



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

O SOLO FAUN COMO ESTÍMULO PARA A CONTINUIDADE E A
SUSPENSÃO DO MOVIMENTO NO ÂMBITO DAS AULAS DE TÉCNICA DE
DANÇA CONTEMPORÂNEA DO 6º ANO DA
ESCOLA ARTÍSTICA DE DANÇA DO CONSERVATÓRIO NACIONAL

Sara Pinto Casal

Orientadora: Professora Especialista Cristina Maria Pereira de Almeida Graça

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

Outubro de 2020



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

O SOLO FAUN COMO ESTÍMULO PARA A CONTINUIDADE E A
SUSPENSÃO DO MOVIMENTO NO ÂMBITO DAS AULAS DE TÉCNICA DE
DANÇA CONTEMPORÂNEA DO 6º ANO DA
ESCOLA ARTÍSTICA DE DANÇA DO CONSERVATÓRIO NACIONAL

Sara Pinto Casal

Orientadora: Professora Especialista Cristina Maria Pereira de Almeida Graça

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

Outubro de 2020

A todos aqueles que me apoiaram, acompanharam
e orientaram nesta demanda,
o meu sincero obrigado.

Resumo

O presente relatório foi desenvolvido no âmbito das Unidades Curriculares de Estágio I e de Estágio II da 8ª edição do Curso de Mestrado em Ensino de Dança (MED), da Escola Superior de Dança (ESD), do Instituto Politécnico de Lisboa (IPL), durante o ano letivo de 2019/2020. O estágio foi realizado na Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional (EADCN), escola de ensino artístico especializado, com ensino integrado, que tem como objetivo a formação de bailarinos profissionais nas áreas de dança clássica e dança contemporânea, com os alunos do 6º ano nas disciplinas de Técnica de Dança Contemporânea e de Repertório Contemporâneo.

Este trabalho resultou de um conjunto de aulas lecionadas no domínio do estágio acima referido, cujo objetivo principal foi desenvolver e evidenciar as qualidades de suspensão e de continuidade do movimento, a partir do solo da peça *Faun*, de Sidi Larbi.

Procurámos contribuir para a progressão na aprendizagem técnica e artística dos alunos, proporcionando uma ligação entre o trabalho técnico e artístico, de forma a enriquecer o vocabulário, em busca de um corpo mais consciente e desperto para o movimento, incidindo em duas premissas: movimento ligado e movimento suspenso. Adicionalmente, procurámos contribuir para diversificar as metodologias de leção destas disciplinas, sempre no respeito pelos conteúdos programáticos estabelecidos pela EADCN, mas encontrando novos estímulos e impulsos para os desenvolver.

O estudo foi realizado através do método de investigação-ação, utilizando como instrumentos para a recolha de dados: tabelas de observação, diário de bordo e vídeo-gravação, a partir de uma prática pedagógica dividida entre observação estruturada, participação acompanhada, leção supervisionada de aulas e outras atividades relativas à escola cooperante.

Palavras-chave: movimento contínuo e suspenso; técnica de dança contemporânea, solo *Faun*.

Abstract

The presenting report was developed within the curricular internship of the 8th edition Master's Course in Dance Education (MED), from Escola Superior de Dança (ESD), integrating part of the Polytechnic Institute of Lisbon (IPL), taking course on the 2019/2020 academic year. The internship was held at the National Conservatory's Artistic Dance School (EADCN), a vocational artistic teaching school, with integrated education, which aims to train professional dancers in the field of classical and contemporary dance, with 6th grade students in the subjects of Contemporary Dance Technique and Contemporary Repertoire.

This report resulted from a set of classes taught in the scope of the aforementioned internship, whose main aim was to develop and demonstrate the qualities of suspension and continuity of movement, from *Faun* solo piece, by Sidi Larbi.

Contributing to the progression in students' technical and artistic learning, providing a link between technical and artistic work, to enrich vocabulary in search of a more conscious and awake body for movement, focusing on two premises: connected movement and suspended movement. Additionally, we tried to contribute to diversify teaching methodologies of these subjects, always respecting the established syllabus by EADCN, but finding new stimuli and impulses to develop them.

The study was carried out using the action-research method, using the following instruments for data collection: observation tables, logbook and video recording. From a pedagogical practice divided between structured observation, accompanied participation, supervised teaching of classes and other activities related to the cooperating school.

Keywords: continuous and suspended movement, contemporary dance technique; solo *Faun*, *flow*.

Siglas

TDC – Técnica de Dança Contemporânea

EADCN – Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional

ESD – Escola Superior de Dança

Índice

Agradecimentos	iii
Resumo	iv
Abstract.....	v
Siglas.....	vi
Índice	vii
Índice de Tabelas.....	x
Índice de Gráficos	x
Índice de Anexos	xi
Índice de Apêndices.....	xi
Introdução.....	1
CAPITULO I ENQUADRAMENTO GERAL DE ESTÁGIO.....	4
1. Caracterização da Instituição de Acolhimento.....	4
História da EADCN.....	4
Enquadramento institucional da EADCN	5
Recursos Físicos e Humanos	6
Estudos Ministrados	7
2. Caracterização da turma e outros intervenientes no estágio.....	9
3. A Técnica de Dança Contemporânea na EADCN	10
Conteúdos Programáticos	11
4. Tema de Estudo	13
5. Objetivos.....	13
Gerais.....	13
Específicos	13
CAPITULO II ENQUADRAMENTO TEORICO	14
1. As origens da dança contemporânea.....	14
2. Os novos conceitos e linguagens técnicas da dança no século XX	16
3. Compreensão do corpo e do movimento	17

4. Continuidade e Suspensão de movimento	18
<i>Flow</i>	20
Suspensão	21
Domínio e orientação dos níveis.....	21
<i>Effort</i>	23
5. Técnicas de Dança que modelaram a intervenção pedagógica	24
6. O processo básico de aprendizagem em dança	26
CAPITULO III METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO	28
1. Investigação-ação.....	28
2. Instrumentos de recolha de dados e de Avaliação	29
Observação Estruturada e Diário de Bordo	30
Vídeo-gravação	31
Questionário	31
CAPITULO IV DESENVOLVIMENTO DO ESTÁGIO	33
1. Planificação e calendarização do estágio	33
2. Desenvolvimento das aulas nas diferentes fases do estágio	35
Observação estruturada – 1º Período: outubro, novembro e dezembro.....	35
Participação acompanhada	38
Lecionação - 2º Período: janeiro.....	40
3. Objetivos trabalhados em aula.....	42
Conceitos e conteúdos de movimento retirados do solo para desenvolvimento metodológico	43
Competências motoras, físicas e interpretativas.....	44
Improvisação e <i>awereness</i>	45
Consciência do corpo no seu todo e suas partes.....	46
Trabalhar a noção de peso para gerar movimento	47
4. Acompanhamento Musical.....	50
CAPITULO V APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DO QUESTIONÁRIO	54
1. Resultados obtidos a partir do questionário	54

REFLEXÃO FINAL.....	63
Referências.....	65
Anexos.....	68
Anexo 1 - Modelo das autorizações da capação de imagens dos alunos	68
Anexo 2 - Portaria nº402/2018, de 13 de agosto	69
Anexo 3 - Tabela 1 – Estrutura curricular do grau avançado / ensino secundário	70
Anexo 4 - Artº 9ª do do Capítulo IV do Decreto-Lei nº 10-A/2020, de 13 de março..	73
Apêndices	74
Apêndice A - Biografias	74
Apêndice B - Biografia Sidi Larbi Cherkaoui	76
Apêndice C - Peça <i>Faun</i> de Sidi Larbi	78
Apêndice D - Observação estruturada.....	79
Apêndice E - Tabelas de observação	96
Apêndice F - Estrutura da aula implementada	99
Apendice G - Questionário.....	107
Apendice H - Videos de aula de lecionação acompanhada (novembro, 2019).....	110
Apendice I - Videos de aula de lecionação autônoma (janeiro, 2020).....	110

Índice de Tabelas

Tabela 1- Estrutura curricular do grau avançado / ensino secundário do 6º/10º ano (16/12/2019)	8
Tabela 1- Sistematização das várias fases do Estágio em Horas e Dias.....	34

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Idade dos alunos	9
Gráfico 2- Idades dos alunos e Integração escolar.....	10
Gráfico 3- Componentes observadas na disciplina de TDC (3 de outubro de 2019)	37
Gráfico 4- Componentes observadas na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea (26 de novembro de 2019 – Aula de Teste 1º período).....	39
Gráfico 5- Componentes observadas na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea 31 de janeiro de 2020 (Aula de Lecionação Autónoma).....	41
Gráfico 6- Após o visionamento do solo, identifica as características predominantes, no que diz respeito às qualidades de movimento (peso, tempo, fluência e espaço).....	55
Gráfico 7- De 0 a 10, avalia o quanto conseguiste desenvolver aspetos de suspensão do movimento?.....	58
Gráfico 8- De 0 a 10, avalia o quanto conseguiste desenvolver aspetos de continuidade do movimento?.....	58
Gráfico 9- De 0 a 10, o quanto estas aulas práticas contribuíram para o teu desenvolvimento/formação.....	59

Índice de Anexos

Anexos.....	Erro! Marcador não definido.
Anexo 1 - Modelo das autorizações da capação de imagens dos alunos	68
Anexo 2 - Portaria nº402/2018, de 13 de agosto	69
Anexo 3 - Tabela 1 – Estrutura curricular do grau avançado / ensino secundário	70
Anexo 4 - Artº 9ª do do Capítulo IV do Decreto-Lei nº 10-A/2020, de 13 de março..	73

Índice de Apêndices

Apêndices.....	Erro! Marcador não definido.
Apêndice A - Biografias	74
Apêndice B - Biografia Sidi Larbi Cherkaoui	76
Apêndice C - Peça <i>Faun</i> de Sidi Larbi	78
Apêndice D - Observação estruturada.....	79
Apêndice E - Tabelas de observação	96
Apêndice F - Estrutura da aula implementada	99
Apêndice G - Questionário.....	107
Apêndice H - Vídeos de aula de leção acompanhada (Novembro, 2019).....	110
Apêndice I - Vídeos de aula de leção autônoma (Janeiro, 2020).....	110

Introdução

O presente Relatório de Estágio insere-se no plano curricular do curso de Mestrado em Ensino de Dança, ministrado pela Escola Superior de Dança (ESD), do Instituto Politécnico de Lisboa (IPL). Decorreu durante o ano letivo 2019/2020 no contexto das unidades curriculares de Estágio I e II, aspirando à aquisição de competências artísticas, pedagógicas, didáticas e metodológicas essenciais à docência no ensino especializado em Dança, tendo em conta o estudo aplicado nas Escolas de Ensino Artístico Vocacional da Dança.

O estudo materializou-se na Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional (EADCN), com a turma do 6º/10º ano do grau avançado do Ensino Secundário de Dança, no âmbito da Técnica de Dança Contemporânea (TDC) e de Reportório, com o objetivo de desenvolver a continuidade e a suspensão de movimento, utilizando como estímulo o solo da peça *Faun*, de Sidi Larbi.

Procurámos fazer a ligação entre o trabalho técnico e artístico em contexto de aula, de forma a enriquecer e desenvolver o vocabulário nas temáticas da continuidade e suspensão de movimento, em busca de um corpo mais consciente e desperto para o movimento. Criámos, assim, uma ponte entre o solo da peça *Faun* e o contexto/planificação da disciplina Técnica de Dança Contemporânea, utilizando-os como objeto de estudo e incidindo em duas premissas: movimento ligado e movimento suspenso.

O presente relatório potenciou a motivação de procura de uma abordagem articulada em distintas metodologias de lecionação desta disciplina, respeitando os seus conteúdos programáticos. Foi nosso objetivo encontrar estímulos e impulsos para desenvolver um conjunto de aulas de técnica de dança contemporânea.

Conforme previsto no regulamento do curso, o estágio consistiu num processo de continuidade das práticas de observação, de participação acompanhada, de ensino supervisionado e de participação em outras atividades da instituição.

O presente relatório final de estágio está organizado em cinco capítulos:

Primeiro capítulo – Enquadramento geral do estágio, com a caracterização da instituição, sua história e localização, os seus recursos humanos, os objetivos escolares e a estrutura curricular. Também integra este capítulo a identificação dos objetivos gerais do estágio.

