frase Coreográfica	Imagética	Competências	Objetivos
Parte I - Qualidade de movimento: rapidez e pausa;	79	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consciência da interpretação e execução técnica pretendida nos gestos e movimentos;</li> <li>- Perceção das diferentes qualidades de movimento e possibilidades de interação entre elas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver o domínio das diferentes qualidades de movimento (tempo), utilizando a imagética sobre a desconstrução dos conteúdos da aula de TDCT.</li> </ul>
Parte II – Qualidade de movimento: Lento e contínuo;	80		
Parte III - Qualidades de movimento: Passagem da rapidez para o lento e vice-versa.	81/ 82/ 83		

**Nota:** A seleção de músicas para esta aula foi feita através de uma mistura de várias faixas de diversos CD's que a docente detinha. Assim, faz-se a referência das mesmas, sendo o álbum original: Ampro26 (2010, junho 16). *Zoe Keating – We Insist. Album: One Cello x 16: Natoma (2005)* [Ficheiro de áudio]. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=w482tCxom64>

<sup>79</sup> Movimento direto e claro para a posição de uma fotografia.

<sup>80</sup> Movimento como se estivessem dentro de água, contínuo e denso.

<sup>81</sup> Imaginem que estão a rebobinar para a frente um vídeo (rapidez) sem deixar de se perceber o movimento e respetivos detalhes do mesmo.

<sup>82</sup> Imaginem que estão a ver uma parte de um vídeo mais lento e observem a desaceleração em relação ao tempo normal (lento e contínuo) sem deixar de se perceber o movimento e respetivos detalhes do mesmo.

<sup>83</sup> Explosão do centro do corpo e cada um reage a esta como sentir até às extremidades do corpo.

## **Apêndice F - Modalidade de observação estruturada:**

**Escala de Medida:** Não Satisfaz (N/S), Satisfaz (S), Bom (B), Muito Bom (MB), Excelente (E) e Não Aplicável (N/A – Estudantes que não fazem a aula prática).

Diário de Bordo 1

**Aula:** Nº 1.

**Hora:** 12h/13h30.

**Local:** EACMC.

**Data:** 2 de outubro de 2017.

**Turma:** 5ºA/9ºA.

**Curso:** 3º ciclo do EAE de Dança.

**Escola:** Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra.

**Unidade Curricular:** Técnica de Dança Contemporânea.

**Professora cooperante:** Mestre Diana Sábio.

**Investigadora:** Inês Costa.

### Observação estruturada/Reflexão geral da aula

No início da aula a professora cooperante apresentou-me à turma como estagiária naquela disciplina, todos os estudantes me entregaram o consentimento informado assinado e em concordância com o que lá estava escrito, ou seja, todos os encarregados de educação deram autorização para a recolha de dados em formato de vídeo dos seus educandos para a realização deste estudo.

De seguida procedeu-se à escolha dos nomes fictícios/alcunhas da turma e foram os próprios que escolheram o/a que mais gostaram, ficando assim:

Aluno 1 – Azenha;

Aluno 2 – Amaral;

Aluno 3 – Cams;

Aluno 4 – Caty;

Aluno 5 – Chena;

Aluno 6 – Di;

Aluno 7 – Zyl;

Aluno 8 – Loura;

Aluno 9 – Ju;

Aluno 10 – Salgado;

Aluno 11 – Léo;

Aluno 12 – MJ;

Aluno 13 – Poças;

Aluno 14 – Sása;

Aluno 15 – N/A.

Nesta primeira aula de observação direta, constatei que a turma esteve à vontade com a minha presença. A aluna 15 faltou à aula por motivos de consulta médica, mas deixou recado à professora cooperante, professora titular da turma, através de uma colega. A amostra de 15 alunos passou assim para 14 alunos.

Esta é composta por 15 alunos, dos quais 3 são rapazes. É detentora de alunos com boas capacidades físicas, existindo algumas exceções. No entanto, são alunos com facilidade em cair na distração e na conversa. No que diz respeito ao vocabulário técnico dos estudantes, pode dizer-se que é visível nos seus corpos e execução dos exercícios a linguagem técnica, assim como, em geral, o domínio dos conteúdos programáticos inerentes à disciplina de TDCT.

Observa-se alguma falta de domínio na limpeza/consciência do alinhamento postural na mudança de nível/consciência da distribuição do peso e no conteúdo de movimento de Graham *contraction/release*. Na aula da professora cooperante os alunos só executarão um tipo de *contraction* (vinda de segunda posição em *grand plié*) e sendo um elemento técnico novo, os alunos estarão a tentar encontrar a maneira correta de o executar.

Acredita-se que esta turma, apesar da sua forte base técnica, encontra dificuldades ao nível das qualidades de movimento e coordenação dos elementos técnicos, uma vez que, obtém controlo quando o elemento técnico é trabalhado separadamente. O mesmo não acontece quando estão a executar mais do que um elemento técnico, verificando-se alguma incerteza/'confusão' na execução dos movimentos afetando a sua qualidade técnica. O que, por sua vez, não ajuda na construção da parte artística de alguns alunos.

Apesar disto, denota-se que esta turma contém um excelente potencial, técnico-artístico, acreditando-se que o mesmo ao ser trabalhado fará com que os estudantes atinjam os objetivos propostos neste estudo, contribuindo para o desenvolvimento da consciência corporal destes estudantes.

Avaliação de diagnóstico dos estudantes – Tabelas de observação

Estudantes	Atitude positiva nas tarefas propostas	Respeito pela docente	Estudantes atentos durante a aula	Quando necessário manteve-se silêncio	Tomam atenção às indicações até ao fim
<b>Azenha</b>	B	S	S	B	S
<b>Amaral</b>	B	B	B	B	S
<b>Cams</b>	MB	MB	MB	B	MB
<b>Caty</b>	B	B	MB	B	B
<b>Chena</b>	B	S	S	B	N/S
<b>Di</b>	B	S	S	B	S
<b>Zyl</b>	B	S	B	B	B
<b>Loura</b>	MB	MB	MB	MB	MB
<b>Ju</b>	S	B	MB	B	MB
<b>Salgado</b>	B	B	B	B	B
<b>Léo</b>	B	S	S	B	N/S
<b>MJ</b>	S	B	B	MB	B
<b>Poças</b>	S	B	B	B	B
<b>Sása</b>	MB	MB	MB	B	MB
<b>Teka</b>	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

**Tabela 1:** Avaliação de diagnóstico: Princípios base numa aula de dança (atitude/comportamento dos estudantes) - Aula 1.

Estudantes	Realizam os exercícios com concentração	Demonstram entusiasmo	Demonstram preocupação quando encontram dificuldades	Demonstram compreensão sobre o movimento
<b>Azenha</b>	B	MB	S	N/S
<b>Amaral</b>	B	B	B	S
<b>Cams</b>	MB	MB	MB	B
<b>Caty</b>	B	MB	B	S
<b>Chena</b>	B	S	S	B
<b>Di</b>	B	MB	B	B
<b>Zyl</b>	MB	MB	B	MB
<b>Loura</b>	MB	B	MB	MB
<b>Ju</b>	MB	S	MB	S
<b>Salgado</b>	B	S	S	N/S
<b>Léo</b>	B	S	B	B
<b>MJ</b>	MB	S	B	B
<b>Poças</b>	MB	S	MB	N/S
<b>Sása</b>	MB	B	MB	MB
<b>Teka</b>	N/A	N/A	N/A	N/A

**Tabela 2:** Avaliação de diagnóstico: Princípios base numa aula de dança (atitude/comportamento dos estudantes) - Aula 1.

## Diário de Bordo 2

**Aula:** Nº 2.

**Hora:** 12h/13h30.

**Local:** EACMC.

**Data:** 9 de outubro de 2017.

**Turma:** 5ºA/9ºA.

**Curso:** 3º ciclo do EAE de Dança.

**Escola:** Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra.

**Unidade Curricular:** Técnica de Dança Contemporânea.

**Professora cooperante:** Mestre Diana Sábio.

**Investigadora:** Inês Costa.

### Observação estruturada/Reflexão geral da aula

A aluna Chena faltou à aula por motivos de doença, assim, a amostra de 15 alunos passou para 14 alunos. A aluna número 15 escolheu a sua alcunha de Teka, devido à falta na aula anterior, por motivos de consulta médica.

Nesta aula de observação direta, constatei que a professora titular da turma havia tido uma conversa com os alunos sobre o seu comportamento/disciplina durante o trabalho no estúdio, verificando-se melhorias a este nível no geral e em especial nos elementos masculinos da mesma (Azenha, Di e Salgado).

A turma revela-se interessada em melhorar e atingir novos desafios, no entanto, como é normal nesta faixa etária, apesar de começarem a querer revelar autonomia demonstram-na da maneira menos funcional, pois tentam tirar dúvidas uns aos outros ao invés de perguntarem à professora titular e estarem atentos ao *feedback* da mesma em relação aos outros colegas. Ao mesmo tempo a turma revela alguma falta de paciência para os períodos de pausa em que a docente faz o esclarecimento de dúvidas e limpeza dos movimentos.

Nos exercícios de final de aula, a professora cooperante colocou a turma a executar exercícios para exonerar o 'à vontade' com o toque e a confiança. Este exercício consistia numa pessoa no meio 'em bloco', que caía para um lado e depois para o outro e era agarrado por colegas que o empurravam de novo para o outro lado (este empurrar consistia em frente/trás).

Outro exercício foi com todos num ‘molho’ e ia um a um ao meio, e os colegas tocavam no corpo do que estivesse no centro para influenciar o seu movimento residual. No início existiu alguma inquietação e conversa, mas depois, com o apela da docente à concentração e escuta do corpo que estavam a manipular, a turma conseguiu um maior nível de concentração que se verificou numa melhoria em relação ao pretendido no exercício.

Avaliação de diagnóstico dos estudantes – Tabelas de observação

Estudantes	Atitude positiva nas tarefas propostas	Respeito pela docente	Estudantes atentos durante a aula	Quando necessário manteve-se silêncio	Tomam atenção às indicações até ao fim
<b>Azenha</b>	B	B	B	B	B
<b>Amaral</b>	MB	MB	B	S	B
<b>Cams</b>	MB	MB	MB	MB	MB
<b>Caty</b>	MB	MB	MB	B	B
<b>Chena</b>	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
<b>Di</b>	B	B	B	B	B
<b>Zyl</b>	MB	MB	MB	B	B
<b>Loura</b>	MB	MB	MB	MB	MB
<b>Ju</b>	S	MB	MB	MB	MB
<b>Salgado</b>	S	B	S	S	S
<b>Léo</b>	B	MB	MB	S	B
<b>MJ</b>	S	MB	B	B	B
<b>Poças</b>	B	MB	MB	B	B
<b>Sása</b>	MB	MB	MB	MB	MB
<b>Teka</b>	MB	MB	MB	B	MB

**Tabela 1:** Avaliação de diagnóstico: Princípios base numa aula de dança (atitude/comportamento dos estudantes) - Aula 2.

Estudantes	Realizam os exercícios com concentração	Demonstram entusiasmo	Demonstram preocupação quando encontram dificuldades	Demonstram compreensão sobre o movimento
<b>Azenha</b>	B	B	B	S
<b>Amaral</b>	B	B	B	S
<b>Cams</b>	MB	MB	MB	B
<b>Caty</b>	B	B	B	S
<b>Chena</b>	N/A	N/A	N/A	N/A
<b>Di</b>	MB	MB	MB	B
<b>Zyl</b>	MB	MB	B	MB
<b>Loura</b>	MB	MB	MB	MB
<b>Ju</b>	MB	S	B	S
<b>Salgado</b>	B	B	S	S
<b>Léo</b>	B	B	B	B
<b>MJ</b>	B	S	B	S
<b>Poças</b>	MB	MB	B	S
<b>Sása</b>	MB	MB	MB	MB
<b>Teka</b>	MB	MB	MB	B

**Tabela 2:** Avaliação de diagnóstico: Princípios base numa aula de dança (atitude/comportamento dos estudantes) - Aula 2.

## Diário de Bordo 3

**Aula:** Nº 3.

**Hora:** 12h/13h30.

**Local:** EACMC.

**Data:** 16 de outubro de 2017.

**Turma:** 5ºA/9ºA.

**Curso:** 3º ciclo do EAE de Dança.

**Escola:** Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra.

**Unidade Curricular:** Técnica de Dança Contemporânea.

**Professora cooperante:** Mestre Diana Sábio.

**Investigadora::** Inês Costa.

### Observação estruturada/Reflexão geral da aula

Nesta aula observou-se o tipo de imagética que a professora cooperante utiliza, dando os seguintes exemplos:

- *Contraction*: “A coluna tem a forma de banana”;
- ‘Shua’: imagética auditiva para a abertura das pernas em segunda posição;
- *Swing* lateral do tronco: “Vamos ser gigantes”. A professora cooperante pretendia com esta imagética que os alunos procedessem primeiro ao crescimento da coluna antes e durante o movimento;
- Posição paralela das pernas em *vertical release*: “Não há pernas aos dez minutos para as duas da tarde”. A docente tentou apelar assim, à correta manutenção do paralelo e respetivo alinhamento pés, joelhos e ancas;
- 1ª posição: “Agarra a bola de pilates [bola suíça]”. A docente titular pretendia que os alunos no final e início do próximo salto *en tournant*, obtivessem a forma arredondada dos braços e a *contraction* para que os alunos obtenham no próximo *release* e braços à 2ª posição no salto seguinte;
- *Runs*: “Os braços têm sacos de compras pesados”. O objetivo aqui era que os alunos mantivessem braços alongados ao lado do corpo enquanto correm.