Segundo capítulo – Enquadramento teórico e conceptual que suportou este estágio. Abordam-se temas como a evolução da dança contemporânea, a ideia do movimento e a qualidade do movimento, os conteúdos técnicos utilizados mais frequentemente em aula e quais as competências que lhe estão associadas. Explica-se o conceito de repertório contemporâneo com referência à peça em estudo, o solo da peça *Faun* do coreógrafo Sidi Larbi Cherkaoui.

Terceiro capítulo – Metodologia de investigação aplicada no estágio, que instrumentos utilizados para a recolha de dados, qual o público-alvo, calendarização e o plano de ação proposto.

Quarto capítulo - Descrição do desenvolvimento das várias fases do estágio: observação estruturada, participação acompanhada e lecionação supervisionada. Relaciona-se a cada fase do estágio os objetivos pretendidos, através dos instrumentos de recolha de dados e, por fim, a reflexão sobre os resultados adquiridos.

Quinto capítulo – Apresentação do questionário e respetiva análise dos resultados obtidos.

Por fim, apresentamos a conclusão e suas reflexões críticas.

(...) in this current historical moment, the role of the dancer is embodied in many different ways throughout the broad vista of professional contemporary dance practice. The wide range of activities that is encapsulated by the term *dancer* in the twenty-first century is mirrored in the myriad creative methodologies utilized by choreographers to generate movement. (Roche, p.1, 2015)

CAPITULO I | ENQUADRAMENTO GERAL DE ESTÁGIO

1. Caracterização da Instituição de Acolhimento

História da EADCN

Segundo o Projeto Educativo de 2018 a 2021, a Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional, situada no Bairro Alto, em Lisboa, num edifício do século XIX, teve origem na antiga “Eschola de Dança, Mímica e Gymnastica Especial”, impulsionada por Almeida Garrett, tendo publicado o seu primeiro programa de estudos em 1839 e tido como primeiros professores: Bernardo Vestris e Luigi Montani. Acabaria por suspender a formação em 1869, em parte por falta de alunos.

Voltou a reabrir com as aulas de dança, no curso de teatro, sobre a direção de Encarnación Fernandez, entre 1913 e 1939. Entre 1939 e 1971, na transição, Margarida de Abreu ministrou um Curso de Dança, inicialmente só para bailarinas, até 1949, ano em que começou a integrar alunos do sexo masculino.

Iniciou-se um processo de reforma do ensino artístico em 1971, por impulso de Veiga Simão, contando com Madalena Perdigão como presidente da Comissão de Reforma e José Sasportes como coordenador do Grupo de Estudos para a Dança. Foi assim, criada a Escola de Dança do Conservatório Nacional que, após duas explorações de como integrar o ensino académico e o artístico, conseguiu um aumento considerável de alunos na escola com a direção de José Sasportes, Graça Bessa e Wanda Ribeiro da Silva.

A escola passou a designar-se como Escola de Dança de Lisboa, entre 1983 e 1986, dirigida por Elisa Worm, com o apoio à Formação Geral da Escola Preparatória Fernão Lopes,.

A partir de 1987, pela presidência de Ana Pereira Caldas, a Escola passa a funcionar em regime de ensino integrado, abrangendo as disciplinas gerais até ao 12º ano. Recupera o nome de Escola de Dança do Conservatório Nacional em 1991, data em que forma e entrega os primeiros diplomas aos alunos finalistas da Escola.

Atualmente a escola é dirigida por Paulo Ferreira, sendo subdiretor Pedro Mateus e adjunta da direção Sandra Correia; José Luís Vieira assume a direção artística.

Enquadramento institucional da EADCN

A Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional (EADCN), é uma escola pública de ensino integrado de dança, segundo o Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, e pelas Portarias n.º 223-A/2018, de 3 de agosto, e 229-A/2018, de 14 de agosto, que regulamentam os Cursos Artísticos Especializados de Dança.

A formação destina-se a alunos do segundo e terceiro ciclos de ensino básico e ensino secundário, em regime integrado, cultivando a harmonia da educação geral juntamente com a formação técnico-artística da dança, com o principal objetivo de preparar alunos para uma futura carreira profissional na área da dança.

Com os esforços constantes para aprimorar a oferta da sua formação, é uma instituição de referência no ensino da Dança, sendo reconhecida a nível nacional e internacional, o que é demonstrado pelo crescente número de alunos estrangeiros a ingressar na EADCN.

Os alunos da EADCN têm usufruído de uma formação rigorosa que lhes dá condições para adquirirem um nível de excelência, verificando-se, a nível académico, uma evolução muito positiva quer nos resultados dos Exames Nacionais do Ensino Básico e do Ensino Secundário, quer nos bons resultados das prestações nos concursos nacionais de leitura, de escrita e de matemática.

A EADCN tem fortemente presente no seu programa de estudo as Técnicas de Dança Clássica, as Técnicas de Dança Moderna com base na técnica Graham e, recentemente, as Técnicas Contemporâneas com base no movimento americano Pós-Modernista.

Recursos Físicos e Humanos

A EADCN divide as suas instalações entre o Palacete, situado na Rua João Pereira da Rosa, e a parte posterior e superior do edifício na Rua dos Caetanos que divide com a Escola Artística de Música do Conservatório Nacional. Atualmente em obras de remodelação, têm sido utilizados os espaços dos Pólos de Estudo de Música e os estúdios da Dance Spot em Campolide.

A escola dispõe de sete estúdios, equipados para a prática de dança com caixa de ar, chão de linóleo, espelhos, piano e equipamentos de vídeo e som. Um dos estúdios tem espaço para uma pequena plateia o que permite fazer algumas apresentações públicas.

O estágio decorreu em dois estúdios de dança existentes na EADCN, situados na Rua João Pereira da Rosa.

Dispõe, também, de dez salas de aula devidamente equipadas para as disciplinas de ensino geral. As salas para as aulas de música têm um piano e outros instrumentos e, ainda, equipamento de som. Fazem, ainda, parte da estrutura da escola: biblioteca, sala de informática, espaço de gestão e serviços administrativos, sala de produção, espaço para guarda-roupa, papelaria, cantina e bar.

No ano escolar 2019/2020, o corpo docente era composta por 49 professores, sendo 23 professores da formação geral e 26 da formação artística.

A área da formação artística contempla as seguintes disciplinas: Técnicas de Dança (clássica e contemporânea), Repertório Clássico, Repertório Contemporâneo, *Pas-de-Deux*, Danças Tradicionais, Expressão Criativa/Expressão Dramática, Pilates, Preparação Física, Danças de Carácter/Danças do Mundo, Danças Históricas, Dueto Contemporâneo, Anatomia, Ioga, Oficina Coreográfica, Formação em Contexto de Trabalho. As disciplinas de Expressões e Complementares da Formação Artística são compostas por nove professores. E, muito importante, o acompanhamento musical onde estão inseridos quinze Acompanhadores. O corpo não docente é constituído por 10 assistentes operacionais, 4 nos serviços administrativos, 4 assistentes técnicos de produção, 1 osteopata, 1 psicóloga.

Estudos Ministrados

A EADCN, a partir de 1987, envolveu as disciplinas da formação artística com os estudos de formação geral, organizando-se em três níveis de ensino, elementar (2.º ciclo do Ensino Básico), intermédio (3.º ciclo do Ensino Básico) e avançado (Ensino Secundário).

O Anexo 3 contém o Plano de Estudos do Ensino Secundário. Já a estrutura curricular da formação artística do 6º ano, onde se destacam as disciplinas de Técnica de Dança Contemporânea e de Repertório, nas quais incide o estágio, é apresentada na tabela abaixo (Tabela 1), juntamente com as outras disciplinas e cargas horárias.

	6.º / 10.º ANO (MINUTOS)
Português	180 (2x90m)
Inglês	180 (2x90m)
Filosofia	180 (2x90m)
Subtotal	540
História da Cultura e das Artes / História da Dança	135 (90mx45m)
Música	90
Subtotal	225
Técnica de Dança Clássica	450 (5x90m)
Técnica de Dança Contemporânea	360 (4x90m)

	6.º / 10.º ANO (MINUTOS)
Repertório Contemporâneo	75
Repertório Clássico	75 (Oferta complementar)
Subtotal	960
Pas-de-deux	120 (2x60m)
Seminário (loga, Anatomia, Danças de Carácter, Dueto Contemporâneo, Pilates, Seminário de Projeto)	90
Elementos de Produção	75
Subtotal	255
Educação Moral e Religiosa	90
Subtotal	90
Total	1980 (2070)

Tabela 1 Estrutura curricular do grau avançado / ensino secundário do 6º/10º ano (16/12/2019)

Na estrutura curricular da formação artística do 6º ano, destacam-se as disciplinas de Técnica de Dança Contemporânea e de Repertório, nas quais incide o estágio, juntamente com as outras disciplinas e cargas horárias, presentes na tabela 1.

De acordo com os planos de estudo da EDCN, as aulas de Técnica de Dança Contemporânea, das turmas do 6º/10º A e B, apresentava 6 horas semanais no qual se

repartiam em 4 aulas por semana de 1 hora e 30 min., 2ª, 3ª, 5ª e 6ª feira das 13h30 às 15h.

2. Caracterização da turma e outros intervenientes no estágio

No âmbito desta investigação, trabalhámos com as turmas A e B do 6º ano de Ensino Vocacional da EADCN que eram compostas por 17 alunos, 9 raparigas e 7 rapazes, com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos, de nacionalidade portuguesa e italiana.

Dados recolhidos na fase de observação, indicam a predominâncias da faixa etária da turma, indicada no gráfico 1:

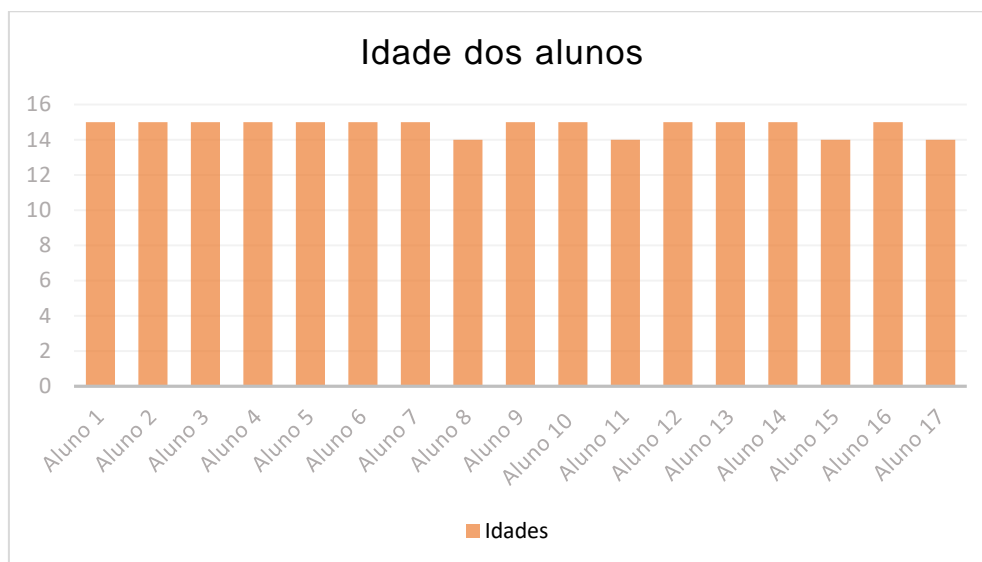


Gráfico 1 Idade dos alunos

Trata-se de uma turma/grupo mista e com características distintas, no que diz respeito ao contato e à prática da técnica de dança moderna, diferenciado também quanto ao ano em que iniciaram a formação de dança na EADCN, como abaixo se apresenta:

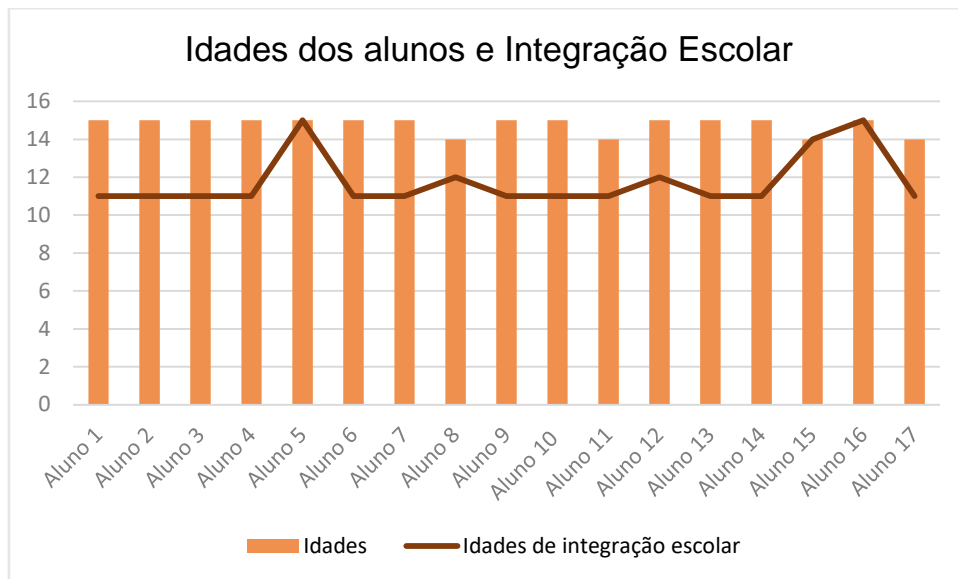


Gráfico 2 Idades dos alunos e Integração escolar

A maior parte dos alunos iniciou a formação artística vocacional na EADCN no 2º ciclo/grau elementar de dança, na faixa etária entre os 10-12 anos de idade, dois alunos iniciaram no 3º ciclo/grau intermédio, com idades compreendidas entre os 12-14 anos de idade e apenas dois alunos integraram a escola no 6º/10º ano, com idades entre os 14-16 anos de idade, sendo que um destes alunos é estrangeiro.

Para além dos alunos da turma na qual foi realizada a intervenção, outros elementos intervieram e agregaram a prática pedagógica, contribuindo para a realização deste estágio. Como professora cooperante tivemos Constança Couto (Apêndice II), professora titular de técnica de dança moderna e contemporânea da escola de acolhimento.

Tivemos também a oportunidade de trabalhar com os acompanhadores musicais Gil Alves e José Tavares que contribuíram para o sucesso dos nossos exercícios em aula, a nível musical, e para o sucesso da nossa prática pedagógica e metodológica.

3. A Técnica de Dança Contemporânea na EADCN

Segundo o programa de Técnica de Dança Contemporânea para o Nível Secundário, esta disciplina tem como base a compreensão e a pré-aquisição dos conteúdos programáticos da Técnica *Graham* (Martha Graham), estabelecidos em sede do Departamento de Técnica de Dança, para o 5º ano de dança (domínio dos

elementos técnicos e capacidade para os aplicar em diferentes abordagens e contextos).

Entre os objetivos gerais para este nível identificamos a noção de *center* e *off center*, força de gravidade e otimização da utilização do peso do corpo, eixo e rotação no mesmo (espirais), o uso do chão e subsequente 'enraizamento' das extremidades, compreensão da tridimensionalidade de movimento, capacidade de projeção no espaço, de 'frasear' o movimento (dinâmica/ritmo - musicalidade), desenvolvimento da amplitude de movimento, interpretação e expressividade, capacidade crítica e individualidade artística.

Conteúdos Programáticos

Exercícios de chão

- *Pulses*;
- *Breathings* com espirais e *developpés*;
- *Drop-release-contracts* – *contract* com espiral;
- *Deep-contractions* – 1º, 2º e 3º desenvolvimento;
- *Feet coming forward* + *Long leans*;
- *Turns around the back* subindo aos joelhos;
- *Back leg extension* – Introdução 4º e 5º desenvolvimentos;
- *Knee fall*;
- *Stting fall* com espiral;
- 4ª posição com *scoop* da pélvis e *fall* (preparação *standing fall*);
- *Pretzel* – Completo;
- *Pleadings* com e sem espiral;
- *Exercise on 6* com *back fall*;
- *Slides* e *rolls*;
- Posições invertidas.

Exercícios de Centro

- *Plies* em 1ª, 2ª e 5ª posições com *high contractions*;
- *Brushes* em paralelo e em *dehors* com e sem espirais;
- Transferências de peso;
- *Hip swings*;

- *Side contractions* com desenvolvimentos;
- *Tilts* e rodas;
- *Standing fall* em 6ª posição;
- Preparação para *pitch turn*;
- *Pitch turn*;
- Preparação para *knee vibration*;
- Saltos 1ª/2ª/*Echappés*;
- Saltos de *scoop* com *retire* («*Steps in the Street*»);
- Saltos de 4ª com espirais;
- *Bell* simples e com volta inteira;
- Preparação para *fall* (1ª posição).

Exercícios na diagonal ou deslocação no espaço

- *Walks* (*Long Walks* / *Long Low Walks*) com *contraction* e mudanças de direção;
- *Triplets* (simples, com espiral e com volta);
- *Prances* – *travelling*;
- *Pitch turn*;
- *Step draw*;
- *Tilts* saltados;
- *Leaps* (pequenos e grandes);
- *Skips* (simples, com hop e com volta);
- *Strikes* (simples e com volta);
- *Gazelas* (frete e lado);
- Preparação para *Bizonts* / *Bizonts*;
- Preparação para *Barrel Turns* / *Barrel Turns*;
- *Eagle jump*.

Consolidação e desenvolvimento de todos os conteúdos apresentados, aumentando a complexidade dos exercícios, de acordo com a resposta dos alunos, uso de diferentes tempos musicais e dinâmicas.

Na planificação anual da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, as avaliações feitas em cada trimestre escolar têm os seguintes elementos: o teste de avaliação prático (com júri), a observação de aulas (gelhas de observação) e a autoavaliação dos alunos.

Contudo, no ano letivo 2019/2020, em virtude da emergência de saúde pública causada pelo vírus SARS-CoV-2, foi decretada a suspensão das atividades letivas presenciais a partir de 11 de março (Anexo 5), pelo que não houve lugar à realização do segundo teste de avaliação.

4. Tema de Estudo

O tema de estudo partiu da análise e do reconhecimento das competências técnicas e artísticas do movimento apresentadas no solo da peça *Faun*, do coreógrafo *Sidi Larbi* (apêndice B), as quais procurámos incorporar na nossa prática de lecionação.

5. Objetivos

Gerais

O objetivo geral deste estágio, passou por explorar e desenvolver nos alunos uma qualidade de movimento contínuo, ligado e suspenso, no contexto da técnica de dança contemporânea.

Específicos

Nos aspetos específicos os objetivos pretendem:

- Promover a interdisciplinaridade entre o trabalho técnico e interpretativo;
- Enriquecer o conhecimento técnico e artístico dos alunos;
- Ampliar o vocabulário de movimento dos alunos;
- Promover o contato direto e a experimentação do material de movimento presente no solo;
- Fazer perceber as diferentes qualidades do movimento associadas aos diferentes *skills* e conteúdos programáticos.

CAPITULO II | ENQUADRAMENTO TEORICO

1. As origens da dança contemporânea

No final do séc. XIX e princípio do séc. XX, o movimento Modernista questionou a 'tradição', criticando o instituído modo de ver as expressões artísticas, manifestando a necessidade de evoluir, de se ultrapassar e interrogando para se compreender melhor o fenómeno artístico. Numa época marcada por várias revoluções sociais e culturais, surgiram novas formas de ver e de categorizar o meio artístico.

Na dança encontramos vários pioneiros deste movimento que contraporão a rigidez e virtuosismo da dança da época, a dança clássica. Entre eles encontramos artistas como, Isadora Duncan, Loie Fuller, Maud Allan e Ruth St Denis levando-nos para uma geração, considerada a da dança moderna, onde temos os nomes de Marta Graham, Doris Humphrey e José Limon. Isadora Duncan acreditava na ideia de democratização e de anti exclusão social da dança, distinguindo o corpo como uma linguagem própria que não traduzia narrativas, mas sim, envolvia-se na mistificação de si próprio, tornando-o humano, terno e real, dando a possibilidade de cada corpo se manifestar através do movimento de forma particular e diferente trazendo a individualidade, "artes do Corpo – dança, teatro físico, performance corporal". (Anjo, 2010, p. 13-14)

Surge, mais tarde, uma nova geração dentro desta nova dança, distanciando-se de vez de uma narrativa dramática, iniciando uma análise de movimento perante a sua componente cinestésica e da sua representação. Na parte da composição, a música deixou de ter a sua grande importância direta com a construção no movimento. Alguns coreógrafos apresentavam a música apenas no dia dos espetáculos, sendo o movimento construído independente da música. Entre estes destaca-se coreógrafos como Merce Cunningham, Alwin Nikolais e James Waring.

Já a dança pós-moderna veio trazer novas formas de sentir o corpo, aceitando-o como uma arte por si só (corpo energético, natural, real e total) (Anjo, 2010, p.11), com diferentes métodos de composição considerando todo o movimento possível e englobando qualquer indivíduo na dança. Em específico e caracterizando-se um dos

métodos chave, ainda hoje utilizados em composição coreográfica e na pesquisa de movimento que é a improvisação. Tal como refere Anjo:

O sentido cenestésico é, de uma forma sucinta, o sentir o corpo, o ato de explorar o corpo que advém da sensibilidade e consciência do movimento a partir dos terminais nervoso, motores e sensitivos (situados nos músculos, tendões, ligamentos, ossos e articulações). Ao sentir cenestésico associa-se ainda a consciência do corpo na sua relação com o espaço e com o tempo, e na sua relação com forças externas, nomeadamente a gravidade e a inércia. Este sentir, para além de desenvolver a vivência e consciência do movimento, também desenvolve a sua expressão e significado, dando forma ao corpo num todo. A dança ocorre, assim, através do agenciamento do corpo, do fazer e sentir o movimento e o corpo num todo, um corpo total como diria José Gil. (2010, p. 12)

Após o rumo e trajeto que esta nova dança percorreu, criando novas técnicas e metodologias, surgindo muitas das vezes para corresponder a um propósito coreográfico, podemos de algum modo expor que esta nova dança se encontra em constante descoberta de diferentes formas de apresentar e despertar o corpo do bailarino a movimentar-se com diferentes consciências, não se agarrando a um género ou estilo único mas sim unindo-os de diferentes formas, “prevalecendo a pluridade de propostas, designadamente na utilização e composição dos materiais, e a individualidade das visões do mundo” (Fazenda, 2012, p.178).

2. Os novos conceitos e linguagens técnicas da dança no século XX

When describing the dancer in abstraction, we imagine a moving body encapsulating a high level of physical virtuosity, discipline and control; a body shaped throughout strict training ideologies, displaying movement versatility and physical prowess (Roche, 2015, p.1).

A dança contemporânea encontra-se em constante evolução, no que diz respeito a um leque diversificado de influências, como a diversidade de linguagens que vão surgindo, fruto da diversidade de movimentos adquiridos por outras técnicas e princípios do movimento, muitas das vezes surgem pelas necessidades coreográficas e criativas, evoluindo de tal modo em particularidade de movimento distintos levando à necessidade de desenvolver metodologias/técnicas de movimento, distinguindo-se por pormenores qualitativos e destacados no movimento.

Segundo Fazenda 2012, esta expressão de ‘linguagem de movimento’ usada para descrever movimento que não foi propriamente codificado numa técnica específica, poderá também levar ao uso do conceito de ‘estilo’, centralizando-se não tanto nos conteúdos técnicos, mas sim na qualidade de movimento ou qualidade do ‘estilo de movimento’. Fazenda ainda refere: “Dois bailarinos podem interpretar a mesma frase de movimento de modos distintos: um pode ser mais rápido, impositivo, articulado, forte, e outro ser mais lento, suave, flexível, leve” (2012, p.80). Esta individualidade de movimento é cada vez mais procurada e valorizada pelos coreógrafos que procuram inovar e romper com o que está pré-estabelecido

“Have you ever wondered how professionals make dancing look so easy? It’s because their bodies are like well-oiled machines turned to dance with an economy of movement – in other words, to dance efficiently.” (Legg J., 2011, p. 231); neste sentido a eficiência como executamos qualquer movimento muda a percepção e intenção do mesmo, cultivando o domínio total do corpo e do espaço que o rodeia.

3. Compreensão do corpo e do movimento

A dança é uma realidade intensa: o movimento do corpo e o corpo em movimento. É neste espaço virtual, informe, imperfeito (ainda não representado), onde se jogam graus de liberdade e graus de materialidade que a dança reencontra o seu corpo-sensação¹. Este corpo-sensação é o corpo a descobrir pelo coreógrafo e é através de uma consciência geral cenestésica que ele discute uma espécie de fisiologia da ideologia criando assim, uma dupla valência do tempo sentido: do fisiológico; do ideológico criando assim, uma dupla valência do termo sentido: do fisiológico; do social. (Barros, 2009, p.14)

Na perspectiva de Barros, pretendeu-se trazer para a sala de aula a base técnica contemporânea, tal como a oportunidade de exploração do 'corpo-sensação' e, em simultâneo, explorar a versatilidade do corpo em movimento de cada aluno.