Apesar da utilização da imagética ser inconsciente, observa-se um bom *feedback* quanto às correções/dificuldades importantes a ter em consideração durante os exercícios. A professora titular demonstra também assertividade na explicação ou nas correções, mas apenas utilizou duas imagéticas para auxiliar o exercício de *contractions* em 2ª posição.

## Diário de Bordo 4

**Aula:** Nº 4.

**Hora:** 12h/13h30.

**Local:** EACMC.

**Data:** 23 de outubro de 2017.

**Turma:** 5ºA/9ºA.

**Curso:** 3º ciclo do EAE de Dança.

**Escola:** Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra.

**Unidade Curricular:** Técnica de Dança Contemporânea.

**Professora cooperante:** Mestre Diana Sábio.

**Investigadora:** Inês Costa.

### Observação estruturada/Reflexão geral da aula

Nesta aula observada dos alunos do 5ºA, observei que o conteúdo de movimento *contraction/release* existiu apenas no:

4. Primeiro exercício de chão;
5. Exercício de *swings* com *scoop* no chão;
6. Exercício de *pliés* de centro, com salto em *contraction* no paralelo (braços com *swing*).

Apesar de não existir um exercício de *contractions* nesta aula que observei, a docente titular utilizou o seu conteúdo de movimento nos quatro exercícios descritos acima. Observa-se alguma falta de consciência do *core* como ponto importante nas suspensões do nível baixo para o nível médio, nos saltos e no trabalho deslizado dos rolamentos nos exercícios de chão. Repara-se ainda, que os estudantes compreendem pouco a utilização do ponto de iniciação da *contraction (scoop)* e realizam o *release* como um 'desmanchar' e não uma 'reconstrução'/sustentação da volta da coluna ao *vertical release*.

O aluno Salgado revela uma grande falta de consolidação e fortalecimento do centro, daí a sua avaliação N/S, pois os movimentos têm de existir a partir/com a contribuição do mesmo até às extremidades (corpo na totalidade), para que o corpo se movimente num todo. Destaca-se a aluna Teka em oposição ao seu colega Salgado, mas que, mesmo esta, poderá melhorar a sua consciência e execução técnica contribuindo para a melhoria da sua *performance*.

A turma ao mostrar falta de consciência deste conteúdo de movimento, demonstra falta de definição nos movimentos, bem como por onde estes devem passar. Este fator

faz com que haja falta de qualidade de movimento, ou seja, existe alguma carência de consciência somática por parte da turma execução dos movimentos.

Avaliação de diagnóstico dos estudantes – tabelas de observação

Estudantes	Alinhamento Ombros/Pélvis Trabalho de chão		Alinhamento Ombros/Pélvis <i>Vertical Release</i>	
	<i>Contraction</i>	<i>Release</i>	<i>Contraction</i>	<i>Release</i>
<b>Azenha</b>	B	N/S	B	S
<b>Amaral</b>	S	S	S	S
<b>Cams</b>	S	S	S	S
<b>Caty</b>	S	S	S	S
<b>Chena</b>	S	N/S	S	N/S
<b>Di</b>	B	S	B	S
<b>Zyl</b>	B	S	S	S
<b>Loura</b>	B	S	S	S
<b>Ju</b>	S	S	B	S
<b>Salgado</b>	N/S	N/S	N/S	N/S
<b>Léo</b>	S	S	B	S
<b>MJ</b>	S	N/S	S	S
<b>Poças</b>	S	N/S	S	S
<b>Sása</b>	B	S	S	S
<b>Teka</b>	B	B	B	B

**Tabela 3:** Avaliação de diagnóstico - Alinhamento inerente aos conteúdos de movimento *contraction/release* dos estudantes (aula 4).

Estudantes	Utilização dos pontos da <i>Contraction</i>			Utilização dos pontos do <i>Release</i>		
	Pélvis	Zona abdominal	Externo	Pélvis	Zona abdominal	Externo
<b>Azenha</b>	B	S	S	S	S	S
<b>Amaral</b>	B	S	S	S	S	S
<b>Cams</b>	B	S	S	S	S	S
<b>Caty</b>	B	S	S	S	S	S
<b>Chena</b>	S	S	S	S	S	S
<b>Di</b>	B	S	S	S	S	S
<b>Zyl</b>	MB	S	S	S	S	S
<b>Loura</b>	MB	S	S	S	S	S
<b>Ju</b>	S	S	S	S	S	S
<b>Salgado</b>	N/S	N/S	N/S	N/S	N/S	N/S
<b>Léo</b>	B	S	S	S	S	S
<b>MJ</b>	B	S	S	S	S	S
<b>Poças</b>	S	S	S	S	S	S
<b>Sása</b>	B	S	S	S	S	S
<b>Teka</b>	MB	S	S	S	S	S

**Tabela 4:** Avaliação de diagnóstico – Pontos de iniciação dos conteúdos de movimento *contraction/release* dos estudantes (aula 4).

## Diário de Bordo 5

**Aula:** Nº 5.

**Hora:** 12h/13h30.

**Local:** EACMC.

**Data:** 30 de outubro de 2017.

**Turma:** 5ºA/9ºA.

**Curso:** 3º ciclo do Ensino Artístico Especializado de Dança.

**Escola:** Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra.

**Unidade Curricular:** Técnica de Dança Contemporânea.

**Professora cooperante:** Mestre Diana Sábio.

**Investigadora:** Inês Costa.

### Observação estruturada/Reflexão geral da aula

O aluno Azenha demonstra bom potencial físico, no entanto, iniciou os seus estudos na EACMC em dança o ano letivo passado (no 4º/8º ano), daí necessitar de tempo para a repetição e incorporação dos movimentos. Necessita de desenvolver a consciência do que realmente os movimentos necessitam para serem executados, bem como, recuperar todo o tempo perdido em relação aos colegas. Assim, justifica-se também a sua avaliação negativa no parâmetro Parte Artística.

A estudante MJ tem pouca consciência dos exercícios devido à sua tendência para a distração, por isso, não consegue mover-se com a qualidade esperada ao nível do uso de dinâmicas mais rápidas nos movimentos executados.

A aluna Poças tem alguns problemas de coordenação, não conseguindo conjugar a qualidade de movimentos quando existe mudanças de dinâmicas no mesmo exercício.

Os estudantes obtêm avaliação negativa (N/S) no parâmetro Parte Artística por diversas razões. A aluna MJ, porque não revela muito empenho nos exercícios, que conjugado com a sua falta de consciência de movimento não se revela a favor da sua presença e postura durante os exercícios. Em oposição, as alunas Ju, Poças e Sása são muito empenhadas, mas um pouco introvertidas, o que faz com que as estudantes não consigam obter avaliação positiva neste parâmetro, uma vez que, nunca demonstram no máximo das suas capacidades os movimentos dos exercícios.

O estudante Salgado encontra dificuldades de controlo, coordenação e flexibilidade. O estudante cresceu muito neste último ano de repente e não demonstra a consolidação de competências técnicas e artísticas ao nível que deveria dos anos

anteriores. Por isso, está a demonstrar mais dificuldade em avançar para os conteúdos de movimento deste 5º/9º ano de dança.

Avaliação de diagnóstico dos estudantes – Tabelas de observação:

Estudantes	Parte artística do aluno	Qualidade de movimento do aluno	Consciência do movimento na execução do aluno	Qualidade das dinâmicas de movimento do aluno
<b>Azenha</b>	N/S	S	N/S	S
<b>Amaral</b>	S	B	B	B
<b>Cams</b>	B	MB	MB	MB
<b>Caty</b>	S	S	B	B
<b>Chena</b>	S	B	S	B
<b>Di</b>	S	B	B	B
<b>Zyl</b>	B	B	B	MB
<b>Loura</b>	S	B	MB	MB
<b>Ju</b>	N/S	B	B	B
<b>Salgado</b>	N/S	N/S	N/S	N/S
<b>Léo</b>	S	B	B	MB
<b>MJ</b>	N/S	N/S	S	S
<b>Poças</b>	N/S	N/S	N/S	N/S
<b>Sása</b>	N/S	MB	MB	MB
<b>Teka</b>	B	MB	MB	MB

**Tabela 5:** Avaliação de diagnóstico dos estudantes – Princípios inerentes à individualidade do bailarino (aula 5)

Estudantes	Consciência			Utilização de pontos de iniciação de movimento		
	Peso do corpo	Alinhamento do corpo		Extremidades do corpo	Core	Corpo na totalidade
		No Chão	Na Vertical			
<b>Azenha</b>	S	B	S	S	S	N/S
<b>Amaral</b>	S	S	S	S	S	S
<b>Cams</b>	MB	MB	MB	B	B	B
<b>Caty</b>	B	B	S	S	S	S
<b>Chena</b>	S	B	S	B	S	S
<b>Di</b>	B	B	S	B	S	S
<b>Zyl</b>	B	B	S	B	B	B
<b>Loura</b>	B	MB	B	B	B	S
<b>Ju</b>	B	B	S	B	S	S
<b>Salgado</b>	N/S	S	N/S	N/S	N/S	N/S
<b>Léo</b>	MB	MB	B	B	B	S
<b>MJ</b>	N/S	B	S	N/S	S	N/S
<b>Poças</b>	N/S	B	N/S	S	S	N/S
<b>Sása</b>	MB	MB	MB	B	B	B
<b>Teka</b>	MB	MB	MB	B	B	B

**Tabela 6:** Avaliação de diagnóstico - Execução técnica dos alunos nos conteúdos de movimento *Fall/Recovery* dos estudantes (aula 5)

## **Apêndice G - Modalidade de lecionação partilhada:**

Diário de Bordo 1

**Aula:** Nº 6.

**Hora:** 12h/13h30.

**Local:** EACMC.

**Data:** 6 de novembro de 2017.

**Turma:** 5ºA/9ºA.

**Curso:** 3º ciclo do EAE de Dança.

**Escola:** Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra.

**Unidade Curricular:** Técnica de Dança Contemporânea.

**Professora cooperante:** Mestre Diana Sábio.

**Investigadora:** Inês Costa.

### Lecionação partilhada/Reflexão geral da aula

Ao nível da consciência pélvica aquando os estudantes estão deitados no chão, verifica-se alguma falta de colocação da mesma, sendo que os estudantes não colocam bem o coxís no chão quando é suposto e o mesmo se verifica no exercício 1 – *warm up* (Apêndice B: Plano de aula – Objetivos específicos A e B), observa-se que:

- Os estudantes demonstram falta de consciência, como havia sido analisado na observação de diagnóstico (apêndice F: Modalidade de observação estruturada: Diário de Bordo - Apêndice 1 ao 5, durante nas primeiras cinco aulas de observação estruturada), em relação ao uso do trabalho de *core* e o movimento de *contraction* das costas.
- O exercício era composto por um compasso 12/8, ao qual é normal haver enganos uma vez que os alunos não estejam habituados a isso. Quando têm de demorar mais tempo durante o movimento articular em deslocação (*walk* ou *run*), observa-se no apêndice L - DVD, que alguns estudantes detenham problemas de coordenação entre a maneira de locomoção e a dinâmica do movimento articular que está a ser feito nas partes do corpo (membros superiores).

- Deu-se correções para que os estudantes estejam atentos a erros como:
  1. Utilização de todos os pontos pelos quais a cabeça deve passar ao fazer um círculo, para o alongamento e mobilização articular do pescoço através do peso da cabeça e manutenção da colocação do tronco;
  2. *Roll down* deverá ser a sentir melhor a independência intervertebral aquando os estudantes enrolam a coluna;
  3. Deu-se indicações sobre a colocação dos joelhos, pés, pernas dobradas e juntas para a execução dos abdominais. A noção da colocação dos pés nos *walks* e *runs*, bem como, toda a postura e alinhamento a ter durante estes movimentos;
  4. Colocação do tronco deitados no chão antes e durante os abdominais dando enfoque à correta colocação da pélvis;
  5. Alertou-se também, para a correta colocação do tronco no chão antes e durante os abdominais, dando importância à correta colocação da pélvis;
  6. No exercício de *contraction* alertou-se os estudantes para a utilização dos três pontos da mesma, para a manutenção do primeiro ponto deste movimento durante o *drop* da parte superior do tronco, assim como, no *roll down*.
  7. Falou-se também do ponto de iniciação da *spiral*, sendo este a zona pélvica (no chão), bem como, a utilização de todo o *release* para a construção do máximo desta *spiral*;

No exercício 2 - *contractions* (apêndice B: Plano de aula – Objetivos específicos A e B), observa-se que a turma revelou falta de prática ao nível destes conteúdos, mas ao nível teórico detinham algum conhecimento sobre o movimento *contraction/release*. Os estudantes revelam mais consciência ao nível do alinhamento dos ombros/pélvis no movimento do que na correta execução dos pontos de iniciação.

Os alunos MJ e Salgado demonstram mais dificuldades na tomada de consciência de ambos os parâmetros avaliados. As alunas Zyl e Léo mostram facilidade na compreensão do alinhamento, mas ao nível dos pontos de iniciação do *release* ambas as estudantes têm avaliação B. No entanto, ao nível dos pontos de iniciação da *contraction* a estudante Zyl detêm MB na ação do movimento. Já a aluna Léo baixa para B também neste parâmetro.