Dividindo-se em duas cinesferas distintas: 'espaço pessoal' e 'espaço em geral', que diz respeito ao espaço performativo, mas também de aprendizagem em sala de aula (Fazenda, 2012).

Assim, o movimento trabalhado contempla várias áreas do corpo, articulações e superfícies, no espaço e em contato com o chão, com uma dinâmica elástica e contínua, com diferentes acentos, em todo o movimento harmonioso e controlado.

O movimento pode ser leve e sem esforço, contínuo e suspenso, com uma consciência presente nos vários elementos apresentados anteriormente, simultaneamente em harmonia com as dinâmicas, ritmo e 'métrica' do movimento, traduzindo-se numa ideia de '*flow*' que, segundo Laban, é um movimento livre e contínuo: "the motion factor of flow as playing an important part in all movement expression, and that through its inward and outward streaming it establishes relationships and communication" (Newlove & Dalby, 2004, p.127). O peso do movimento torna-se invisível e 'sem esforço' aparente, seja em tempo rápido ou lento:

¹ Expressão inspirada da ideia de "construção-sensação" de John Rajchman a propósito de Gilles Deleuze

There are many things in it (Dance): The importance of yielding and collapse, of delicacy, connecting effort to pleasure, working without mirrors, learning to listen to your body before telling it what to do. (Ohad Naharin citado por Percovick 2014, s.p.)

Ressaltando a inter-relação do seu corpo e o espaço por onde ele se move, como o movimento é feito (qualidade ou dinâmica) e porque o movimento é feito (motivação) fornecendo inúmeras infinitas e variações dele mesmo (Penrod, J., & Plastino, J., G., 2005).

Motion, time, space and shape, dynamics, energy, the dancers' instrument, the body, psyche, emotional and motional ranges, intelligence and control of ego, among others, are principles that comprise the dancer's creative art. Mobility is the stage of going, of motional possession. It is state of easy, ready participation. (Nicolais, A., & Louis, M., 2005, p.46).

4. Continuidade e Suspensão de movimento

Segundo Doris Humphrey, o movimento pode definir-se nos simples atos genuínos e naturais do nosso corpo, estático ou em deslocação. Eles estão presentes em cada ser e no meio que nos rodeia, deparando-nos com dois elementos de força, ação vs reação. Humphrey defende, assim, que "All life fluctuates between resistance to and yielding to gravity" (Stodelle, 1979, p.17).

A exploração pela qualidade de movimento contínuo interliga-se com o reconhecimento do corpo individual e do espaço, com a respiração coordenada entre o movimento, com a otimização da força da gravidade, com a economia da força realizada pelas estruturas musculares para gerar movimento, tal como a pesquisa pelo *flow* de movimento e suspensão.

Imaginemos a sequência de movimento *'falling and recovering'*, no plano vertical, no momento que há o abandono da força contra a gravidade e se inicia o movimento descendente da queda ou do desequilíbrio, em que o corpo pode direcionar-se para a frente, para trás, em espiral ou na lateral. Após este momento de desequilíbrio observamos um *'rebound'*, como se o próprio corpo realizasse um contramovimento para se proteger e continuar a transportar a energia da *'fall'*, recuperando quase na totalidade o seu ponto de equilíbrio e estabilização, subsistindo apenas uma réstia do movimento e da respiração:

Suspension. At this point, the rebound has entered the state of suspension, which is the transitory stage of the body momentarily supporting itself off-balance before returning to equilibrium. In terms of physics, energy has reached "the point of zero" (because there is no oscillation); in terms of dance experience, the body is poised triumphantly midair having successfully recovered from the perils of falling. (Stodelle, 1979, p.20)

Nesta visão, a suspensão pode ser considerada como o instante entre ou o intervalo entre os movimentos, podendo ser mais ou menos evidente, como o elo de ligação para a continuidade de movimento.

Tendo em conta as premissas e objetivos no qual se focou este estudo é importante referir a importância de cada aluno – corpo, descobrir formas mais eficientes de movimento, dentro das propostas apresentadas, utilizando o corpo como um todo, “teaching students how to move efficiently and properly, using the length of the muscles, and teaching the principles of alignment and breathing as developed” (Lewis, 1984, p.27), ideias desenvolvidas também por Lulu Sweigard, pioneiro na análise de movimento. Pontos estes que se interligam com o trabalho a desenvolver com os alunos “learned how each part of the body relates to central axis and how to use the central axis to balance and suspend” (Lewis, 1984, p.27).

O peso do corpo, no seu todo ou extremidades, e a sua ausência, podem ser um princípio orientador do movimento, tal como a contração e o relaxamento, o equilíbrio e o desequilíbrio. Estes foram os princípios base principais escolhidos, para desenvolver

as qualidades de continuidade e suspensão do movimento, onde se confirma na Cahiers de la Pédagogie, dezembro 1999.

Abandonner le poids du corps et le reprendre donne naissance au mouvement par la mise en jeu de la contraction/décontraction des masses musculaires: faire jouer sur l'équilibre et le déséquilibre, inciter à passer de l'un à l'autre en cherchant à éliminer toutes tensions et crispations. Par le travail des balancés, aborder la notion de suspension. (p.8)

Neste mesmo princípio a exploração das quedas provocadas pelo peso do corpo, partes ou em lançamento do peso em espiral, foram alguns dos elementos desenvolvidos, controlando o relaxamento e a ideia de moldar se ao movimento, espaço e chão. As quedas, sendo um dos *skill* presentes no solo, foram um dos focos, trabalhando a alternância de níveis e planos e, com isto, o controlo da resistência muscular e coordenação do tronco com ligação aos membros superiores e superiores. As quedas requerem controlo da resistência muscular e coordenação frequentemente em oposição dos braços e parte superior do tórax com a parte inferior do tronco (Cahiers de la Pédagogie, 1999, s.p.).

Flow

Esta ideia de '*flow*', segundo Eden Davies, na análise de movimento de Laban (2006, p.48), encontra-se intimamente ligada com a exploração do movimento contínuo e suspenso. A qualidade de movimento e os gestos que abrangem o corpo inteiro e transferem equilíbrio dentro do movimento, independentemente do esforço, espaço, peso ou tempo, flui no sentido de ser mais livre ou mais controlada.

Se nos deixarmos levar pelo vento para que as pernas andem cada vez mais depressa, falaremos em fluxo livre, mas, se resistirmos ao vento e controlarmos a corrida, então, estaremos perante um fluxo controlado (Eden Davies, 2006, p.49).

Algumas pessoas variam muito o fluxo de esforço, indo quase de um extremo ao outro, enquanto outras usam muito pouca variação, dando a todos os seus movimentos uma semelhança, uma falta de variedade.

Da mesma forma, o '*Flow of Shape*' opera em continuidade com o movimento sobre a cinesfera de cada corpo e o espaço, variando na sua amplitude. Sendo que o corpo terá sempre mais destreza em realizar o movimento em concordância com as suas capacidade e alcances físicos, limitados pelo corpo e/ou em pequenas cinesferas do próprio corpo. Sendo que a exploração e implementação recairá no trabalho de grandes amplitudes no que diz respeito a cinesfera limitadora do nosso corpo e do movimento, além do nosso alcance físico.

Suspensão

Já a suspensão pode identificar-se com o momento em que atingimos o ponto mais extremo do nosso movimento e tentamos prolongá-lo ainda mais, é o continuar do movimento e por uns instantes, atrasa-se o momento de decência à gravidade.

A suspension is a heightening of potential energy - a "breathe" - at the peak of the movement. When you take a breath, the body fills with air and the opposition pulls between head, hands and feet elongate, or extend. You are trying to create this feeling of breath, without actually taking a deep breath, at the suspended moment. By suspending a movement at its high point you create both the internal and external impression that the body is floating. (Lewis, 1984, p.44)

Domínio e orientação dos níveis

Um dos aspetos importantes a desenvolver para o domínio da continuidade e suspensão de movimento, foi a orientação dos diferentes níveis, alto, baixo e médio para uma melhor percepção de para onde o movimento é direcionado.

A complexidade do movimento na dança pode projetar-se em diferentes direções e orientações básicas relacionadas com o espaço, como vertical e horizontal, definindo-se ainda em diferentes dimensões como altura, largura e profundidade. Podendo partir de inúmeras direções do centro do nosso corpo para o espaço infinito, ou o inverso, o movimento define o espaço ao redor e imediato à volta do nosso corpo:

The human body is completely oriented toward itself. It stands free in space. Its only resource, if we can call it that, is its environment, the spatial sphere which surrounds it, and into which it can reach with its limbs. (Fritz citado por Maletic & Gruyter, 1987, p.59)

O plano de exploração alternando-se entre os níveis alto, médio, baixo e orientação altura, largura, profundidade, estão presentes no solo e são aspetos transversais à exploração da temática definida.

Uma das pesquisas que trabalha esta orientação do movimento do corpo nos níveis e extremidades passa pela exploração dos movimentos ao redor do nosso centro, próximo ou na periferia da cinesfera, envolvendo movimentos de flexão e alongamento das articulações, ligando-se ao todo do corpo no seu alcance:

A transversal movement starts on the periphery of the kinesphere, traverses through it by approaching the center of the body, and continues towards the opposite side of the periphery. Such an action requires fine shadings of bending between the two stretching functions of the joints. (Maletic & Gruyter, 1987, p.65)

Com este princípio também surge a ideia de esforço como encaminhador da harmonia do movimento para com o espaço: “The medium moves prefer freely flowing, swinging and turning actions on the horizontal level of space.” (Maletic & Gruyter, 1987, p.77).

Effort

Segundo Davies, baseado nos princípios de Laban, o *'effort'*, em simultâneo com a ideia de *'shape'*, respeita três características de movimento: espaço, peso e tempo, possuindo polaridades contrastantes entre elas. *'Effort'* e *'shape'* ou esforço e forma incidem na definição das direções e da qualidade do movimento.

As qualidades de movimento raramente surgem isoladas e mesmo o foco do estágio incidu nas qualidades de movimento suspenso e contínuo, predominando os seguintes fatores de movimento segundo Maletic, 1987:

- Capacidades cognitivas de orientação do movimento no corpo e no espaço, projeção do movimento no espaço de forma flexível e relacionando vários pontos/extremidades da ação para promover as qualidades pretendidas;
- Consciência corporal na intenção da sua execução corporal, domínio das qualidades de peso (pesado ou leve, livre), indicando o sentido da ação;
- Destreza nervosa e efeito de predisposição do movimento, influenciando com a qualidade de tempo do movimento sejam repentino ou suspenso;
- Conexão com a intenção e o sentido do propósito do fluxo do movimento, deixando o movimento ser contínuo ou repartido, explorando o seu controlo na sua expansão ou retração.

Acresce ainda a conjugação das várias qualidades de movimentos e das ações, as diversas combinações de elementos de peso, tempo, espaço e fluxo que se traduzem como *'ações básicas de esforço'* que são os movimentos que realizamos. Segundo Maletic (1987), quando o fator de fluxo substitui as qualidades do espaço, a ação pode representar mais impulso, quando o fator de fluxo é substituído pelo fator de peso, o movimento pode apresentar características de leveza do movimento e de exploração das sensações do movimento; quando o fator de fluxo substitui as qualidades do tempo, o movimento transforma-se num impulso atemporal, semelhantes ao movimento de suspensão e intuição.

Todas estas combinações de elementos transcritos, anteriormente, estão presentes em todos os movimentos, podendo ser realizadas com mais intensidade, concentração, clareza, ou o oposto, priorizando os elementos de peso, tempo, espaço e fluxo com o objetivo do movimento e sua qualidade.

The significance of particular qualities emerges within the macrostructure, the context of movement sequence, and these qualities gain meaning when they are related to what precedes and what follows. (Maletic, 1987,p.103)

5. Técnicas de Dança que modelaram a intervenção pedagógica

As diversas técnicas de dança moderna e contemporânea de seguida apresentadas, com o acréscimo de alguns *skills* técnicos implementados do solo, foram a base de desenvolvimento das aulas criadas com o objetivo principal de promover a continuidade e suspensão de movimento.

A perspetiva e a lógica, na escolha de um leque tão diversificado de técnicas, beneficiaram de uma escolha dos atributos positivos de cada técnica, em prole dos conteúdos de movimento a desenvolver, desenvolvendo uma abordagem técnica heterogénea, focando no propósito do movimento proposto.

Um dos aspetos tido em consideração no decurso do estágio foi a técnica de dança contemporânea utilizada na EADCN (a técnica Graham). Fazia, portanto, parte dos nossos *objetivos* implementar os conteúdos programáticos e os *skills* da disciplina: *Drop-release-contractions*, espirais, *turns around the back* subindo aos joelhos; *pretzel* – completo; *pleadings*; *slides e rolls*; posições invertidas; *pliés* em 1ª com *contractions*; *brushes*; transferências de peso; *tilts* e rodas; *knee vibration*; *bisons*, *barrel turns*.

Graham: uso inicial do trabalho no chão, priorizando o isolamento e a mobilização articular da coluna vertebral e da zona pélvica e o reforço do *core*.

(...) Graham technique is driven by the power of the core work. The breath, contraction, shifting in the hips, and spiral influence and drive the extremities... It builds from the beginning floor work all the way through the final leaps at the end of a class (...) Each movement has to have purpose bases in emotional ideas and driving physicality. (Legg, 2011, p.29)

Cunningham: foco na arquitetura do corpo no espaço, ritmo e articulação, linhas de energia que criam percepção e consciencialização do movimento; no decorrer da aula são desenvolvidos conceitos específicos da técnica – *foot* e *leeg work*, *curves*, *body bend*, *bounces*, *flat back*.

Objective is to teach and nurture the performance experience, and to impart a passion for spatial-temporal movement design (...) Cunningham Technique, whether talking about the simple or the profound components, cannot be mastered. The only thing that can be mastered is an ever-open attitude towards change. Students are taught a paradox: The technique should teach them about movement, and, at the same time, about moving beyond the technique. (Huschka citado por Diehl & Lampert, 2010, p.194)

Limón: uso de energia em relação à gravidade e exploração do trabalho do peso, *fall*, *rebound*, *recovery* e *suspension*; no decorrer da aula são desenvolvidos conceitos específicos da técnica – *swings*, transferências de peso e suspensão (recuperação, oposição, respiração e espaço).

The Limón dancer continually confronts gravity, exploring the full spectrum of movement that exists between freedom from gravity and complete subservience to its power, between the moment of suspension just as the body is airborne and the body falls or sinks to the earth. (Legg, 2011, p.118)

Countertechnique: “The technique is not concerned with how movement looks, nor does it deal with body part coordination for the sake of shape” (Diehl, I., & Lampert, F., 2010, p.66). Desta forma pretende-se trazer ao trabalho técnico uma leveza, qualidade e disponibilidade representativa do objeto de estudo – *soft ankles, head above your spine, catch up with your legs, less energy, space inside and outside*.

“For every direction, there is always a counter direction, always.” (Dijk citado por Diehl & Lampert, 2010, p.67)

Flying low: Trabalho da relação do bailarino com o chão, *spiraling, passing through, momentum*, velocidade, fluidez, *gathering*. Estas ideias encontram-se na qualidade de movimento do objeto de estudo.

The class utilizes simple movement patterns that involve breathing, speed and the release of energy throughout the body in order to activate the relationship between the center and the joints, moving in and out of the ground more efficiently by maintaining a centered state. There is a focus on the skeletal structure that will help improve the dancer’s physical perception and alertness. (Zambrano, 2019, s.p.).

Gaga: “Moves as if your flesh has melted off and you are just bones” (Naharin, 2018). Este entendimento de libertação, fluidez, qualidade própria e prazer, o aumento exponencial do *awareness* e a consciência do movimento e do corpo são alguns dos aspectos encontrados nesta linguagem de movimento que também procurámos incluir na nossa intervenção pedagógica, no contexto da aula de técnica de dança contemporânea.

6. O processo básico de aprendizagem em dança

Segundo Kimmerle e Côté, o processo básico de aprendizagem em dança desenvolve-se em sucessivas etapas: “Input, identifying the stimulus; Processing, selecting a response; and Output, executing the motor skill” (p.52, 2003); assim, no

processo de aprendizagem, após a demonstração da proposta motora '*skill* (*input*), o aluno avalia a proposta e planeia a resposta motora (*processing*) para realizar o '*skill* pretendido (*output*).

“The attempt, correct, and perfect model represents the global process of learning a dance skill” (Kimmerle e Côté, p.61, 2003), este processo cognitivo interno, no corpo do aluno respeita os seguintes processos anteriormente expostos, com o trabalho de repetição e aperfeiçoamento as mudanças perante estes processos vão tomando forma no desempenho das habilidades e conteúdos trabalhados, contruindo planos de ação de movimento, modificado e aprimorado com prática e feedback.

Para promover a aquisição dos *skill* de movimento, a prática dos mesmos é a chave para a aprendizagem, “Attempt – Correct - Perfect” (Kimmerle e Côté, p.53, 2003), sendo que quem promove o estímulo tem de estar atendo à resposta motora por parte do aluno e conduzi-lo aos objetivos de movimento propostos, podendo aumentar o grau de dificuldade em consonância com a resposta dos alunos.

Para a aquisição das informações correspondentes ao movimento a realizar, os alunos formam uma imagem mental do movimento que é armazenada na memória e depois replicada, configurando vários aspetos do movimento, seja a qualidades na dinâmica, peso, dimensão e alcance espacial: “With practice, the learner becomes better at detecting all the important cues and can therefore store in memory a more comprehensive image of the action” (Kimmerle e Côté, p.55, 2003).

CAPITULO III | METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO

Investigação entende-se como um processo de estruturação do conhecimento, tendo como objetivo fundamental conceber novo conhecimento ou validar algum conhecimento preexistente, ou seja, testar alguma teoria para verificar a sua veracidade. Trata-se, portanto, de um processo de aprendizagem – não só para o indivíduo que a realiza, mas também para a sociedade em geral (Sousa & Baptista, 2011)

No contexto da educação, a investigação acaba por ter um plano didático, tentando entender quais as melhores estratégias programáticas a desenvolver com os alunos, melhorando assim os processos educativos dentro da área proposta (Sousa A. B., 2005).

A experiência prática obtida através do ensino-e-erro, o raciocínio lógico com que analisa mentalmente as situações vivenciadas e a investigação, a procurar a informação de que necessita para alargar os seus conhecimentos. (Sousa A. B., 2005 p. 11)

Assim, para proporcionar um crescimento constante em novas metodologias de ensino, a investigação procura distintas hipóteses para alcançar os objetivos propostos, passando por um processo em várias fases, como sugere Estela (2018): Diagnóstico > Intervenção > Avaliação > *'feedback'*.

1. Investigação-ação

Este estudo inscreveu-se num contexto pedagógico apoiado no modo investigação-ação que, tal como o definem Cohen e Manion (1987), é um procedimento *'in loco'*, pois entende uma sensibilidade de uma problemática que se insere no contexto real da ação e que pode direcionar a investigação ao longo das diferentes etapas, reformulações e ajustes.

O trabalho agora apresentado teve diferentes procedimentos e momentos que, como indica Sousa (2005), começaram pela estruturação e planificação da ação, instituindo-se uma calendarização e uma divisão em etapas dos conteúdos programáticos a aplicar.

Neste caso, em concreto, as metodologias de investigação utilizadas segundo Chon e Maion (1987) passaram por uma definição da metodologia de ensino, onde realizamos uma pesquisa das metodologias a aplicar, de estratégia de aprendizagem proporcionando uma unilateralidade da transferência de conhecimento e o treino onde se entrelaçam as novas técnicas e a forma como atuar.

2. Instrumentos de recolha de dados e de Avaliação

Tal como indicado por Sousa (2005), a recolha de dados nos sucessivos momentos de intervenção assume diferentes formas e visa captar diferentes tipos de informação.

Sendo assim, a maior parte dos instrumentos de recolhas de dados, de seguida apresentados, baseiam-se na observação do desempenho técnico no decorrer da ação pedagógica, tal como as formas como lidam, ambos os intervenientes, com os problemas, “possui, por isso uma feição eminentemente empírica” (Sousa, 2005, p.96).

A análise e a reflexão sobre estes métodos de avaliação da situação permitem-nos diagnosticar o problema no seu contexto específico, de forma a solucionar as problemáticas ocorridas na intervenção, promovendo um reajuste e inovação das mesmas.

Para a realização de recolha de dados, foi atribuído um consentimento (anexo 1) por parte da escola cooperante e por parte dos encarregados de educação a quem a recolha se aplica.

Utilizámos como instrumento de recolha de dados e a avaliação final:

- Tabelas de Observação – descrição e anotação de factos de cada aula;

- Diário de Bordo – relato das aulas com os dados da observação e a descrição do experienciado;
- Video-gravação – registo em vídeo para uma análise da forma como foi evoluindo o trabalho proposto;
- Questionário – aplicado aos intervenientes deste processo.

Observação Estruturada e Diário de Bordo

Na observação estruturada foi feita uma descrição e anotação dos factos ocorridos no próprio momento, relatando-se o que “vê, ouve, experimenta e pensa durante o decorrer dos acontecimentos e da sua reflexão naquele momento” (Sousa, 2005, p.260).

Resultando de uma recolha em forma de diário, tratando-se essencialmente de retrospectivas escritas em que se registou a nossa própria experiência vivencial e se relataram acontecimentos experienciados, resultando num diário de bordo (apêndice E).

Ou seja, a observação estruturada permitiu criar um diário de bordo, apenas seguiu uma orientação no que contava os exercícios que se referia, a respetiva descrição e o relato do desempenho dos alunos.

Os critérios de qualquer observação orientam-se no sentido de retirar factos e não juízos de valor, com neutralidade sem tomar partido, objectivados no que queremos observar e servindo o propósito da investigação (Sousa & Baptista, 2011).

As tabelas de observação serviram como uma observação sistemática, que permitiu uma compreensão mais precisa das situações e do que se pretendia observar (Estela, 1994), sendo possível mesurar os aspetos que foram sofrendo alterações ao longo do tempo.

Vídeo-gravação

Gravação de vídeo ou vídeo-gravação, realizada nas diferentes fases da intervenção (observação estruturada, participação acompanhada e lecionação) que serviu, sobretudo, como avaliação do resultado final da intervenção pedagógica. A par de outras ferramentas utilizadas, como o registo escrito de cada seção e o diário de bordo, o registo de vídeo ajudou a identificar as situações pedagógicas de maior ou menor sucesso e a identificar as razões para esse sucesso ou insucesso.

A vídeo-gravação, proporcionou o registo de algo que ocorreu num determinado local, a uma hora e com um fim específico, podendo o mesmo ser observado por outros observadores que podem analisar, parar, voltar atrás, rever, repetir as vezes necessárias, aprimorando ainda mais a recolha da informação sobre a forma como ocorreu a prática, seja acerca da implementação, por parte do professor, seja na apreensão, por parte dos alunos.

A vídeo-gravação permitiu-nos, ainda, elaborar uma ficha de dados (apêndice E), oferecendo-nos a vantagem de uma visão posterior e externa (que não podíamos ter no momento em que estávamos envolvidos na ação), proporcionando-nos o arquivo das diferentes fases da investigação e permitindo comparar as diferenças comportamentais apresentadas ao longo do desenvolvimento da ação, como sugere Sousa (2005).

Questionário

O questionário entende-se como uma técnica de investigação onde questionamos o ou os sujeitos intervenientes, pretendendo entender as suas opiniões, interesses, desejos, pensamentos e atitudes. Neste caso o questionário foi aplicado como forma de concluir alguns aspetos, que devido às interrupções inesperadas não puderam ser apresentadas e concluídas na prática com os intervenientes (Sousa, A. B., 2011).

Sendo assim o questionário foi apresentado, após aprovação da professora cooperante, juntamente com o vídeo das aulas desenvolvidas no contexto de estágio e o solo *Faun*, de *Sidi Larbi*, que estava arquitetado para ser desenvolvido nas aulas de reportório após o desenvolvimento completo das aulas de lecionação autônoma.

O questionário apresentava perguntas fechadas e abertas, sendo considerado tipo misto, dando oportunidade para os alunos exporem as suas experiências relativamente às aulas aplicadas, tal como compreender se foi claro para eles, ao visionarem o solo, os elos de ligação no que diz respeito aos *skills* desenvolvidos, como as qualidades de movimento tema base desta intervenção.