Estudantes	Alinhamento Ombros/Pélvis Trabalho de chão	
	<i>Contraction</i>	<i>Release</i>
<b>Azenha</b>	S	S
<b>Amaral</b>	S	S
<b>Cams</b>	MB	B
<b>Caty</b>	S	S
<b>Chena</b>	B	S
<b>Di</b>	B	B
<b>Zyl</b>	MB	MB
<b>Loura</b>	MB	B
<b>Ju</b>	B	B
<b>Salgado</b>	N/S	N/S
<b>Léo</b>	MB	MB
<b>MJ</b>	N/S	N/S
<b>Poças</b>	B	B
<b>Sása</b>	B	B
<b>Teka</b>	B	B

**Tabela 3:** Avaliação de diagnóstico - Alinhamento inerente aos conteúdos de movimento *contraction/release* dos estudantes (aula 6).

Estudantes	Utilização dos pontos da <i>Contraction</i>			Utilização dos pontos do <i>Release</i>		
	Pélvis	Zona abdominal	Externo	Pélvis	Zona abdominal	Externo
<b>Azenha</b>	S	S	S	N/S	S	S
<b>Amaral</b>	S	N/S	N/S	N/S	S	S
<b>Cams</b>	B	B	B	B	B	B
<b>Caty</b>	S	S	N/S	S	S	S
<b>Chena</b>	B	B	S	B	S	S
<b>Di</b>	S	B	B	N/S	S	S
<b>Zyl</b>	MB	MB	MB	B	B	B
<b>Loura</b>	B	B	B	N/S	S	B
<b>Ju</b>	S	S	S	N/S	S	S
<b>Salgado</b>	N/S	N/S	N/S	N/S	N/S	N/S
<b>Léo</b>	B	B	B	B	B	B
<b>MJ</b>	N/S	N/S	S	N/S	N/S	N/S
<b>Poças</b>	N/S	N/S	S	N/S	S	S
<b>Sása</b>	MB	S	N/S	B	B	B
<b>Teka</b>	N/S	S	S	N/S	S	B

**Tabela 4:** Avaliação de diagnóstico – Pontos de iniciação dos conteúdos de movimento *contraction/release* dos estudantes (aula 6).

## Diário de Bordo 2

**Aula:** Nº 7.

**Hora:** 12h/13h30.

**Local:** EACMC.

**Data:** 13 de novembro de 2017.

**Turma:** 5ºA/9ºA.

**Curso:** 3º ciclo do EAE de Dança.

**Escola:** Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra.

**Unidade Curricular:** Técnica de Dança Contemporânea.

**Professora cooperante:** Mestre Diana Sábio.

**Investigadora:** Inês Costa.

### Lecionação partilhada/Reflexão geral da aula

A aluna Chena faltou à aula. A estudante Zyl assistiu à aula, porque não tinha chaves do cacifo, não tendo assim a indumentária necessária para a prática da aula de TDCT. A estudante Léo faltou por motivos de doença, ficando uma amostra de 12 alunos em vez de 15.

Quanto ao objetivo específico B (exercício 2 *contractions* do apêndice B Plano de aula – Objetivos específicos A e B), pretende-se que:

- Existam melhorias ao nível do alinhamento ombros/pélvis:
- Os estudantes compreendam melhor os pontos de iniciação do movimento, *contraction*, mas detêm ainda dificuldades ao nível da qualidade do mesmo, o que faz com que a sua execução não obtenha melhorias visíveis do *motion*, mas sim ao nível da colocação e alinhamento do tronco (ombros/pélvis);

Denota-se que os estudantes revelam melhorias no *release* em *spiral*, mas não tanto ao nível do *release* em *tilt* à frente. Pensa-se que poderá ser pela dificuldade da transferência de peso a partir do centro, donde estes necessitam de maior controlo.

Ao nível do objetivo específico A (exercícios 1 *warm up* e 3 *Stretching and ending of the class* do apêndice B: Plano de aula – Objetivos específicos A e B):

- Os estudantes revelam falta de coerência de manutenção postural nos deslocamentos (*walks* e *runs*), bem como, na colocação de decúbito dorsal. Observaram-se falta de consciência na mobilização articular da cabeça e da consciência dos braços durante os movimentos de deslocação anteriormente referidos.

- No exercício 3 (a pares) observa-se maior cuidado e atenção com este objetivo específico A, pois uma vez que, têm de manipular outro corpo, focam a consciência para executar o correto toque, no entanto, observa-se pouco 'à vontade' e hábito com este tipo de tarefa.

Quanto às melhorias verificadas sem imagética, estas revelam-se em diferentes parâmetros nos estudantes. Por exemplo:

- O estudante Azenha melhorou para nível B os parâmetros do alinhamento ombros/pélvis no trabalho de chão da *contraction/release*, bem como, nos pontos de iniciação do movimento da *contraction* (zona abdominal) e do *release* (zona abdominal e externo).
- A aluna Amaral também obteve melhorias, passando para positiva S nos parâmetros zona abdominal e pélvis (pontos de iniciação do *release*), mas não no parâmetro externo (pontos de iniciação da *contraction*);
- A aluna Caty melhorou bastante em todos os parâmetros, revelando apenas alguma falta de compreensão para com o ponto de iniciação do externo na *contraction*;
- O estudante Di melhorou a execução do ponto de iniciação da *contraction* (pélvis) para B, mas mantém-se visível a sua dificuldade no controlo e mobilidade articular da coluna nos pontos de iniciação do *release*, especialmente na zona da pélvis (parâmetro onde o estudante continuou com o nível N/S);
- A estudante Loura melhorou a perceção e execução do ponto de iniciação pélvis no *release*, demonstrando apenas o nível S, pois apesar de obter o *release* da coluna nesta zona não o inicia daí o movimento como é suposto, mas sim da zona abdominal;
- A estudante Ju melhorou o parâmetro do *release* na pélvis obtendo classificação S;
- O estudante Salgado obteve avaliação S ao parâmetro externo no movimento de *contraction*;
- A aluna Poças revela melhorias ao nível dos parâmetros dos pontos de iniciação, que obteve N/S na 1ª aula de lecionação partilhada (apêndice 1), exceto no ponto de iniciação do externo durante a *contraction*;
- A estudante Sása revela melhorias significativas ao nível dos pontos de iniciação da *contraction* (obtendo avaliação MB) e nos parâmetros do *release* obteve MB no primeiro ponto de iniciação do movimento (pélvis). No entanto, baixou para S ao nível do parâmetro de iniciação do *release* (externo);

- A aluna Teka continua a demonstrar algumas dificuldades ao nível do ponto de iniciação externo durante a *contraction*, obtendo melhorias para MB durante o ponto de iniciação da mesma e B ao nível do movimento da zona abdominal deste movimento. No movimento *release*, obteve S nos pontos de iniciação do mesmo, mas demonstra mais consciência da utilização muscular durante o movimento;

Apesar das melhorias observadas a turma revela falta de qualidade de movimento durante a execução dos conteúdos de movimento *contraction/release*, facto este que se deve á falta de consciência das noções posturais e de alinhamento durante o movimento dos estudantes.

No que toca ao objetivo específico A, consolidar e desenvolver a consciencialização da postura através da estratégia (imagética), observam-se melhorias apesar de alguma falta de consciência de alinhamento em *vertical release* e no trabalho de chão, assim como na análise de diagnóstico (vídeo: exercício 1 sem imagética do apêndice L - DVD). Onde se observam menos melhorias a este nível é durante o trabalho de mobilização articular dos braços.

Ao nível do objetivo específico B, desenvolver a capacidade de análise do movimento dos estudantes no que diz respeito à sua execução dos conteúdos de movimento de *Contraction/Release*, observou-se mais atenção por parte dos estudantes ao realizar o movimento, pois estavam a pensar nas correções dadas pela investigadora. No entanto e apesar de se notar algumas melhorias de consciencialização, não se observou melhorias nas qualidades de movimento dos estudantes (vídeo exercício 2 sem imagética do apêndice L - DVD).

No exercício 3 – ***stretching and ending of the class*** (apêndice B: Plano de aula – Objetivos específicos A e B), observa-se entusiasmo por parte dos estudantes na execução do mesmo, no entanto, não se observam melhorias ao nível da consciencialização do toque e receção do mesmo (vídeo exercício 3 sem imagética do apêndice L DVD). O que se verifica é uma atenção/cuidado especial à parte inicial do exercício, donde os estudantes têm de manipular em ‘auxílio’ do alinhamento, colocação e alongamento do colega.

Estudantes	Alinhamento Ombros/Pélvis	
	Trabalho de chão	
	<i>Contraction</i>	<i>Release</i>
<b>Azenha</b>	B	S
<b>Amaral</b>	B	B
<b>Cams</b>	B	B
<b>Caty</b>	B	B
<b>Chena</b>	N/A	
<b>Di</b>	S	B
<b>Zyl</b>	N/A	
<b>Loura</b>	B	B
<b>Ju</b>	B	B
<b>Salgado</b>	N/S	S
<b>Léo</b>	N/A	
<b>MJ</b>	N/S	N/S
<b>Poças</b>	S	S
<b>Sása</b>	B	S
<b>Teka</b>	B	B

**Tabela 10:** Avaliação de diagnóstico - Alinhamento inerente aos conteúdos de movimento *contraction/release* dos estudantes (aula 7).

Estudantes	Utilização dos pontos da <i>Contraction</i>			Utilização dos pontos do <i>Release</i>		
	Pélvis	Zona Abdominal	Externo	Pélvis	Zona Abdominal	Externo
<b>Azenha</b>	S	B	S	S	B	B
<b>Amaral</b>	S	S	N/S	S	S	S
<b>Cams</b>	MB	MB	MB	MB	B	MB
<b>Caty</b>	MB	MB	B	MB	MB	MB
<b>Chena</b>	N/A					
<b>Di</b>	B	B	B	N/S	S	S
<b>Zyl</b>	N/A					
<b>Loura</b>	MB	MB	MB	S	B	B
<b>Ju</b>	B	B	S	S	S	S
<b>Salgado</b>	N/S	N/S	S	N/S	N/S	N/S
<b>Léo</b>	N/A					
<b>MJ</b>	S	S	S	S	S	S
<b>Poças</b>	S	S	N/S	S	S	S
<b>Sása</b>	MB	MB	MB	MB	B	S
<b>Teka</b>	B	MB	S	S	S	S

**Tabela 11:** Avaliação de diagnóstico – Pontos de iniciação do conteúdo de movimento *contraction/release* dos estudantes (aula 7).

## Diário de Bordo 3

**Aula:** Nº 8.

**Hora:** 12h/13h30.

**Local:** EACMC.

**Data:** 20 de novembro de 2017.

**Turma:** 5ºA/9ºA.

**Curso:** 3º ciclo do EAE de Dança.

**Escola:** Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra.

**Unidade Curricular:** Técnica de Dança Contemporânea.

**Professora cooperante:** Mestre Diana Sábio.

**Investigadora:** Inês Costa.

### Lecionação partilhada/Reflexão geral da aula

Nesta aula faltaram as alunas Chena e Léo por motivos de doença. Foi a primeira aula de lecionação dos exercícios com imagética.

Foram dadas as imagéticas:

▪ 1,2 e 3 (no exercício 1 do apêndice B: Plano de aula – Objetivos específicos A e B): Neste exercício as imagéticas 4 e 5 não foram dadas para não ser muita informação no mesmo dia e para que os estudantes se concentrassem mesmo na sensação das imagéticas dadas, melhorando assim correta consciência inerente ao objetivo específico A;

▪ 6, 5 e 8 (no exercício 2 do apêndice B: Plano de aula – Objetivos específicos A e B): No exercício designado as imagéticas 7 e 9 não foram dadas, uma vez que, a imagética 9 era uma alternativa à imagética 8 e a imagética 7 poderia retirar o 'foco de atenção' do movimento *contraction* que é mais difícil de executar com correção em relação ao *release*. Na próxima aula será dada a imagética 7 para o elemento técnico *release*;

▪ 5 e 2 (no exercício 3 do apêndice B: Plano de aula – Objetivos específicos A e B): Neste exercício referido não foi dada a imagética 4 para não ser muita informação para os estudantes. Assim adquire-se primeiro a consciência do alongamento intervertebral nos rolamentos e na próxima aula a imagética 4 irá auxiliar os estudantes na correta direção dos mesmos, promovendo-se a qualidade de movimento do elemento técnico.

Os estudantes mantiveram as avaliações da aula anterior, mas observou-se melhorias na qualidade de movimento dos exercícios propostos aquando a investigadora utilizou as diversas imagéticas previstas para os elementos técnicos observados no apêndice B: Plano de aula – Objetivos específicos A e B.