CAPITULO IV | DESENVOLVIMENTO DO ESTÁGIO

1. Planificação e calendarização do estágio

Segundo o regulamento de estágio do curso de Mestrado de Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, este deverá desenrolar-se nos domínios da observação, participação e prática de ensino supervisionado num total de 60 horas anuais, distribuídas ao longo dos dois semestres:

- 8 horas de observação estruturada;
- 8 horas de participação acompanhada;
- 40 horas de lecionação;
- 4 horas de colaboração em outras atividades pedagógicas realizadas na escola cooperante.

Após aprovação por parte da professora adjunta da direção da EADCN, Sandra Correia, e da professora titular da turma, Constança Couto, o estágio desenrolou-se nos meses de outubro de 2019 a janeiro de 2020, tendo a situação pandémica covid19 limitado e reduzido as horas de lecionação previstas inicialmente.

A observação estruturada desenrolou-se nos meses de outubro e novembro, altura em que os alunos se preparavam para o 1º teste do ano, realizado no dia 28 de novembro de 2019. Ao longo da sua preparação, pudemos realizar parte da lecionação acompanhada e implementar alguns exercícios, de acordo com o objetivo de estágio. Em dezembro tivemos oportunidade de realizar 5 horas de lecionação. Após o período de ensaios para o espetáculo de Natal e das férias escolares, recomeçámos o trabalho com a turma, tendo sido possível realizar 24 horas de lecionação no mês de janeiro.

Em conjunto com a professora titular, tínhamos estipulado retomar a lecionação em março e abril, após o segundo teste dos alunos. Contudo, no dia 18 de março de 2020 foi decretado o estado de emergência em Portugal, através do Decreto do Presidente da República n.º 14-A/2020, de 18 de março, o que obrigou à suspensão da maioria das atividades presenciais na sociedade portuguesa.

Dadas estas condições e devido à limitação das horas presenciais de atuação, não concluímos todas as horas de lecionação, nem pudemos colaborar em outras atividades.

Sistematização das várias fases de Estágio em Horas e Dias

Fases	Procedimentos e Horas
Fase de Observação	03; 04; 07; 08; 10; 14; 17; 21; 22; 24; 29; 31 de Outubro; 04; 07; 08; 10; 14; 15; 18; 25; 26 de Novembro;
Fase de Lecionação Acompanhada	07; 08; out. 10; 14 (ação reação) out. 17 out. ligação do exercício de saltos dentro da aula de exame 21 out. ligação do exercício de ação reação em espiral dentro da aula de exame
Fase de Lecionação Autónoma	28 e 29 de Novembro; 06; 07; 09; 10; 13; 14; 16; 17; 20; 21; 23; 24; 27; 28; 30; 31 de Janeiro;
Total de horas do estágio	39 dias x 1h30 = 58h30

Tabela 2 Sistematização das várias fases do Estágio em Horas e Dias

Na sequência desta paragem forçada, decidimos criar um breve questionário (entre 26 de abril a 12 de maio), de forma a obtermos a perceção dos alunos e criar uma oportunidade de relatar o que esteve na base da investigação, com o visionamento do solo *Faun* (a obra que havia inspirado os conteúdos técnicos e qualitativos das nossas aulas) e encontrar uma forma de rematar o estágio.

Tendo sido impossível concluir o estágio da forma que estava inicialmente programada, com a aprendizagem do solo de Sidi Larbi no contexto das aulas de repertório, o visionamento do mesmo por parte dos alunos e a implementação de um questionário procurou, por um lado, revelar o que tinha estado na origem da investigação e da prática pedagógica de lecionação e, por outro, recolher as impressões dos alunos quanto à correlação entre o solo e a prática dessas mesmas aulas. Concluimos, assim, o estágio de um modo mais introspetivo e reflexivo do que experiencial, através da exploração das perceções dos alunos.

2. Desenvolvimento das aulas nas diferentes fases do estágio

Observação estruturada – 1º Período: outubro, novembro e dezembro

A observação estruturada teve início no dia 03 de outubro de 2019, com a presença de todos os alunos da turma, tal como a professora titular e o acompanhador musical.

Nesta fase os alunos encontravam-se na aprendizagem da aula planeada e preparada para o primeiro teste, o qual continha novos *skills* técnicos e a promoção do desenvolvimento interpretativo individual de cada aluno.

Em paralelo com a professora cooperante e de forma a entender as diferentes formas de utilizar, manobrar e incorporar os diferentes conteúdos programáticos específicos da disciplina e da temática deste estágio, tendo em conta a fase de desenvolvimento que a turma enfrentava, no que diz respeito ao crescimento (adolescência) e à fase escolar, com a entrada do ensino secundário/grau avançado de dança, concluimos que este estudo, no que fiz respeito às qualidade de movimento e *skill* técnicos, se adequava à fase académica em que a turma se deparava, pois centra-se na exploração do movimento de uma forma mais consciênte.

A observação mostrou-se um elo importante para consolidar e estruturar o trabalho a ser desenvolvido com a turma e suas particularidades, tendo em vista:

- Especificidades da turma: capacidades técnicas; aquisição de todos os exercícios para o teste; descoberta da individualidade interpretativa e expressiva;
- Conteúdos programáticos em parceria com os objetivos: incorporar os conteúdos programáticos a desenvolver nas aulas; compreensão e procura intensiva por parte dos alunos em desenvolver a consciência corporal do corpo no seu todo e nas suas partes; exploração dos níveis;

A observação estruturada e diários de bordo serviram “como uma possibilidade de se estabelecer uma síntese entre teoria e prática” (Estrela, A., 1994, p.27), identificando as características da turma, avaliar o seu desenvolvimento e desempenho, compara-lo no processo evolutivo de aprendizagem e identificar as características a desenvolver na intervenção no âmbito da investigação, (apêndice E).

Em relação à fase de observação, esta desenrolou-se no 1º período, durante os meses de outubro e novembro, momento este onde a professora cooperante implementara e desenvolvera os conteúdos da disciplina de TDC, já estabelecendo alguns exercícios para o 1º exame do ano.

Na observação estruturada foram descritos os conteúdos e exercícios desenvolvidos, de forma a entender o seu propósito e objetivos concretos, tal como foram analisadas algumas dificuldades e facilidades demonstradas pelos alunos. A primeira observação realizada dia 3 de outubro foi claro o momento ainda de aprendizagem no qual a turma se deparava, por essa mesma razão e como forma de avaliação do progresso foi realizada a primeira tabela de observação, apresentando-se de seguida os seus resultados.

Um aspeto a ter em conta, comunicado pela professora cooperante, a maior parte dos alunos, em anos letivos anteriores, já tinham trabalhado com a professora cooperante, incidindo a sua técnica base *Graham*, já experienciada pela maioria dos alunos agora evoluindo e explorando esses conteúdos.

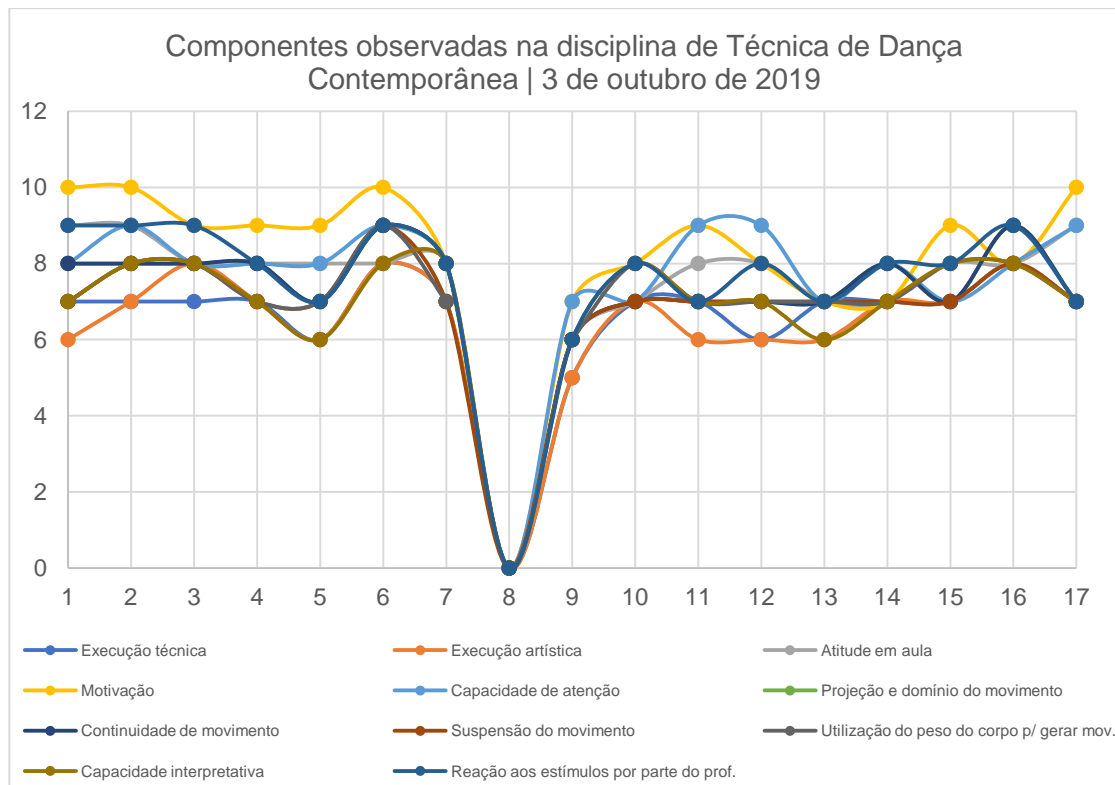


Gráfico 3 Componentes observadas na disciplina de TDC (3 de outubro de 2019)

Como podemos observar no gráfico a turma, na sua maioria é uma turma esforçada e dedicada a sua formação na disciplina de técnica de dança contemporânea. Apenas um aluno ficou em falta nesta observação, por questões de falta de comparecimento na aula devido a uma lesão. Era notória a identificação da turma à linguagem de movimento apresentada e explorada por parte da professora cooperante.

Destacando apenas aspectos muito positivos no que diz respeito à predisposição dos corpos, ao movimento e à facilidade de execução nos *skills* implementados, identificamos características como cedência, ampliação, projeção, mudanças de peso, suspensão do movimento, tal como outros componentes técnicos. Principalmente a utilização do peso, do peso dos membros para gerar/projetar o movimento e conexão com o corpo em movimento.

Participação acompanhada

A participação acompanhada foi surgindo ao longo do processo de observação, por sugestão da professora cooperante, com colaborações nas correções a alguns alunos, o que se mostrou muito positivo.

Tivemos oportunidade de incorporar os nossos exercícios na aula de teste, despertando, desde logo, nos alunos esta a conceção do corpo e do peso que iria ser mais intensiva na fase de lecionação, em janeiro.

Os exercícios trabalhados na participação acompanhada iniciaram com exercícios de ação-reação, com deslocação pelo espaço em espiral, para os alunos explorarem esta ausência da força e recrutarem o peso, intenção do movimento de forma a gerar movimento para fora do centro modo de 'centrifugação', lançando os braços à volta do centro de gravidade em espiral, desenvolvendo a perna no mesmo percurso do restante movimento do corpo, suspendendo, deixando a perna passar para a frente, passando pelo chão (*fall*) e recuperando sucessivamente para continuar o movimento em repetição.

O outro exercício trabalhado nesta fase foi de saltos, onde se apresentavam conteúdos mais específicos: *jetés* e *grand jetés*, transferências de peso, *falls*, *coupé*, *temps levé*, *chassé*, 2ª e 4ª posição, espiral, *fall recovery* e *hop*. À semelhança do exercício anteriormente descrito, tentámos explorar a utilização do peso para gerar o movimento e economizar o esforço, potencializando o salto e o seu *rebound* com utilização do tronco e membros superiores em continuidade, no máximo da sua amplitude.

Estes exercícios, na sua forma integral ou parcialmente, foram incluídos no teste do 1º período, sendo um elo de ligação para o trabalho a desenvolver na lecionação supervisionada, no 2º período.

Um ponto que também se mostrou relevante foi esta procura da maturidade da consciência corporal por parte dos alunos. Foi um desafio para o grupo a quem se aplicou o estudo, mas também, em concordância com a professora cooperante, um desafio viável e relevante para o seu desenvolvimento como futuros bailarinos.

Tivemos a oportunidade de implementar dois exercícios nos quais trabalhamos este aspetos de reconhecimento do peso do corpo e das suas extensões para gerar movimento, projeção do braço, cabeça e tronco em espiral, perna suspende *rebound*² passa para a frente (realizando o mesmo trajeto do braço cabeça em espiral) *fall* e *recovery*³ vertical com a energia “the energy continues along the lines of centrifugal force” (Lewis, D., 1984, p.44), numa variação simplificada de parte do exercício 6 (apêndice D) e o exercício de saltos, com componentes e *skills* técnicos da disciplina e a ideia de *rebound* presente mais no tronco, com uma pequena variação com trabalho de chão de forma a rápida, leve, continuo e suspenso (exercício 9, apêndice D).

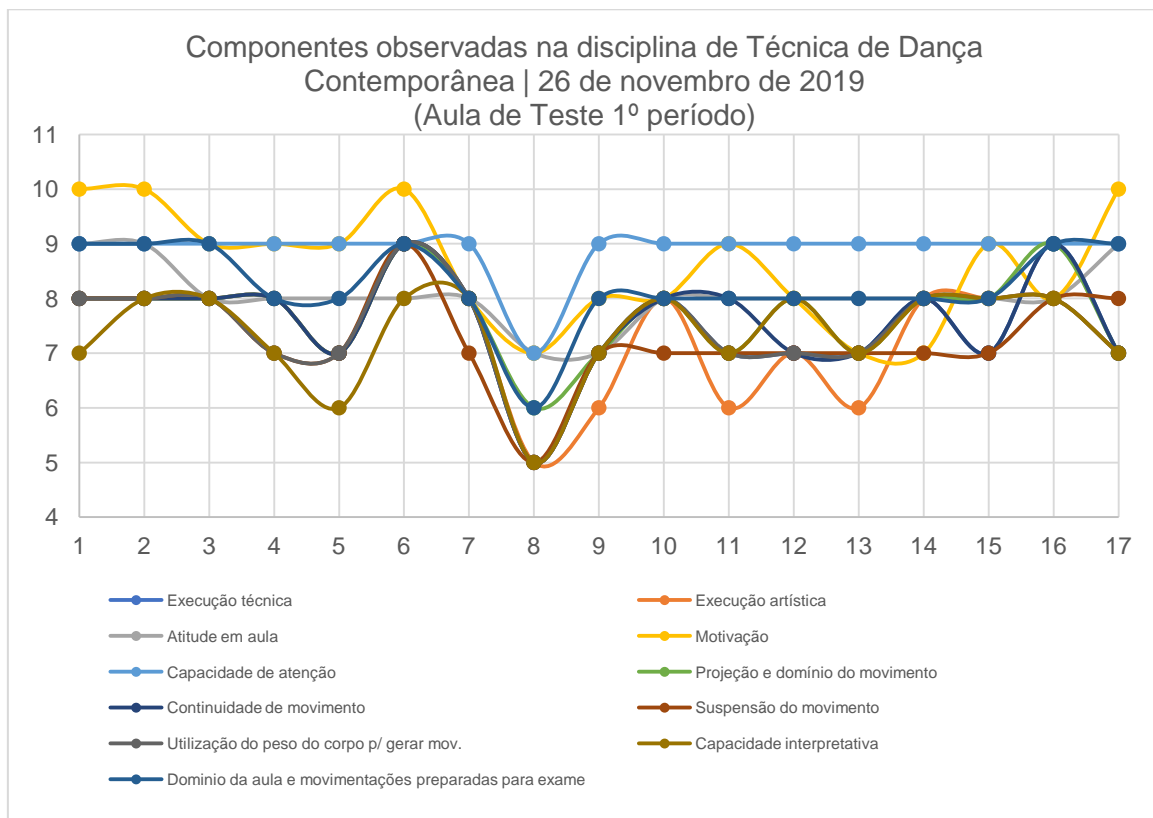


Gráfico 4 Componentes observadas na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea (26 de novembro de 2019 – Aula de Teste 1º período)

Em comparação com os resultados correspondentes à primeira tabela e gráfico, o dia do teste correu com grande sucesso por parte de todos os alunos, foi notório algum nervosismo por parte dos alunos menos experientes e os que estavam mais inseguros

² “In a *rebound*, it is the elastic reaction of the muscles that is utilized” (Lewis, D., 1984, p.44)

³ “In a *recovery*, the energy passes through the bottom of the fall and continues in the same path, like the swing of a pendulum” (Lewis, D., 1984, p.44)

com o material, mas mesmo assim não deixaram de estar à altura de concluir o primeiro teste do ano com ótimo desempenho. A maioria dos alunos já se sentia à vontade com o material até então desenvolvido, mostrando automatismo e destreza total sobre os exercícios desenvolvidos, dando espaço para revelarem aspetos mais interpretativos e expressivos.

Após o teste do 1º período, no dia 26 de novembro de 2019, tive a oportunidade de realizar duas aulas de lecionação supervisionada, aproveitando para explorar, através da improvisação e da proposta de premissas específicas:

- o corpo num todo e nas suas partes diversas;
- o movimento, o que o gere e como o economizar;
- a gestão dos diferentes níveis e apoios;
- a utilização do peso, desencadeando a continuidade e suspensão.

Por isso, através do relaxamento, alongamento, improvisação e propostas de movimentação específicas, visando os aspetos indicados anteriormente, fomos preparando o corpo e a mente dos alunos para as aulas a realizar em janeiro de 2020.

Nas semanas seguintes o horário sofreu algumas alterações, de forma a que os alunos pudessem estar presentes nos ensaios de preparação para o espetáculo produzido pela EADCN, *O Cavaleiro da Dinamarca*, com estreia no Teatro Municipal São Luiz, em Lisboa, com data de 13 e 14 de dezembro de 2019.

Lecionação - 2º Período: janeiro

Na fase de lecionação supervisionada, durante todo o mês de janeiro e no horário total semanal, das 13h30 às 15h, à segunda, terça, quinta e sexta-feira, pudemos implementar, de forma mais sólida e continuada, os conteúdos e as estratégias associados à nossa temática, com a exploração do movimento contínuo e da suspensão através dos exercícios construídos com esse propósito.

A professora cooperante deu abertura para as nossas propostas, mas também nos auxiliou em alguns aspetos a respeito aos conteúdos programáticos da disciplina, o que facilitou a implementação dos exercícios preparados e estruturados por nós. Estes momentos de partilha de saberes e de perspetivas mostraram ser muito importantes para a aplicação do estudo e foram motivo de muita gratidão, da minha parte, pelo apoio e aprendizagem partilhada pela professora cooperante e acompanhadores, sendo que após a minha intervenção em janeiro, foi pedido por parte da professora cooperante se poderia continuar a desenvolver alguns exercícios aplicados, podendo sofrer algumas alterações, mas com a perspetiva de aplicar na aula preparada para exame. Agradecendo a oportunidade, disponibilizei o material trabalhado, pois desta forma os alunos poderiam continuar a desenvolver os objetivos do estudo.

O contacto diário proporcionou um desenvolvimento intensivo e progressão das propostas apresentadas aos alunos que as foram explorando com motivação, empenho e dedicação.

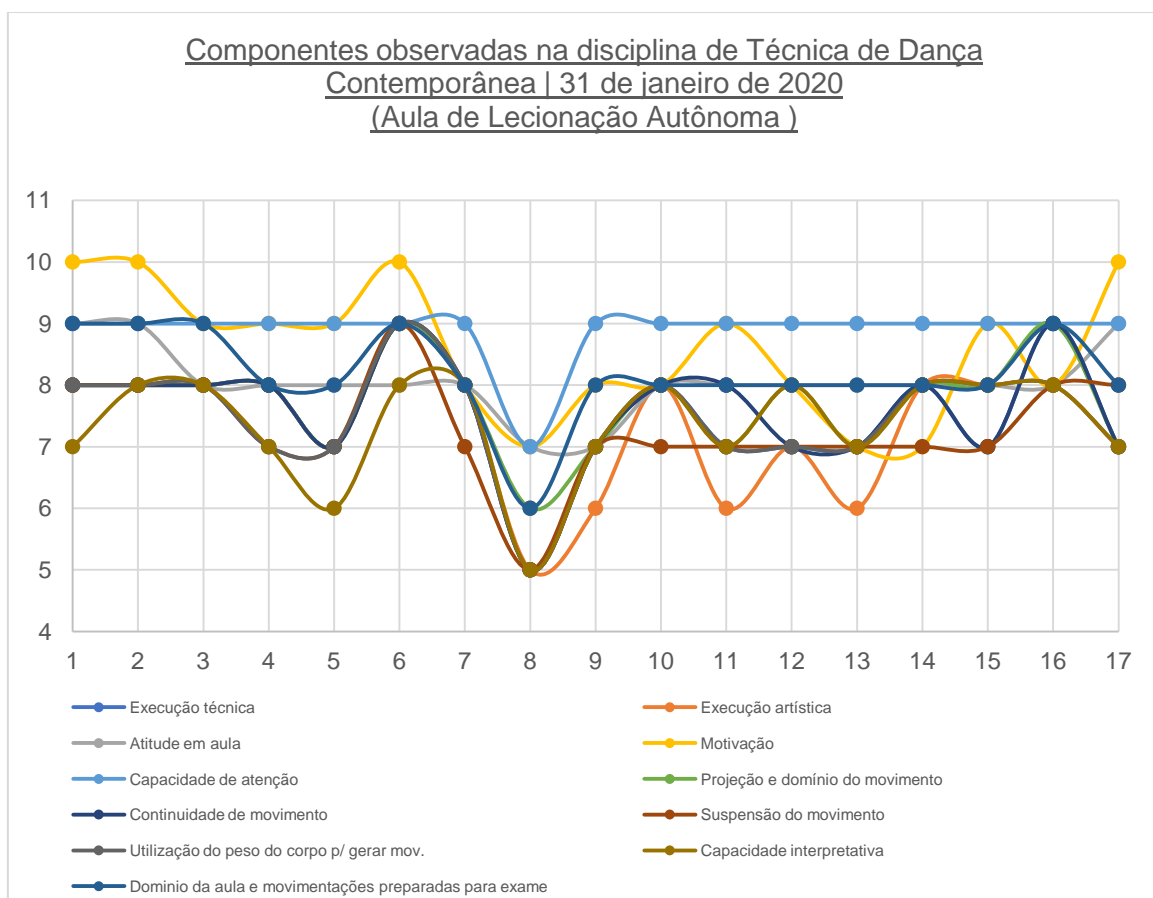


Gráfico 5 . Componentes observadas na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea | 31 de janeiro de 2020 (Aula de Lecionação Autônoma)

Em comparação com o gráfico 4, o crescimento e desenvolvimento não se mostrou muito significativo, pois a aula implementada inicialmente demorou tempo a ser assimilada pelos alunos, mostrando ser um registo um pouco diferente do que estavam habituados nas aulas de técnica de dança contemporânea; contudo, observámos que o esforço implicado correspondeu ao pedido, precisando apenas de mais aulas para os alunos se sentirem mais confortáveis e permitirem o movimento fluir com mais naturalidade. Cremos que, se as restantes aulas e intervenções programadas para a conclusão do estágio tivessem sido realizadas, iríamos desenvolver e consolidar melhor os objetivos e conteúdos inicialmente previstos.

Na calendarização estabelecida para o mês de Janeiro, as aulas foram todas liberadas pela professora cooperante para a lecionação supervisionada e, em março, após a realização do segundo exame do ano, seria realizada a finalização do estágio com mais três semanas de intervenção. Infelizmente não foi possível devido à situação pandémica, impossibilitando a realização da totalidade das horas de prática de lecionação supervisionada e de participação em outras atividades, optando por realizar um questionário e disponibilizando o visionamento dos vídeos das aulas realizadas ao grupo interveniente no estudo, à professora cooperante e aos acompanhantes. Pretendeu-se, desta forma, expor o propósito do mesmo e verificar se eram capazes de reconhecer os conteúdos de movimento utilizados, as competências trabalhadas e os objetivos pretendidos.

3. Objetivos trabalhados em aula

Mais enseigner signifie éclairer le matériau pédagogique sous tous ses aspects, le transmettre aussi bien sur le plan fonctionnel que sur le plan d'une pénétration spirituelle et d'une expérience affective. (Cahiers de la Pedagogie, 1999, p. 4 citado por Mary Wigman)

O material que foi base de inspiração para as qualidades de movimento a desenvolver, a continuidade e a suspensão de movimento, tal como os aspetos técnicos e os *skills* apresentados no solo do Faun, bem como os conteúdos programáticos da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, foram introduzidos nas nossas aulas a

partir da exploração de pequenas premissas e exercícios que expomos de seguida:

As ideias em estudo, continuidade e suspensão de movimento, eram relembradas no início de todas as aulas de lecionação supervisionada, juntamente com ideias ou imagéticas que reportassem a essa sensação. Relembrávamos também os alunos das duas aulas iniciais em que explorámos apenas estes dois princípios de movimento. Finalmente, e mencionávamos sempre os aspetos já apresentados de peso, *effort*, *flow*, *balance* e *off balance*, pontos de iniciação do movimento e a resposta do corpo a esse estímulo inicial de movimento.