Quanto às melhorias verificadas com imagética, estas revelam-se em diferentes parâmetros nos estudantes. Por exemplo:

- A estudante Zyl obteve classificação MB aos vários parâmetros da *contraction/release* e alinhamento da mesma e revelou conhecimento do que se havia trabalhado na aula anterior. Assim, sabe-se que a estudante apesar de estar apenas a assistir na aula passada revelou estar atenta às professoras e aos colegas de turma;
- A estudante Cams melhorou a qualidade de movimento, mas com o ‘entusiasmo’ desrespeitou um pouco o alinhamento da *contraction/release*. No entanto, este facto não é assim tão relevante para que a estudante baixe a sua avaliação B, pois esta soube controlar o alinhamento quando a docente estagiária dava *feedback* em alguns momentos do exercício 2 do apêndice B: Plano de aula – Objetivos específicos A e B;
- A estudante Caty melhorou ao nível do alinhamento da *contraction/release*, pois após a imagética conseguiu atingir a classificação MB neste parâmetro;
- A estudante Ju obteve melhorias ao nível dos pontos de iniciação da *contraction*, obtendo B nos três parâmetros, mas mantém a falta de consciência ao nível dos três pontos de iniciação do *release*, obtendo nestes parâmetros S;
- O estudante Salgado melhorou ao nível do alinhamento da *contraction*, mas manteve o N/S neste parâmetro ao nível do elemento técnico *release*. No que diz respeito aos pontos de iniciação, não se observam melhorias nos movimentos, pois o estudante demonstra a compreensão da manutenção dos ombros/pélvis, mas não do que é necessário para a correta ação, ativação e execução do movimento *contraction/release*;
- A estudante MJ melhorou ao nível do alinhamento *contraction/release*, após a imagética e o *feedback* sobre a mesma dado pela investigadora passou de N/S para S;

- A estudante Sása revelou melhorias ao nível da utilização dos pontos de iniciação do *release*, passando de S para B com a estratégia pedagógica imagética;
- A estudante Teka manteve a sua falta de exploração do movimento da coluna vertebral, mas nota-se melhorias ao nível da consciência do que é suposto acontecer durante esse movimento, pois quando a investigadora a questionou sobre o assunto a estudante soube responder. A investigadora auxiliou assim a estudante, através do toque para que esta pode-se arriscar mais na execução do elemento técnico *contraction/release*. Assim, observa-se que a imagética 5 (apêndice B: Plano de aula – Objetivos específicos A e B) fez com que a aluna melhorasse a sua consciência ao nível do alinhamento deste movimento, evoluindo de B para MB nos parâmetros dos pontos de iniciação com a exceção da zona abdominal no *release*. A estudante deve adquirir a sensação de *pull up* nesta região durante o ‘desenrolar’ da coluna sem deixar abrir a zona da grelha costal para que atinja o *vertical release*. Acredita-se que com a prática a aluna irá atingir as melhorias correspondentes ao seu excelente potencial físico, uma vez que, existe da sua parte a consciência do que deve fazer para superar as dificuldades.

O exercício 3 do (Apêndice B: Plano de aula – Objetivos específicos A e B), revela que os estudantes MJ e Salgado ainda detêm algum desconforto e tendência para se distraírem não obtendo consciência nem o ‘à vontade’ para com o exercício. O resto da turma mais concentrada e consciente da importância deste exercício. Observa-se que os estudantes dão correções de alinhamento e colocação de partes do corpo que a investigadora não havia alertado neste exercício, mas sim nos outros dois, o que demonstra que a turma está a amadurecer tanto no sentido da responsabilização e consciência da importância do toque em dança, como também da respetiva sensação e auxílio causado pelo mesmo para promover mais tarde a autocorreção.

Estudantes	Alinhamento Ombros/Pélvis Trabalho de chão	
	<i>Contraction</i>	<i>Release</i>
<b>Azenha</b>	B	S
<b>Amaral</b>	B	B
<b>Cams</b>	B	B
<b>Caty</b>	MB	MB
<b>Chena</b>	N/A	
<b>Di</b>	B	B
<b>Zyl</b>	MB	MB
<b>Loura</b>	MB	MB
<b>Ju</b>	B	S
<b>Salgado</b>	S	N/S
<b>Léo</b>	N/A	
<b>MJ</b>	S	S
<b>Poças</b>	S	S
<b>Sása</b>	MB	MB
<b>Teka</b>	MB	MB

**Tabela 3:** Avaliação de diagnóstico - Alinhamento inerente ao conteúdo de movimento *contraction/release* dos estudantes (aula 8).

Estudantes	Utilização dos pontos da <i>Contraction</i>			Utilização dos pontos do <i>Release</i>		
	Pélvis	Zona Abdominal	Externo	Pélvis	Zona Abdominal	Externo
<b>Azenha</b>	S	B	S	S	B	B
<b>Amaral</b>	S	S	N/S	S	S	S
<b>Cams</b>	MB	MB	MB	MB	B	MB
<b>Caty</b>	MB	MB	B	MB	MB	MB
<b>Chena</b>	N/A					
<b>Di</b>	B	B	B	N/S	S	S
<b>Zyl</b>	MB	MB	B	MB	MB	MB
<b>Loura</b>	MB	MB	MB	S	B	B
<b>Ju</b>	B	B	B	S	S	S
<b>Salgado</b>	N/S	N/S	S	N/S	N/S	N/S
<b>Léo</b>	N/A					
<b>MJ</b>	S	S	S	S	S	S
<b>Poças</b>	S	S	N/S	S	S	S
<b>Sása</b>	MB	MB	MB	MB	B	B
<b>Teka</b>	B	MB	S	B	B	B

**Tabela 4:** Avaliação de diagnóstico – Pontos de iniciação do conteúdo de movimento *contraction/release* dos estudantes (aula 8).

## Diário de Bordo 4

**Aula:** Nº 9.

**Hora:** 12h/13h30.

**Local:** EACMC.

**Data:** 27 de novembro de 2017.

**Turma:** 5ºA/9ºA.

**Curso:** 3º ciclo do EAE de Dança.

**Escola:** Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra.

**Unidade Curricular:** Técnica de Dança Contemporânea.

**Professora cooperante:** Mestre Diana Sábio.

**Investigadora:** Inês Costa.

### Lecionação partilhada/Reflexão geral da aula

Foi a segunda aula de lecionação dos exercícios com imagética.

Esta foi a aula antes do exame. As alunas Chena e Léo compareceram em conjunto com toda a turma após a passada segunda-feira de estágio e prepararam-se o melhor possível para o teste de avaliação do final do período.

A estudante Zyl caiu das escadas e tinha um pequeno traumatismo com nódoa negra no gêmeo e articulação posterior do tornozelo. No entanto, notou-se que apesar de toda a situação, a estudante tem consciência e vontade em fazer a aula, o que lhe permite manter a sua avaliação e desempenho, apesar de em alguns movimentos não utilizar tanto quanto necessita a região do pé e parte inferior da perna esquerda.

A estudante Léo regressou na passada terça-feira às aulas após um período de doença complicado e detém avaliação B nos parâmetros do alinhamento *contraction/release*. No entanto, devido à falta de prática e frequência nas aulas de TDCT, a estudante obteve S nos parâmetros de iniciação do movimento de *contraciton/release*, à exceção dos parâmetros pélvis e zona abdominal da *contraction*.

A estudante Chena também regressou após o mesmo período e demonstrou avaliação N/S na manutenção do alinhamento *contraction*, mas revelou B no alinhamento do *release*. Revela também ao nível dos pontos de iniciação uma avaliação de B nos parâmetros da *contraction* e S nos parâmetros do *release*.

A aula foi contínua sem paragens para existir uma simulação da prova e observou-se que os estudantes mantiveram as melhorias de uma maneira geral sobre a consciência da *contraction/release* (objetivo específico B - Desenvolver a capacidade de análise do movimento dos estudantes, no que diz respeito à sua execução do princípio

de *Contraction/Release*) e o seu alinhamento (objetivo específico A - Consolidar e desenvolver a consciencialização da postura através da estratégia imagética) durante o movimento. No entanto, observou-se a falta de consciência do limite e utilização dos limites articulares do corpo durante o movimento de cada estudante. Assim, os estudantes comprometem a sua consolidação de postura e alinhamento durante os movimentos de mobilização articular dos braços (exercício um do apêndice B: Plano de aula – Objetivos específicos A e B).

Constatou-se ainda, nos exercícios do teste da professora titular as melhorias visualizadas ao nível da utilização do corpo na totalidade e consciencialização do movimento a partir do *core* que era o objetivo da utilização da imagética como estratégia pedagógica nesta fase de lecionação partilhada.

Foram dadas todas as imagéticas que faltavam da aula anterior.

No exercício 3 (apêndice B: Plano de aula – Objetivos específicos A e B), existe um trio que teve indicações para fazer o exercício um pouco mais rápido para dar tempo de todos passarem pelo toque durante o teste de avaliação. Existiu melhorias no exercício, mas os estudantes MJ, Salgado e Chena, não revelam consciência nem a utilização das melhorias do trabalho feito neste exercício. No caso da aluna Chena deve-se devido à sua falta de frequência nas aulas. Notou-se que, em geral, os estudantes não estão concentrados durante as tarefas estabelecidas do exercício.

Após o *run through* do teste a professora cooperante deu espaço para que a investigadora fizesse alguns comentários à turma em relação aos seus exercícios. A mesma, refez os exercícios lembrando a sensação das imagéticas dadas na aula passada, apelou à consciencialização dessa sensação durante o movimento e aferiu as melhorias visualizadas, bem como, os pontos onde poderiam melhorar.

Pode dizer-se que existem mais estudantes que atingiram o nível B em relação à aula passada (apêndice 3 da fase de lecionação partilhada), revelando-se uma melhoria. O estudante Salgado continua com avaliação N/S devido à sua falta de concentração e vontade durante as aulas de TDCT.

Estudantes	Alinhamento Ombros/Pélvis Trabalho de chão	
	<i>Contraction</i>	<i>Release</i>
<b>Azenha</b>	B	S
<b>Amaral</b>	B	B
<b>Cams</b>	B	B
<b>Caty</b>	MB	MB
<b>Chena</b>	N/S	B
<b>Di</b>	B	B
<b>Zyl</b>	MB	MB
<b>Loura</b>	MB	MB
<b>Ju</b>	B	S
<b>Salgado</b>	S	N/S
<b>Léo</b>	B	B
<b>MJ</b>	S	S
<b>Poças</b>	S	S
<b>Sása</b>	MB	MB
<b>Teka</b>	MB	MB

**Tabela 3:** Avaliação de diagnóstico - Alinhamento inerente ao conteúdo de movimento *contraction/release* dos estudantes (aula 9).

Estudantes	Utilização dos pontos da <i>Contraction</i>			Utilização dos pontos do <i>Release</i>		
	Pélvis	Zona Abdominal	Externo	Pélvis	Zona Abdominal	Externo
<b>Azenha</b>	S	B	S	S	B	B
<b>Amaral</b>	S	S	N/S	S	S	S
<b>Cams</b>	MB	MB	MB	MB	B	MB
<b>Caty</b>	MB	MB	B	MB	MB	MB
<b>Chena</b>	B	B	B	S	S	S
<b>Di</b>	B	B	B	N/S	S	S
<b>Zyl</b>	MB	MB	B	MB	MB	MB
<b>Loura</b>	MB	MB	MB	S	B	B
<b>Ju</b>	B	B	B	S	S	S
<b>Salgado</b>	N/S	N/S	S	N/S	N/S	N/S
<b>Léo</b>	B	B	S	S	S	S
<b>MJ</b>	S	S	S	S	S	S
<b>Poças</b>	S	S	N/S	S	S	S
<b>Sása</b>	MB	MB	MB	MB	B	B
<b>Teka</b>	B	MB	S	B	B	B

**Tabela 4:** Avaliação de diagnóstico – Pontos de iniciação do conteúdo de movimento *contraction/release* dos estudantes (aula 9).

## Diário de Bordo 5

**Aula:** Nº 10.

**Hora:** 12h/13h30.

**Local:** EACMC.

**Data:** 4 de dezembro de 2017.

**Turma:** 5ºA/9ºA.

**Curso:** 3º ciclo do EAE de Dança.

**Escola:** Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra.

**Unidade Curricular:** Técnica de Dança Contemporânea.

**Professora cooperante:** Mestre Diana Sábio.

**Investigadora:** Inês Costa.

### Lecionação partilhada/Reflexão geral da aula

Nesta última aula de lecionação partilhada os estudantes utilizaram os exercícios dados pela investigadora para aquecerem na primeira parte da aula, uma vez que a professora titular queria fazer uma passagem das coreografias que a turma irá fazer na apresentação de seminários (dia 13/12/17).

A aluna Chena não fez aula devido a falta de material, porque se esqueceu da chave do cacifo, tornando a amostra igual a 14 alunos em vez de 15.

No entanto, os restantes elementos da turma demonstraram consolidação do movimento *contraction/release*, tanto no alinhamento dos ombros/pélvis, como na execução correta dos pontos de iniciação do mesmo.

Observa-se maior consciência e qualidade de movimento, bem como, de dinâmicas do mesmo. Os estudantes de uma maneira geral demonstram também melhor colocação e presença antes, durante e após o exercício. O que faz com que se note mais a parte artística dos mesmos no que toca à presença/’estar em cena’.

Quanto às melhorias verificadas com imagética, nesta última aula de lecionação partilhada, estas revelam-se em diferentes parâmetros nos estudantes observando-se:

- Melhorias nos melhores alunos neste conteúdo de movimento, pois estes conseguem chegar à avaliação E. Os estudantes Cams, Zyl, Loura, Sása e Teka estão de parabéns pela maturidade e crescimento desenvolvido a este nível;

- Denota-se também melhorias nos alunos Poças e Salgado, pois apesar de continuarem com N/S obtiveram pelo menos um S tanto no alinhamento do elemento técnico, como nos pontos de iniciação do mesmo;
- A aluna Poças e MJ melhoraram ainda a sua execução dos pontos de iniciação do elemento técnico *contraction/release* para B, com a exceção do ponto de iniciação externo na *contraction*;
- A estudante MJ evoluiu ainda os pontos de iniciação do *release* para MB. A estudante está mais focada desde uma semana antes do teste de avaliação o que abona a favor da mesma para se concentrar e trabalhar no máximo das suas capacidades.

Estudantes	Alinhamento Ombros/Pélvis Trabalho de chão	
	<i>Contraction</i>	<i>Release</i>
<b>Azenha</b>	B	S
<b>Amaral</b>	MB	MB
<b>Cams</b>	E	E
<b>Caty</b>	MB	B
<b>Chena</b>	N/A	
<b>Di</b>	B	B
<b>Zyl</b>	E	E
<b>Loura</b>	E	E
<b>Ju</b>	B	MB
<b>Salgado</b>	S	N/S
<b>Léo</b>	MB	MB
<b>MJ</b>	S	S
<b>Poças</b>	N/S	S
<b>Sása</b>	E	E
<b>Teka</b>	E	E

**Tabela 3:** Avaliação de diagnóstico - Alinhamento inerente ao conteúdo de movimento *contraction/release* dos estudantes (aula 10).

Estudantes	Utilização dos pontos da <i>Contraction</i>			Utilização dos pontos do <i>Release</i>		
	Pélvis	Zona Abdominal	Externo	Pélvis	Zona Abdominal	Externo
<b>Azenha</b>	S	B	S	S	B	B
<b>Amaral</b>	MB	MB	MB	MB	MB	B
<b>Cams</b>	E	E	E	E	MB	E
<b>Caty</b>	MB	MB	MB	B	B	B
<b>Chena</b>	N/A					
<b>Di</b>	B	B	B	B	B	B
<b>Zyl</b>	E	E	E	E	E	E
<b>Loura</b>	E	E	E	E	E	E
<b>Ju</b>	MB	MB	MB	MB	B	B
<b>Salgado</b>	N/S	N/S	S	N/S	N/S	N/S
<b>Léo</b>	MB	MB	MB	MB	MB	MB
<b>MJ</b>	B	B	B	MB	MB	MB
<b>Poças</b>	B	B	S	B	B	B
<b>Sása</b>	E	E	E	E	E	E
<b>Teka</b>	E	E	MB	E	E	E

**Tabela 4:** Avaliação de diagnóstico – Pontos de iniciação do conteúdo de movimento *contraction/release* dos estudantes (aula 10).

## Apêndice H - Modalidade de lecionação autónoma:

Diário de Bordo 1

**Aula:** Nº 11.

**Hora:** 14h30h/16h.

**Local:** EACMC.

**Data:** 3 de janeiro de 2018.

**Turma:** 5ºA/9ºA.

**Curso:** 3º ciclo do EAE de Dança.

**Escola:** Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra.

**Unidade Curricular:** Técnica de Dança Contemporânea.

**Professora cooperante:** Mestre Diana Sábio.

**Investigadora:** Inês Costa.

### Lecionação autónoma/Reflexão geral da aula:

Esta primeira aula de repertório de dança contemporânea com uma hora e trinta minutos, irá contribuir para esta fase de lecionação autónoma com o propósito de trabalhar o **objetivo específico D** deste estudo (promover o desenvolvimento de competências artísticas/interpretativas por meio da estratégia pedagógica nos estudantes ao nível do repertório de dança contemporânea).

Observou-se que os estudantes não estão habituados ao tipo de movimento do coreógrafo Barak Marshall. Pois, durante a aprendizagem da primeira parte da peça *Monger* os estudantes mostraram dificuldades ao nível do movimento do tronco e da zona pélvica (revelando vergonha). A investigadora deu indicações à cerca do alinhamento da segunda posição paralela em *plié*/no nível médio e da utilização das costas neste tipo movimentos. Alertou-se também os estudantes para a utilização do externo, pois a maioria deles não detém facilidade na sua movimentação, bem como, na execução do movimento com a dinâmica rápida. A investigadora optou por treinar com os estudantes sem música. Corrigindo individualmente através do toque os estudantes que revelaram mais dificuldades ao nível dos movimentos de costas.

No final da aula, os estudantes executaram com a música e fizeram por partes muito reduzidas o início dos gestos em *staccato* da peça.

O objetivo de estarem todos em uníssono não se pôde visualizar, mas acredita-se que com o treino e prática da coreografia irão surgir melhorias.

## Diário de Bordo 9

**Aula:** Nº 19.

**Hora:** 14h30/16h.

**Local:** EACMC.

**Data:** 31 de janeiro de 2018.

**Turma:** 5ºA/9ºA.

**Curso:** 3º ciclo do EAE de Dança.

**Escola:** Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra.

**Unidade Curricular:** Técnica de Dança Contemporânea.

**Professora cooperante:** Mestre Diana Sábio.

**Investigadora:** Inês Costa.

### Lecionação autónoma/Reflexão geral da aula:

Nesta quinta aula de repertório de dança contemporânea a estudante Sása faltou por motivos de doença e a estudante Zyl ficou a assistir pelo mesmo motivo.

Os estudantes aprenderam o final do repertório *Monger* de Barak Marshall e adquiriram *feedback* da investigadora para corrigirem os momentos mais frágeis na execução da parte coreográfica dada na aula anterior (Apêndice H: Modalidade de lecionação autónoma: Diário de bordo - Apêndice 7).

Notou-se melhorias ao nível da memorização e intenção na realização dos movimentos/gestos inerentes à coreografia.

Os estudantes Poças, Salgado, Caty e Azenha revelam pouca consciência durante a realização dos movimentos, bem como, falta de qualidade durante o uso da dinâmica rápida e de movimentos *staccato* realizados. Os estudantes Azenha e Salgado demonstram mais interesse e participação do que as colegas acima referidas. No entanto, o estudante Salgado detém muitas dificuldades na execução correta dos movimentos e respetivas qualidades/dinâmicas de movimento. Contudo, revelou facilidade no trabalho de *lift* do seu par Chena.

São de destacar pela positiva os estudantes Teka, Ju, Di, Chena, Cams, Loura e Amaral pelo empenho, maturidade e questões pertinentes colocadas durante o processo de aprendizagem da nova parte de duetos. Estes colocaram questões como:

- O movimento inicia de onde?
- Qual a duração deste movimento?
- Como e por que parte do corpo troca o sentido do movimento?

- Onde troca a dinâmica do movimento?

Pela primeira vez, a investigadora observou que os estudantes começam a fazer questões mais conscientes do que está realmente a falhar e é importante no movimento. Acredita-se então, que apesar de não se verem as melhorias ao nível da execução os estudantes estão a ficar mais conscientes do que têm de fazer/saber para uma melhor execução.

Os estudantes Amaral, Di e Cams revelaram uma excelente capacidade de memorização, no entanto, devem trabalhar a amplitude e definição dos seus movimentos.

A estudante Léo deve ter mais atenção nas aulas e ser mais autónoma quanto às correções gerais que a investigadora dá, pois tem um enorme talento e competências, mas não trabalha no máximo do seu potencial técnico e artístico.

## Diário de Bordo 10

**Aula:** Nº 20.

**Hora:** 12h/13h30.

**Local:** EACMC.

**Data:** 5 de fevereiro de 2018.

**Turma:** 5ºA/9ºA.

**Curso:** 3º ciclo do EAE de Dança.

**Escola:** Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra.

**Unidade Curricular:** Técnica de Dança Contemporânea.

**Professora cooperante:** Mestre Diana Sábio.

**Investigadora:** Inês Costa.

### Lecionação autónoma/Reflexão geral da aula:

Nesta aula observa-se que os estudantes executam melhor a consciência e a utilização do peso do corpo e que ao nível dos outros parâmetros avaliados se encontram com fragilidades, nomeadamente no que diz respeito à consciência da utilização do movimento na sua execução, das qualidades das dinâmicas de movimento, bem como na utilização dos pontos de iniciação de movimento através das extremidades, do *core* e do corpo na totalidade.

Verifica-se também que existem poucos alunos com avaliação MB, o que demonstra que o potencial dos estudantes da turma não está a ser utilizado no seu máximo e que estes necessitam melhorar a sua consciência sobre a sensação durante

a execução dos movimentos. Consta-se à semelhança dos objetivos específicos A e B que foram trabalhados anteriormente, que os estudantes Poças e Salgado detêm falta de competências técnicas para o ano que frequentam e que os estudantes Caty e Chena não se empenham o quanto deveriam para desenvolver o seu trabalho ao nível esperado no 5º ano do curso de dança. Apesar da falta de bases apresentadas pelo estudante Azenha este revela melhorias e empenho para com o seu trabalho em estúdio.

Existe a preocupação por parte da investigadora em relação à percentagem de estudantes com N/S na utilização dos pontos de iniciação de movimento a partir do *core*, pois, esta base deveria de estar mais consciente e trabalhada.

Estudantes	Consciência e utilização			Utilização de pontos de iniciação de movimento		
	Peso do corpo	Movimento na execução do aluno	Qualidades das dinâmicas de movimento do aluno	Extremidades do corpo	Core	Corpo na totalidade
<b>Azenha</b>	N/S	N/S	S	N/S	N/S	S
<b>Amaral</b>	S	S	S	S	S	S
<b>Cams</b>	B	B	B	S	N/S	S
<b>Caty</b>	B	N/S	S	S	N/S	S
<b>Chena</b>	S	S	S	S	S	N/S
<b>Di</b>	B	B	B	S	B	S
<b>Zyl</b>	B	B	MB	S	N/S	B
<b>Loura</b>	B	B	S	B	S	B
<b>Ju</b>	B	B	S	B	B	B
<b>Salgado</b>	N/S	N/S	N/S	N/S	N/S	N/S
<b>Léo</b>	B	S	MB	B	N/S	S
<b>MJ</b>	S	S	S	B	B	S
<b>Poças</b>	B	N/S	N/S	S	N/S	S
<b>Sása</b>	B	MB	MB	S	S	B
<b>Teka</b>	S	B	B	S	N/S	S

**Tabela 6:** Avaliação da execução técnica dos alunos no conteúdo de movimento *Fall/Recovery* dos estudantes (aula 20).

## Diário de Bordo 11

**Aula:** Nº 21.

**Hora:** 14h30/16h.

**Local:** EACMC.

**Data:** 7 de fevereiro de 2018.

**Turma:** 5ºA/9ºA.

**Curso:** 3º ciclo do EAE de Dança.

**Escola:** Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra.

**Unidade Curricular:** Técnica de Dança Contemporânea.

**Professora cooperante:** Mestre Diana Sábio.

**Investigadora:** Inês Costa.

### Lecionação autónoma/Reflexão geral da aula:

Nesta aula foram filmados os exercícios dados pela investigadora, sendo os estudantes avaliados de acordo com a tabela abaixo.

Estudantes	Parte artística/interpretativa do aluno
Azenha	S
Amaral	N/S
Cams	B
Caty	N/S
Chena	S
Di	B
Zyl	B
Loura	S
Ju	B
Salgado	N/S
Léo	B
MJ	S
Poças	N/S
Sása	B
Teka	S

**Tabela 5:** Avaliação dos princípios inerentes à individualidade do bailarino (aula 21).

A investigadora espera que estes valores se alterem e que os estudantes melhorem esta parte inerente à formação e ao bailarino profissional, para que os estudantes desfrutem e evoluam as suas dinâmicas e execução de movimento, uma vez que, a parte técnica está sempre aliada à parte artística/interpretativa do estudante.

## Diário de Bordo 15

**Aula:** Nº 25.

**Hora:** 14h30/16h.

**Local:** EACMC.

**Data:** 28 de fevereiro de 2018.

**Turma:** 5ºA/9ºA.

**Curso:** 3º ciclo do EAE de Dança.

**Escola:** Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra.

**Unidade Curricular:** Técnica de Dança Contemporânea.

**Professora cooperante:** Mestre Diana Sábio.

**Investigadora:** Inês Costa.

### Lecionação autónoma/Reflexão geral da aula:

A aluna Chena faltou à aula.

Nesta aula os estudantes apresentaram melhorias na execução dos movimentos, melhorando ligeiramente a parte artística e interpretativa dos movimentos coreográficos que tinham imagética dada na última aula pela investigadora.

No entanto, os estudantes Salgado, Poças e Caty necessitam de maior segurança na execução dos movimentos durante a coreografia, pois a definição do foco e dos movimentos de gestos não se encontram como seria espectável.

Os estudantes ficaram mais esclarecidos quanto à origem, percurso e destino dos movimentos quando eram lembrados das imagéticas dadas pela investigadora. No entanto, na imagética dada pela investigadora 'Hey!', denotou-se que os estudantes têm 'vergonha' de utilizar a parte vocal. A investigadora não desistiu da ideia e tentou colocar os estudantes mais 'à vontade' pedindo para dizerem 'Hey!' ao colega do lado. Foram obtidos melhores resultados, mas a investigadora pretende ver numa próxima aula se serão mantidas/melhoradas as aquisições que se visualizaram na aula de hoje.

## Diário de Bordo 16

**Aula:** Nº 26.

**Hora:** 12h/13h30.

**Local:** EACMC.

**Data:** 5 de março de 2018.

**Turma:** 5ºA/9ºA.

**Curso:** 3º ciclo do EAE de Dança.

**Escola:** Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra.

**Unidade Curricular:** Técnica de Dança Contemporânea.

**Professora cooperante:** Mestre Diana Sábio.

**Investigadora:** Inês Costa.

### Lecionação autónoma/Reflexão geral da aula:

A estudante Chena assistiu à aula devido à falta de material.

Nesta aula não houve tempo para fazer o exercício 8 – *Cool down*, pois a professora cooperante pediu à investigadora para ter a parte final da aula para conversar com os estudantes sobre as notas dos testes de avaliação do final de período.

Todos os estudantes se lembravam das imagéticas atribuídas pela investigadora com entusiasmo e consciência do que estão a trabalhar ao nível da execução do movimento.

A turma no geral revela melhorias na execução técnica dos movimentos/elementos técnicos, bem como, na qualidade das dinâmicas dos mesmos. Existem algumas exceções, pode observar-se que:

- No **exercício 1:** a estudante Poças não demonstrou melhorias na manutenção da *contraction* com a imagética 2 (Apêndice B: Plano de aula – Objetivo específico C), a aluna Teka necessita melhorar execução do elemento técnico *contraction* em *tilt* e o estudante Salgado necessita melhorar a consciência do alinhamento do tronco em *tilt*;
- No **exercício 2:** Os estudantes Poças, Salgado, Léo, Azenha, Amaral, Caty e MJ demonstram melhorias significativas após a investigadora questionar os alunos sobre as imagéticas associadas ao exercício;
- No **exercício 3:** As estudantes Cams, Salgado e Poças necessitam melhorar a imagética 11 (Apêndice B: Plano de aula – Objetivo específico C). No resto da turma verificam-se melhorias significativas;

- No **exercício 4**: Existiram melhorias nos saltos que ‘juntam’ as pernas no ar e na correta execução do *plié* para os saltos mais lentos. A investigadora acredita que poderão ainda existir melhorias mais significativas;
- No **exercício 5**: Os estudantes Azenha, Amaral, Salgado e MJ podem melhorar o movimento pendular do braço e do tronco (*fall/recovery*). Verificam-se melhorias significativas das alunas Teka e Sása;
- No **exercício 6**: A estudante Léo apresenta melhorias após a investigadora a questionar sobre as imagéticas dadas ao exercício. Os estudantes MJ, Poças e Salgado apresentam dificuldades na aterragem do salto  $\frac{3}{4}$  de volta *en tournant*;
- No **exercício 7**: As estudantes Zyl, Sása, Teka, Cams, Loura e Ju apresentam melhorias significativas inerentes à execução técnica e dinâmica do exercício, os colegas Salgado e Poças revelam algumas melhorias aquando lembrados das imagéticas e considera-se que a estudante Caty deverá ter mais atenção à consciência do movimento e executá-lo no máximo no seu potencial;

Verifica-se assim, que os estudantes demonstram empenho no global da turma, durante a execução dos exercícios, à exceção dos estudantes Salgado, Poças, Caty e Chena. Na maioria dos estudantes observam-se melhorias após a utilização das imagéticas presentes no apêndice C: Plano de aula – Objetivo específico C.

## Diário de Bordo 17

**Aula:** Nº 27.

**Hora:** 14h30/16h.

**Local:** EACMC.

**Data:** 7 de março de 2018.

**Turma:** 5ºA/9ºA.

**Curso:** 3º ciclo do EAE de Dança.

**Escola:** Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra.

**Unidade Curricular:** Técnica de Dança Contemporânea.

**Professora cooperante:** Mestre Diana Sábio.

**Investigadora:** Inês Costa.

### Lecionação autónoma/Reflexão geral da aula:

Verificou-se nesta aula, que existem melhorias no movimento dos estudantes após a entrega das imagéticas presentes no Apêndice D: Plano de aula (Repertório de Dança Contemporânea) – Objetivo específico D. As imagéticas presentes neste apêndice contribuíram para melhorias significativas no global da turma durante os movimentos. Os estudantes Poças, Caty e MJ continuam a não executar a posição inicial com a forma correta das costas. A estudante Zyl esquece-se por vezes de colocar as mãos nos joelhos, assim como, as estudantes MJ, Léo, Zyl e Poças não executam a correta posição da cabeça (derivado à errada projeção do foco, que está para baixo em vez de estar para a diagonal de baixo). Aquando alertadas pela investigadora notou-se melhorias.

No trabalho de duetos, a estudantes Chena demonstrou falta de consciência e memorização dos movimentos devido a ter faltado na última aula (Apêndice H: Modalidade de lecionação autónoma do Diário de bordo - Apêndice 15).

A investigadora lembrou os estudantes e melhorou o *spacing* da coreografia. Na última passagem pela coreografia visualizaram-se na maioria da turma as melhorias nesta parte da coreografia, não só em relação à correta manutenção do *spacing* como também, em relação à consciência e execução técnica e artística/interpretativa dos estudantes. Os estudantes Cams, Azenha, Di e Teka melhoraram significativamente a manutenção da posição final, o que revela que os estudantes estão a confiar e a perceber melhor o trabalho em pares. A investigadora teve de limpar a utilização do foco da estudante Zyl no início do trabalho de duetos e a aluna consolidou a correção e apresentou-a na última passagem da aula.

Observaram-se melhorias nos movimentos, parte artística e interpretativa dos estudantes considerando as melhorias:

- Muito significativas nos estudantes Zyl, Sása, Teka, Cams, Léo, Loura, Ju e Di;
- Significativas nos estudantes: Azenha e Amaral;
- Pouco significativas nos estudantes Caty e Poças;
- Não significativas nos elementos da turma MJ, Salgado e Chena.

Diário de Bordo 20

**Aula:** Nº 30.

**Hora:** 12h/13h30.

**Local:** EACMC.

**Data:** 19 de março de 2018.

**Turma:** 5ºA/9ºA.

**Curso:** 3º ciclo do EAE de Dança.

**Escola:** Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra.

**Unidade Curricular:** Técnica de Dança Contemporânea.

**Professora cooperante:** Mestre Diana Sábio.

**Investigadora:** Inês Costa.

Leção autónoma/Reflexão geral da aula:

Estudantes	Consciência e utilização			Utilização de pontos de iniciação de movimento		
	Peso do corpo	Alinhamento do corpo		Extremidades do corpo	Core	Corpo na totalidade
		No Chão	Na Vertical			
<b>Azenha</b>	S	B	B	S	S	S
<b>Amaral</b>	B	B	B	B	B	B
<b>Cams</b>	MB	E	E	E	E	E
<b>Caty</b>	B	S	S	MB	S	S
<b>Chena</b>	S	S	S	S	S	S
<b>Di</b>	E	E	E	E	MB	E
<b>Zyl</b>	E	E	E	E	E	E
<b>Loura</b>	E	E	MB	E	E	E
<b>Ju</b>	E	E	MB	E	MB	MB
<b>Salgado</b>	N/S	S	S	N/S	N/S	N/S
<b>Léo</b>	E	E	E	MB	MB	E
<b>MJ</b>	B	S	B	S	B	S
<b>Poças</b>	S	S	B	S	S	S
<b>Sása</b>	E	E	E	E	E	E
<b>Teka</b>	E	E	E	E	E	MB

**Tabela 6:** Avaliação de diagnóstico - Execução técnica dos estudantes nos princípios base *Fall/Recovery* dos estudantes (aula 30).

## Diário de Bordo 21

**Aula:** Nº 31.

**Hora:** 18h30-20h.

**Local:** EACMC.

**Data:** 21 de março de 2018.

**Turma:** 5ºA/9ºA.

**Curso:** 3º ciclo do EAE de Dança.

**Escola:** Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra.

**Unidade Curricular:** Técnica de Dança Contemporânea.

**Professora cooperante:** Mestre Diana Sábio.

**Investigadora:** Inês Costa.

### Lecionação autónoma/Reflexão geral da aula:

Estudantes	Parte artística do aluno
Azenha	MB
Amaral	MB
Cams	E
Caty	B
Chena	S
Di	E
Zyl	E
Loura	E
Ju	E
Salgado	N/S
Léo	E
MJ	B
Poças	S
Sása	E
Teka	E

**Tabela 5:** Avaliação dos princípios inerentes à individualidade do bailarino (aula 31).

## Diário de Bordo 24

**Aula:** Nº 34.

**Hora:** 12h/13h30.

**Local:** EACMC.

**Data:** 16 de abril de 2018.

**Turma:** 5ºA/9ºA.

**Curso:** 3º ciclo do EAE de Dança.

**Escola:** Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra.

**Unidade Curricular:** Técnica de Dança Contemporânea.

**Professora cooperante:** Mestre Diana Sábio.

**Investigadora:** Inês Costa.

### Lecionação autónoma/Reflexão geral da aula:

Nesta aula, a investigadora procedeu à limpeza e passagens dos exercícios da aula de técnica da professora cooperante, como a mesma havia pedido. Os estudantes revelaram dificuldades:

- Na correta execução do movimento de braços e na falta de precisão do trajeto que estes executaram;
- Na qualidade de movimento dos elementos técnicos *bounces* os estudantes Azenha, Salgado, Poças e Chena encontram maiores dificuldades;
- Nos exercícios de *pliés* a estudante Ju necessita de manter o alinhamento das ancas com os pés enquanto o tronco acompanha os braços na execução de *arm* e *back circle*;
- No exercício de *swings*, os estudantes não estavam a usar a qualidade do *rebound* para retirar a perna para a frente, bloqueando os joelhos em vez de utilizarem o mesmo na posição de flexão dos joelhos em paralelo/‘cócoras’;
- No exercício de deslocação da professora cooperante observa-se que os estudantes aquando rebolam/executam rolamentos no chão perdem o contacto com o corpo no chão, o que faz com que percam a direção que desejam terminar (por exemplo, os pés na 4ª posição mantêm-se e é o rolamento pelas costas que faz com que a recuperação para a ‘posição de V’ seja na diagonal);

- Os estudantes estavam a executar o *fouetté* para a frente em vez de para cima e não estavam a efetuar o *grand allegro* que deve existir.

Na frase coreográfica, os estudantes revelaram dificuldades na alteração das qualidades de movimento, sendo que o tempo é a categoria a trabalhar nesta sequência coreográfica. A investigadora procedeu às correções dos movimentos e deu consciência aos estudantes do tempo dos movimentos e os estudantes melhoraram alguns aspetos. No entanto, observaram-se nos estudantes:

- Salgado, Azenha, Poças e Chena têm falta de coordenação e problemas ao nível da execução dos movimentos no tempo que se esperava;
- Amaral, Teka, Léo, Loura, MJ e Ju obtiveram dificuldades de memorização da frase coreográfica e não conseguiram focar-se ao executar os movimentos nas qualidades de movimento – tempo, que foram pedidos pela investigadora na frase coreográfica;
- Sása, Zyl, Di e Cams foram os estudantes que apesar de terem de trabalhar a limpeza do movimento e no caso do aluno Di das suas dificuldades físicas, conseguiram demonstrar consciência durante a execução dos movimentos e da troca de tempo das qualidades de movimento pretendidas na frase coreográfica. Acredita-se que com o esclarecimento e maior consciência poderá melhorar as qualidades de movimento presentes na frase coreográfica;
- Caty executou toda a frase coreográfica no mesmo registo de tempo, o que demonstra a sua falta de consciência das qualidades de movimento inerentes à técnica de execução dos movimentos em TDCT.

<b>Estudantes</b>	<b>Qualidades de movimento do aluno</b>	<b>Consciência do movimento na execução do aluno</b>
<b>Azenha</b>	N/S	N/S
<b>Amaral</b>	S	S
<b>Cams</b>	B	B
<b>Caty</b>	N/S	N/S
<b>Chena</b>	N/S	N/S
<b>Di</b>	B	B
<b>Zyl</b>	B	B
<b>Loura</b>	B	B
<b>Ju</b>	B	B
<b>Salgado</b>	N/S	N/S
<b>Léo</b>	S	S
<b>MJ</b>	N/S	N/S
<b>Poças</b>	N/S	N/S
<b>Sása</b>	MB	MB
<b>Teka</b>	S	S

**Tabela 7:** Avaliação dos estudantes inerente às qualidades de movimento - Tempo (aula 34).

## Diário de Bordo 27

**Aula:** Nº 37.

**Hora:** 12h/13h30.

**Local:** EACMC.

**Data:** 30 de abril de 2018.

**Turma:** 5ºA/9ºA.

**Curso:** 3º ciclo do EAE de Dança.

**Escola:** Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra.

**Unidade Curricular:** Técnica de Dança Contemporânea.

**Professora cooperante:** Mestre Diana Sábio.

**Investigadora:** Inês Costa.

### Lecionação autónoma/Reflexão geral da aula:

Nesta última aula de lecionação autónoma pôde-se observar melhorias ao nível das qualidades de movimento – tempo pretendidas a trabalhar neste objetivo específico E.

No entanto, o estudante Salgado continua a demonstrar um trabalho frágil de acordo com estes parâmetros.

A turma evidencia alterações não visualizadas na primeira análise de dados antes da transmissão da imagética associada à Frase Coreográfica.

Estudantes evoluíram:

- Mais nas qualidades de movimento do que na consciência do movimento;
- Por oposição, mais na consciência do movimento do que nas qualidades do mesmo;
- Nos resultados de excelência, mantiveram-se muito bons resultados em ambos os parâmetros.

<b>Estudantes</b>	<b>Qualidades de movimento do aluno</b>	<b>Consciência do movimento na execução do aluno</b>
<b>Azenha</b>	B	S
<b>Amaral</b>	E	MB
<b>Cams</b>	E	E
<b>Caty</b>	B	MB
<b>Chena</b>	B	S
<b>Di</b>	MB	MB
<b>Zyl</b>	E	MB
<b>Loura</b>	E	E
<b>Ju</b>	E	E
<b>Salgado</b>	N/S	N/S
<b>Léo</b>	MB	MB
<b>MJ</b>	MB	MB
<b>Poças</b>	B	S
<b>Sása</b>	E	E
<b>Teka</b>	E	MB

**Tabela 7:** Avaliação dos estudantes inerente às qualidades de movimento - Tempo (aula 37).

## Apêndice I: Guião do Espetáculo – Apresentação de Seminários do 2º período



### Guião – Ordem da Apresentação de Seminários

1. 3º Grau – *Giselle*;
2. 8º Grau – *Giselle*;
3. 4º Grau – *Giselle*;
4. Secundário – *Giselle*;
5. 5º Grau – *Corsário*;
6. 5º Grau – *James Variation*;
7. Secundário – *Rosas danst Rosas*;
8. 5º Grau – *Monger*;
9. Secundário – *Vertical Road*.

### INTERVALO 5 MIN

10. 3º, 4º e 5º Graus – *As Tribos*;
11. Secundário – *EGO*.

## Apêndice J: Cartaz – Apresentação de Seminários do 2º Período EACMC

Repertório Clássico  
Repertório Contemporâneo  
Composição Coreográfica

21 Mar | 18h30  
QUARTA-FEIRA

Grande Auditório  
Escola Artística do Conservatório  
de Música de Coimbra

CONSERVATÓRIO DE MÚSICA DE COIMBRA

Apresentação dos cursos  
**BÁSICO E  
SECUNDÁRIO  
DE DANÇA**

## **Apêndice K: Programa de TDCT 5º ano – Curso Básico de Dança**

---

### **Finalidades**

- Atribuição ao estudantes de um papel ativo na sua formação;
  - Disponibilizar a dança através da autodescoberta corporal;
  - Desenvolver a noção de dança como forma de arte;
  - Motivar e desenvolver uma sensibilidade estética, expressiva e artística, fomentando a criação de novos públicos;
  - Desenvolver consciência corporal e motora;
  - Desenvolver a sensibilidade musical;
  - Fomentar a comunicação e a socialização – ser social;
  - Formar profissionais de dança.
- 

### **Objetivos**

#### **gerais:**

- Compreensão teórica e prática de todos os conteúdos programáticos;
  - Adquirir novas competências técnicas e artísticas;
  - Adquirir noção corporal;
  - Desenvolver as capacidades motoras;
  - Desenvolver a capacidade de memorização;
  - Desenvolver as noções de tempo, espaço e dinâmica;
  - Desenvolver as capacidades interpretativas;
  - Dominar o vocabulário técnico;
  - Desenvolver o Contato-Improvisação;
  - Consolidar o conhecimento do Repertório;
  - Realizar apresentações públicas de Repertório.
- 

### **Objetivos**

#### **específicos:**

- Identificar e dominar o vocabulário específicos dos conteúdos programáticos;
  - Consolidação de todos os exercícios realizados no chão, centro e em deslocação;
  - Execução dos exercícios na vertical, bem como na horizontal;
  - Fortalecimento da capacidade de execução de combinações em crescente complexidade;
  - Aumento progressivo da velocidade na execução de cada exercício;
  - Desenvolver o sentido da utilização do espaço e da musicalidade;
  - Desenvolver o trabalho de contato;
-

	<ul style="list-style-type: none"><li>– Aprofundar o conteúdo histórico de cada coreógrafo, e das suas próprias peças;</li><li>– Experimentação prática da evolução técnica e artística de diferentes peças coreográficas;</li><li>– Apresentações do estudo das obras propostas aos estudantes;</li><li>– Desenvolver nos estudantes a sua atitude, postura e qualidade de interpretação perante o trabalho desenvolvido.</li></ul>
<b>Visão Geral dos conteúdos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Noção de corpo/Postura;</li><li>– Perceção temporal, espacial e de dinâmica;</li><li>– Capacidades interpretativas;</li><li>– Terminologia;</li><li>– Repertório;</li><li>– Apresentações Públicas.</li></ul>

---

	<p><b>Chão:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– <i>Pulses</i>;</li><li>– Rolamentos;</li><li>– <i>Breathings</i> com espirais e <i>developpés</i>;</li><li>– <i>Drop-release-contract</i> com espirais;</li><li>– <i>Deep contractions</i> com desenvolvimentos;</li><li>– <i>Feet coming forward + long leans</i>;</li><li>– <i>Turns around the back até strike</i>;</li><li>– <i>Back leg extension</i> – com desenvolvimentos;</li><li>– <i>Pleadings</i> com <i>spiral</i>;</li><li>– <i>Sitting fall</i> com <i>spiral</i>;</li><li>– 4ª posição com <i>scoop</i> do pélvis e preparação para <i>stading fall</i>;</li><li>– <i>Pretzel</i>;</li><li>– Exercício a 6 tempos com transição a 6/2 para o centro 2/4;</li><li>– <i>Swings</i>;</li><li>– <i>Piqués</i>.</li></ul>
--	--

---

**Centro:**

- *High contractions* – 1ª, 2ª e 4ª posições;
- *Flatback*;
- *Brushes*;
- *Hip-swings*: com *hop*, *contractions side to side*, *turns* (1/2 volta);
- *Tilts*;
- *Walks* com desenvolvimentos;
- *Prances* + Saltos;
- *Pirouettes* - dupla com tronco;
- *Slides*.

**Deslocações/Diagonais:**

- *Tilt*;
- Transferências de peso;
- Exercícios de elevação – saltos com diferentes dinâmicas e acentuações.

**Frase coreográfica.**

**Repertório de técnica de dança contemporânea:**

- Rui Horta – Ordinary Events;
- Caroline Carlson – Eau;
- Caroline Carlson – Ice;
- Martha Graham - Steps in the street;
- Martha Graham – Night Journey.

---

**Competências**

- Disciplina;
  - Envolvimento;
  - Desempenho;
  - Espaço/Tempo;
  - Conhecimento dos conteúdos técnico-práticos.
-

**Tipos de  
avaliação**

- Avaliação de diagnóstico;
- Avaliação formativa;
- Avaliação sumativa;
- Avaliação normativa;
- Autoavaliação;
- Percentagens de avaliação de testes e provas globais: de 0 a 19% - 1 (Não satisfaz), de 20 a 49% - 2 (Insuficiente), de 50 a 69% - 3 (Satisfaz), de 70 a 89% - 4 (Bom) e de 90 a 100% - 5 (Muito bom).

---

**Tabela 8:** Especificidades do programa do 5º/9º Ano do EAE de dança da EACMC.

## Apêndice L – DVD

### Menu Principal:

#### Objetivo Específico 2.2.1.1. e 2.2.1.2.

##### Aquecimento

Exercício 1 – *Warm up*

Sem Imagética

Com Imagética

##### Strengthening

Exercício 2 – *Contraction*

Sem Imagética

Com Imagética

##### Cool Down

Exercício 3 – *Stretching and Ending of the Class*

Sem Imagética

Com Imagética

#### Objetivo Específico 2.2.1.3

##### Strengthening

Exercício 1 – *Contractions*

Sem Imagética

Com Imagética

Exercício 2 – Exercício a 6

Sem imagética

Com imagética

##### Saltos e Deslocações

Exercício 3 – *Brushes*

Sem Imagética

Com Imagética

Exercício 4 – Pequenos Saltos

Sem Imagética

Com Imagética

Exercício 5 – *Walks*

Sem imagética

Com Imagética

##### Cool Down

Exercício 8 – *Stretching and Ending of the Class:*

Exemplo de Exercício

Exercício 6 – *Jetés Saltados*

Sem Imagética

Com Imagética

Exercício 7 – *Step Draw*

Sem Imagética

Com Imagética

**Objetivo Específico 2.2.1.4.**

**Repertório de Contemporâneo**

Coreografia *Monger* de Barak Marshall

Sem imagética

**Repertório de Contemporâneo**

Coreografia *Monger* de Barak Marshall

Com Imagética

**Objetivo Específico 2.2.1.5.**

**Frase Coreográfica:** Prova Global 3º Período

Sem Imagética

Com Imagética

## Apêndice M - Glossário

- *Attitude*: Nas *attitudes* encontramos o *croisé* e *effacé*. Nas *attitudes croisé*, sejam *devant* ou *derrière*, os braços são ‘abertos’, e nas *attitudes effacé*, *devant* ou *derrière*, os braços são ‘fechados’. Pode ser considerado uma *attitude* toda a pose que apresente um joelho esticado e o outro fletido *en l’air*. Na sua realização deverá existir uma coordenação entre braços e pernas, sendo na *attitude devant* o braço contrário à perna fletida e na *attitude derrière* o mesmo braço da perna fletida. A *attitude derrière* utilizada na aula de TDCT (Apêndice C: Plano de Aula - Objetivo específico 2.2.1.3. deriva da posição utilizada na TDC, mas realiza-se a volta com o joelho fletido e em *spiral* das costas - Minden (2005);
- *Bend*: Adota o mesmo princípio do *plié*, no entanto, executa-se também no paralelo e 6ª posição em oposição à técnica de dança clássica no trabalho de técnica de dança contemporânea (TDCT) – Shurr & Yocom (1980) e - Minden (2005);
- *Contraction*: É um movimento da coluna com três pontos de iniciação (pélvis, zona abdominal e externo) formando uma curva na mesma com a ordem discriminada e mantendo-se o alinhamento dos ombros com a pélvis. Ao analisarmos com atenção vemos que a parede abdominal é fortemente utilizada por este movimento. Sendo desta maneira, nesta técnica a *contraction* um movimento essencial e importante para o desenvolvimento do corpo e como este se mexe no espaço com esta. Ao fazermos o exercício sentados no chão vai permitir que o estudante consiga concentrar-se neste movimento, que é de difícil perceção e encontra-se nas primeiras aulas, como também, perceber como este afeta o corpo. Este movimento forte e vigoroso consegue ativar o corpo na sua totalidade, uma vez que utiliza um grande grupo muscular que é responsável pela execução de determinadas partes do corpo - Shurr & Yocom (1980);
- Dança Contemporânea: Valerie Preston-Dunlop (1995) indica que o termo atribuído ao estilo que inclui as técnicas de coreógrafos da dança moderna, como o exemplo de Merce Cunningham, Graham, entre outros, no sentido de as desenvolver conjuntamente com as técnicas pós-modernistas e as técnicas baseadas na *release technique*;
- Dança Moderna: Segundo Valerie Preston-Dunlop (1995), o termo atribuído a um novo estilo de dança que se diferencia do *Ballet* nos anos 1930;
- *En dedans*: Caminho inverso do movimento em rotação externa do *en dehors* - Minden (2005);

- *En tournant*: Movimento em rotação que é designado também por volta/*tour* - Minden (2005);
- *Fall*: Movimento consequente de um *off balance* ou *drop*. Acontece quando o movimento ‘cai’ de um nível e/ou plano;
- ‘*Glissade*’: Este movimento foi utilizado utilizando o princípio da *glissade* clássica, mas exponenciou-se a deslocação lateral da mesma;
- *Grand rond jambe*: É necessário explicar que este movimento deriva do *Rond Jambe à Terre*. Para uma melhor realização do movimento *rond jambe*, o estudante deverá manter constantemente a consciencialização de que a perna mexe num todo e que as ancas não sobem nem descem. Sempre que se realiza um *rond jambe à terre* os pés têm que passar sempre por primeira posição, sem que façam desvios no percurso. O *Grand Rond Jambe*, ao contrário do *rond jambe à terre*, é realizado fora do chão e poderá ter várias amplitudes desde o 30º até acima do 90º. Tal como o *rond jambe à terre* este poderá ser realizado *en dehors* e *en dedands*. Aqui o estudante deverá ter especial atenção à relação de peso e contrapeso - Minden (2005);
- *High Lift*: Movimento da parte superior do tronco com início de uma pequena curva para trás na zona dos ombros e zonas dorsal e cervical da coluna - Shurr & Yocom (1980);
- *Jetés saltados*: são saltos derivados dos trotes, que consistem numa pequena suspensão *sur place* (no sítio) de um pé para o outro. Nos *jetés* podemos encontrar várias formas (*devant*, *à la second* e *derrière*) - Minden (2005). Os *jetés* utilizados nesta aula de TDCT derivam dos *jetés ordinaires* a partir de 5ª posição. O salto começa com um *demi-plié* e é precedido de uma extensão com o pé de trás para *battement jeté à la second*. A perna, que estava inicialmente à frente empurra o chão elevando o corpo no ar. O salto termina com a perna de trás em *fondue* e com a outra na posição de *sur le cou de pied derrière*. Os braços completam a ação das pernas. Os *jetés ordinaires* têm quatro formas: *devant*, *derrière*, *en avant* e *en arrière*. Os *jetés saltados* utilizados na aula de TDCT (plano de aula – objetivo específico C) derivam da posição paralela e são executados em paralelo;

- *Leg circle*: Deriva do *rond jambe* da técnica de dança clássica, no entanto, na TDCT utiliza-se o termo *leg circle*, porque não se necessita de manter sempre a rotação externa (*en dehors*). Assim, a perna pode executar um 'círculo' em *en dehors*, em paralelo e/ou de *en dehors* para paralelo e o inverso - Minden (2005);
  - *Long walk* em *plié*: Elemento técnico utilizado na técnica Graham, são 'passos' para as várias direções que fazem *push* com a perna de trás e utilizam o *core* para a sua deslocação. Tornam-se passos mais longos e deslizados sem dobrar ambas as pernas durante a transferência de peso, pois a perna que dá o passo só dobra para chegar à nova direção e de seguida os joelhos não dobram durante a transferência de peso. Na 2ª posição e na 4ª posição aberta no *grand-plié* os calcanhares não perdem o contacto com o chão uma vez que são posições abertas e precisam de um maior apoio e também ajuda a manter o alinhamento das ancas. A dinâmica no *plié* e no *grand-plié* são sempre iguais, é um movimento contínuo, fluído, ligado, respirado e lento daí ser também o primeiro exercício da barra para ajudar a um melhor aquecimento das articulações. No exercício de *pliés* o estudante deverá ter sempre em atenção a quadratura das ancas e joelhos com os pés - Minden (2005);
- *Off balance*: É quando se encontra o momento de desequilíbrio. Este momento é necessário aos bailarinos muitas vezes para criar as suspensões e consciência das oposições em movimentos de grandes posições, preparações para mudanças de nível e/ou planos, troca de dinâmicas, entre outros;
- Paralelo: Alinhamento da perna do dedo grande-joelho-ancas através da manutenção do desenho de uma linha das pernas abaixo da largura das ancas. Podem criar-se linhas paralelas em todo o corpo e pensar-se no paralelo de quaisquer uma das partes para iniciar, rececionar e/ou terminar movimentos em contemporâneo;
- *Partnership*: Valerie Preston-Dunlop (1995) diz que é o trabalho de dueto criado pelos bailarinos principais. No caso da dança contemporânea este tipo de trabalho envolve explorações de movimentos inerentes ao estilo de dança e princípios que são explorados nele;
- *Performance*: De acordo com Valerie Preston-Dunlop (1995) este termo é a capacidade dos intérpretes fazerem *live art*'arte ao vivo' e que qualquer termo mais rigoroso negará a possibilidade deste desempenho;

- Período da especificidade: Xarez (2012) afere que, este princípio leva os bailarinos a especializar as suas habilidades motoras, como o saltar, as voltas, os gestos, entre outros aspetos utilizados em dança que, com o treino, se executam de forma mais específica e/ou codificada. “Trata-se de especializações que florescem a partir de uma raiz comum, mas com um grau de autonomia tal que os traços comuns são menores que os traços que as diferenciam” (Xarez, 2012, p.19). Assim como, de acordo com Xarez (2012), as habilidades de dança que contêm a ação de saltar são especializações de saltos (de um para dois pés, de dois para um pé, entre outros), que são completamente dispares de saltos do atletismo;
- *Plié*: O movimento de *plié* vem dos sete movimentos básicos em dança, *plier* que quer dizer fletir, no movimento de *plié* podemos encontrar o *demi-plié* e o *grand-plié*. No *demi-plié* existe uma flexão das pernas sem que os calcanhares percam o contato com o chão, os joelhos deverão estar no alinhamento dos pés, impulsionando-os sempre para fora e o estudante deverá pensar sempre numa contra força ou na oposição de forças, uma vez que, da cintura para baixo a força exercida é apontada para baixo e da cintura para cima a força exercida é apontada para cima. Esta oposição vai liderar forças e a energia sem que estas sejam um peso para as articulações. No *grand-plié* encontramos uma extensão ainda maior das pernas para que estas fiquem quase paralelas ao chão. Para que o estudante realize um bom *grand-plié* deverá ir à extensão máxima do seu *plié* e a partir de aí levantar um pouco os calcanhares do chão, mas sem que estes percam a força contra o mesmo que exerciam anteriormente. Na subida do *grand-plié* os calcanhares são os primeiros a ter contato com o chão chegando novamente à extensão máxima do *plié*. Todos estes aspetos são aplicáveis para a 1ª posição, 3ª posição, 5ª posição e 4ª posição cruzada;
- Princípio da continuidade: De acordo com Xarez (2012), que para conseguir resultados a médio/longo prazo é necessário obter uma frequência de estímulos que provoquem ajustes necessários a uma melhoria relevante do rendimento. Este princípio cai sobre o aumento da frequência do treino semanal, pois este, irá manter uma estimulação positiva e alguma constância do trabalho que permite que as adaptações “perdurem no tempo. A melhoria não advém apenas da manipulação desta variável, mas a continuidade está profundamente associada ao sucesso profissional (...) de tal modo que o peso desta prática deliberada pode competir (...) o peso dos fatores genéticos e hereditários.” (Xarez, 2012, p.19);

- Princípio da individualização: Este princípio defende todas as particularidades inerentes ao estudante de dança, que permitirão fazer a diferença nos aspetos artísticos (Xarez, 2012). Afere-se aqui a importância dos estudantes nas aulas de grupo melhorarem “cada um (...) individualmente os aspetos que os afastam do resultado esperado coletivamente (...) As tarefas motoras são variadas (...) [Assim, a individualização pretende a] adaptação das cargas de trabalho, dos constrangimentos específicos de cada tarefa motora às características individuais de cada um.” (Xarez, 2012, p.20-21);
- Princípio da periodização: Segundo Xarez (2012), este é o princípio que orienta os processos de treino, donde assenta a organização/planeamento do mesmo por ciclos de trabalho, bem como, a maneira de se obter o melhor rendimento no momento correto. “A manipulação da densidade do treino, reduzindo a duração e aumentando a intensidade em períodos prévios à realização de espetáculos, a introdução de mesociclos de aperfeiçoamento, de controlo, de transição, são apenas alguns exemplos” (Xarez, 2012, p.23) da utilidade deste princípio;
- Princípio da progressão: Xarez (2012) diz que, este princípio é fundamental no percurso de um bailarino a progressão das cargas de trabalho, utilizando-se uma maior intensidade, duração/frequência dos estímulos. Durante a evolução do corpo, este adapta-se a uma determinada carga e, caso não haja um acréscimo, não existirá a melhoria do nível alcançado (exemplo, trabalho de força). “No universo da dança existem múltiplas situações em que este princípio deve ser seguido, não apenas no âmbito das qualidades físicas, mas também a nível técnico e coreográfico” (Xarez, 2012, p.21). Assim, será possível “estimular as potencialidades de cada um e ir sucessivamente vencendo a margem de progressão que vai sugerindo na trajetória para a excelência.” (Xarez, 2012, p.22);
- Princípio da reversibilidade: Este princípio demonstra a preocupação necessária a ter nos períodos de paragem, para que estes não se tornem totalmente passivos. “Uma recuperação ativa pode diminuir os estragos de uma recuperação total” (Xarez, 2012, p.22). Percebemos neste ponto, de acordo com Xarez (2012), que a planificação desta fase é importante para o bailarino, mas também para os bailarinos em final de carreira;
- *Push*: Ação que provoca movimento. Este é proveniente do ‘empurrar’ de partes do corpo com o mesmo e/ou com o espaço físico/indivíduos;
- *Recovery*: Acontece por oposição ao *fall*, ou seja, é o movimento em ‘recuperação’ do movimento que ‘caiu’;

- *Release*: É o movimento consequente da *contraction* para o 'desenrolar' da coluna na mesma ordem referida em cima no elemento técnico *contraction* - Shurr & Yocom (1980);
- Repertório: Uma série de trabalhos coreográficos que a companhia ou bailarino está preparado para colocar em cena - Preston-Dunlop (1995);
- *Révérrence*: Agradecimento final da aula;
- *Roll down*: Rolamento da coluna para cima procurando sempre o espaço intervertebral;
- *Roll up*: Rolamento da coluna para baixo procurando sempre o espaço intervertebral;
- *Run*: Correr de acordo com o correto alinhamento inerente à TDCT e respetiva transferência de peso através do *core* e consciencialização do *vertical release*. Os estudantes podem fazer *run* em todas as direções e com ou sem *plié/bend*;
- *Scoop*: Início da *contraction*, ou seja, o 'enrolamento' da zona pélvica até à zona abdominal;
- *Slide*: Movimento que desliza, donde, poderá deslizar-se apenas uma e/ou várias partes do corpo;
- *Spacing*: Marcação/posicionamento de espaço dos intérpretes durante a coreografia - Minden (2005);
- *Staccato*: À semelhança da música, é quando cada movimentos deve ser salientado com nitidez (Infopédia, 2018);
- *Step draw*: Elemento técnico da técnica de dança Graham. Utiliza um passo para o lado ficando a perna oposta (de trabalho) após o passo esticada ao lado (*degagé à la second*) e posteriormente existe o recolher desta para a perna fletida à frente com o pé a desenhar uma linha com a ½ ponta enquanto a anca e costas fazem *tilt* de lado criando o *off balance*. Após atingir o *off balance* o bailarino deve utilizar novamente dois passos com ½ volta para recomeçar o elemento técnico do outro lado;
- *Swing*: Movimento pendular dos membros superiores e/ou inferiores - Shurr & Yocom (1980);

- *Tilt*: Movimento que provem do *relevé lent à la seconde* e que tem como ponto de iniciação a inclinação das costas na lateral, enquanto a perna alonga e atinge o máximo da amplitude/'altura' possível ao lado. O *Tilt* é uma 'inclinação' das costas, em que estas mantem o alinhamento cabeça-ombros-ancas, e neste relatório de estágio utilizou-se o *tilt* à frente em alguns exercícios com a amostra – Shurr & Yocom (1980);
- *Tour/Turn*: tem o princípio de uma *pirouette*/volta - Minden (2005). Neste relatório de estágio utiliza-se o *Tour* com salto - Minden (2005);
- *Turn out*: Rotação externa da articulação coxofemoral – Minden (2005);
- *Vertical Release*: Capacidade do bailarino estar alinhado na vertical com a consciência postural inerente a esta posição;
- *Volta/pirouette*: Movimentos que giram. Em TDC, a diferença entre uma *pirouette* e uma volta é o fato de a perna de apoio estar ou não no chão. Enquanto as voltas têm as duas pernas assentes no chão as *pirouettes* têm apenas uma. Em TDCT mantem-se a importância do foco e a cabeça são muito importantes, a cabeça deve ser a última a sair e a primeira a chegar ao ponto de foco, a perna de apoio deve fazer força para o chão e manter-se no eixo central do corpo. Para a realização de uma *pirouette*, não é necessário exercer muito força, a força necessária vem do impulso que é feito pelo joelho da perna de trabalho, que ainda no seu *en dehors* máximo volta para o lado em que a *pirouette* está a ser executada. Os braços são outro ponto importante uma vez que são eles que nos indicam o sentido que vamos tomar, estes devem ser fortes à frente do corpo. A respiração é controlada e enquanto o bailarino está a rodar não deve respirar para que possa existir suspensão. Uma boa *pirouette* é aquela que tem todos os pontos acima referidos executados ao mesmo tempo. As *pirouettes* podem ser também *en dehors* e *en dedans*. Uma *pirouette en dehors* é aquela em que o joelho de trabalho roda num sentido 'aberto', e a *pirouette en dedans* é aquela em que o joelho de trabalho roda num sentido 'fechado' (em relação ao eixo do corpo). Os braços podem ajudar a perceber melhor uma vez que nas *pirouettes*, mas em TDCT os braços podem criar novas posições inerentes à TDCT, bem como, as preparações normalmente são de 4ª ou 5ª posição, entre outras posições, mas podem acontecer de/em paralelo. O fulcro do movimento nas *pirouettes en dehors* é o joelho de trabalho e nas *pirouettes en dedans* e o calcanhar de apoio. Em TDCT podem existir *pirouettes* em posições paralelas e com outra utilização do trabalho de costas, como é o caso no plano de

aula – objetivo específico C, que a *pirouette attitude derrière* é executada em *en dedans* e por *spiral* - Minden (2005);

- *Warm up*: Aquecimento - Minden (2005).

## Anexos

### Anexo A: Portaria nº225/2012 – 30 de julho

3922

Diário da República, 1.ª série—N.º 146—30 de julho de 2012

#### 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
<b>Áreas disciplinares</b>				
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 da 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 turnos não exclusivamente construída por alunos do ensino artístico especializado, os alunos frequentam as disciplinas comuns das áreas disciplinares não vocacionais com a carga letiva adotada pela escola do 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 7.º ciclo regulado pelo presente diploma. A opção tomada deve manter-se até ao final do ciclo.

(d) Sub à 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 das horas dos professores da disciplina, mais que a carga letiva prevista para a lecionação 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 situação 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) Compreta mais 45 minutos de oferta facultativa, a serem utilizados na componente de formação vocacional, em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas colativas, podendo esta carga letiva global ser gerida por período letivo.

(i) Se, da distribuição das cargas horárias dos 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 subtrahido é utilizado no reforço de atividades letivas da turma nas componentes de formação não vocacional, pela escola do 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 lecionação de duas disciplinas da 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
<b>Áreas disciplinares</b>				
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)
<i>Tempo a cumprir</i> .....	<b>41/44</b> (42/45)	<b>43/46</b> (44/47)	<b>47/50</b> (48/51)	<b>131/140</b> (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 leção 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 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.