Conceitos e conteúdos de movimento retirados do solo para desenvolvimento metodológico

Segundo Laban podemos definir quatro elementos qualitativos integrantes do movimento do corpo, o tempo repentino ou contínuo, o espaço direto ou flexível, o peso firme ou leve e a fluência livre ou controlada (Gest, 2005, p.10). Neste caso, no solo com o bailarino James O'hara, encontra-se um leque tão universal quanto às qualidades apresentadas por Laban, destacando e enfatizando um movimento variável nas direções utilizadas, flexível, contínuo, leve e livre, mas controlado. Apresentando muito conteúdo no que diz respeito ao movimento contínuo e ligado, tal como suspenso.

De forma a estruturar os conceitos, vocabulários e conteúdo de movimento a serem desenvolvidos em aula, apresento de seguida os materiais retirados a partir do visionamento do solo:

- *Suspension*;
- Níveis;
- Equilíbrios, diferentes pontos de apoio;
- *Shoulders rolls*;
- *Rebound*;
- *Swings*;

- *Contraction*;
- *Release*;
- *Brushes*;
- *Balance e off balance*;
- *Spiral*;
- *Fall e recovery*;
- *Turns* e transferências de peso em diferentes eixos;
- *Arabesque*;
- *Ponche*;
- *Hop e salto*.

Competências motoras, físicas e interpretativas

Identificam-se aqui as competências físicas e motoras que este estudo pretende incorporar e conjugar com os estímulos retirados do solo, sem esquecer também o desenvolvimento das competências interpretativas:

- Consciência corporal (alinhamento da cintura pélvica e escapular; domínio do centro; controlo dos membros inferiores e superiores; agilidade e equilíbrio; correta utilização do peso das diferentes partes do corpo; liberdade controlada do movimento; oposição);
- Consciência lógica do movimento (ação-reação entre diferentes partes do corpo);
- Flexibilidade, força, resistência e coordenação;
- Exploração de diferentes superfícies de contato;
- Capacidade memorização;
- Noção de tempo, diferentes dinâmicas;

- Noção do espaço, variação dos níveis e relação de distância aos elementos;
- Expressividade na execução dos movimentos, utilizando a respiração e diferentes focos no movimento;
- Interdisciplinaridade em relação as diferentes técnicas de dança aprendidas.

Improvisação e *awereness*

“We become more aware of our form. We connect to the sense of the endlessness of possibilities. We explore multi-dimensional movement; we enjoy the burning sensation in our muscles, we are ready to snap, we are aware of our explosive power and sometimes we use it. We change our movement habits by finding new ones. We go beyond our familiar limits. We can be calm and alert at once.” (Naharin, O., 2019, s.p.)

Numa primeira abordagem, a realização da improvisação estruturada tornou-se um ponto de partida para as propostas de aula que implementamos posteriormente. Com o objetivo claro da conexão com o corpo e suas estruturas, o movimento e os aspetos sensoriais ligados a ele, de forma a “(...) develop your postural body shapes, the interrelationships and connections of the body parts, your relationship to space, and how your energy and intentions affect movement qualities and expressio.” (Penrod, J., & Plastino, J., G., 2005,p.80).

Adotando esta linha de pensamento de Penrod e Plastino, a improvisação focou-se neste propósito de *awereness* com o corpo e o seu reconhecimento. As premissas de exploração do movimento nas aulas de exploração/improvisação, que posteriormente foram aplicadas também nas aulas preparadas com o objetivo de trabalhar o movimento contínuo e suspenso, foram as seguintes:

- Captar diferentes sensações do corpo através do movimentos simples de abandono do peso, lançar, articular em uma trajetória específica do corpo, encontrando novas formas de se organizar no movimento;
- Uso do espaço, da energia e dinâmica do movimento;
- Continuidade no movimento e a sua exploração;
- Mobilização das várias estruturas separadamente e conjugadas.

In structured improvisation, you establish a movement idea that may be simple or complex, for example, simple changes in the timing of the movement or a more complex narrative story line of some kind. At first you can begin to develop the movement idea through free exploration (...). (Penrod, J., & Plastino, J., G., 2005, p.81)

Consciência do corpo no seu todo e suas partes

Momentum, centrifugal, and centripetal forces are qualified by gravity and the dancer's freedom of action rests within its limitations. The dancer is suspended between two forces, one created out of his own control of energy and the other exerted by physical laws outside of himself. (Nikolais, A., & Louis, M., 2005, p.14)

Um dos primeiros exercícios implementados, ainda na fase da intervenção acompanhada, apresentado no apêndice H - Vídeos de aulas de lecionação acompanhada (Novembro), através do movimento dos braços e em continuidade do *momentum* e energia que eles exercem nas restantes partes do corpo, transportando o resto do movimento em continuidade numa espiral que faz deslocar na horizontal, passando também por uma mudança de níveis e a sua recuperação, numa lógica de *fall and recovery* em continuidade e suspensão do movimento.

Na aula registada no apêndice I – Vídeos de aulas de lecionação autónoma (Janeiro), também é trabalhada esta noção de consciência do corpo, logo no primeiro exercício: retomamos a ideia dos braços que provocam a torção do tronco e da coluna. Também é perceptível o trabalho de controlo e estabilização, através das mudanças de peso e alinhamentos, estando sempre presente e em constante desafio do equilíbrio/domínio do corpo no seu todo.

Trabalhar a noção de peso para gerar movimento

As forças de '*momentum*', centrífuga e centrípeta, são qualificadas pela gravidade e a liberdade de ação dentro de suas limitações, passando por um momento de suspensão criado por duas forças, pela própria força, pela energia do movimento realizado e pela força exercida pela gravidade. A organização do movimento parte de uma força externa criada pelos braços em correlação com o centro do corpo. O movimento da espiral ocorre quando a base do corpo é estabilizada e as extremidades fazem o corpo girar à sua própria volta, como se apresenta no exercício (apêndice G - Vídeos de aula de participação partilhada) girando o tronco/coluna para ver algo atrás dele próprio conectando os restantes pontos de energia que ficam para trás (perna/pé) e, suspendendo a energia, trazer o restante movimento em continuidade da energia provocada.

Entrelaçando a relação do transporte e projeção do movimento numa linha de energia horizontal, presente em exercícios a desenvolver com a turma, evidencia-se a ideia de continuidade e suspensão. Sendo que com esta ideia de peso e seu reconhecimento foi importante desenvolver com os alunos, tal como a distribuição de energia que nos interliga, também o conceito de *Effort*.

No apêndice I - Vídeos de aulas de lecionação autónoma (Janeiro), são apresentados os conteúdos desenvolvidos e explorados em aula. Conjugando o trabalho teórico apresentado com a componente prática, evidencia-se a forma como organizamos e desenvolvemos os conteúdos e objetivos.

No primeiro bloco exercícios, iniciamos o trabalho de mobilização articular da coluna, cintura escapular, pélvica, dos braços, tentando manter a continuidade entre os diferentes movimentos e oscilando entre tempos, dinâmicas e suspensões do movimento distintas. A introdução do trabalho de chão de forma a facilitar os skill técnicos específicos do solo encontram-se presentes, tal como conteúdos programáticos da disciplina, como espirais, *contracts*, *release*, posições invertidas, *turns around the back* subindo aos joelhos, *swings*, *fall*, *pleadings*, *slides* e *rolls*, *plies* com *contracts* e *release* do tronco, *tendus*, *pretzel*, ligando os exercícios em encadeamento de forma a explorarem a continuidade desses mesmos movimentos independente das diferentes dinâmicas pedidas.

No segundo bloco de exercícios⁴, criamos mais ênfase no trabalho de suspensão em diferentes momentos sem descartar as passagens pelo chão e mudança de dinâmicas, os conteúdos explorados foram *rond jambés a'terre*, voltas em *atitude*, *slides* pelo chão, posições invertidas, *tills*, rodas, uma sequência de movimento encontrada no solo, *pas de valse*, suspensões em *arabesque* em contração, suspensões em *passe relese* parte de cima do tronco, voltas pensando em pontos de oposição, *knee vibration*.

No último bloco de exercício trabalhamos exercícios centrados nos saltos, interligando com uma sequência pelo chão do solo, propositado, de forma a desenvolver a velocidade e agilidade, a movimentação no chão rápida mas suspensa, *leaps*, *skips*, *strikes*, *tomps leve*, *jetes on rond*.

Sustained movement ignores gravity and other conflicting forces.(...)

Use passion in the doing, not as an emotional message. (...)

Follow where the movement takes you. (...)

The torso extends itself outward through and into the extremities. (...)

Movement must be allowed to create its own quality to arrive at a motional definition. (...)

The art of dance is about revealing quality. (...)

⁴ Que por sua vez tinha ligação com o anterior, mas no apêndice I apresentado ainda estávamos em processo de aquisição e desenvolvimento da resistência física, sem perder as qualidades técnicas e de movimento, com o objetivo de utilizar a continuidade sem esforço (*'effort'*), deixando-se guiar pelo movimento e não pelo esforço que ele implica.

Known where a movement is going and go with it. (...)

Go organic – the way it wants to grow. (...)

You don't have to be able to name a quality, just reveal it. (...)

(Nikolais, A., & Louis, M., 2005, p.254-256)

4. Acompanhamento Musical

“Dança como desempenho rítmico/motor através de aquisições rítmicas (...) Administrar o movimento com a consciência do ambiente e métrica sonora. Movimento (componente específicas) pode potencializar, influências na percepção rítmica e na construção motora da frase rítmica.” (H. Rosário, comunicação pessoal, janeiro 25, 2020)

Pareceu-nos importante abordar a questão relacionada com o acompanhamento musical, que tivemos a oportunidade de experienciar em todo o processo de investigação e que contribuiu positivamente para os objetivos de movimento estabelecidos.

I think that, with intelligence appreciation, any student can develop certain sensitivity to music that will improve the quality of her dancing immeasurably. (Teck, K., 1993, p.1)

Transportar esta reflexão para o contexto educativo em dança, mais especificamente inserido na técnica de dança contemporânea, permite-nos concluir que a música atua enquanto agente modulador do movimento. Sendo sentidas de forma intrínseca e individualizada, sonoridades diferenciadas afetam o movimento realizado durante o exercício.

“For students, an increased awareness of how one relates to the music in class helps with the mastery of difficult technical exercises” (Teck, K., 1993, p.3), o acompanhamento musical ajudou, assim a desenvolver qualidades específicas no que diz respeito à musicalidade, refletindo-se na qualidade de movimento.

“For dance educators, musical ingredients often make or break a class”; a música deve servir os exercícios e os objetivos dos mesmos, sendo que não deve o exercício servir a música. No contexto do estágio, os acompanhantes proporcionaram música estimulante e sustentável para os exercícios técnicos, estimulando a sensibilidade musical nos alunos.

A música no seu sentido mais puro, tal como o som, pode-se considerar um manipulador de emoções (diferentes em cada um de nós) (H. Rosário, comunicação pessoal, janeiro 25, 2020), podendo corresponder a uma articulação entre som que faz funcionar o movimento e o movimento que pode fazer funcionar o som, seja para um suporte técnico ou canalizador expressivo, podendo estas áreas funcionar individualmente, mas, quando conjugadas, promovem-se e potencializam-se.

Movement rhythm is your own phrasing of the movements, which may or may not be performed in time to be musical structure when you are dancing to music. **Spatial rhythm** refers to the spacial patterns or pathways you establish as you move through the dance. **Synamic rhythm** is the quality of the movement established as you use greater or lesser energy to perform a movement. (Penrod & Plastino, p.22, 2005)

Este trabalho de sintonia entre todos as componentes de tempo e ritmo, em conformidade ou não das propostas de movimento, estiveram presentes na estruturação dos exercicios e propostas de movimento. Acresce, ainda, o ritmo da respiração, relacionando-se diretamente com '*movement rhythm*', através da inspiração e expiração nos movimentos propostos, minimizando o esforço através da expiração exercendo a força e na inspiração recuperar esse esforço,

Ritmo = Fluxo de eventos no tempo. Ritmo é poder, é viver em conjunto – ritmo visual (gesto), vocal, instrumental, corporal. Trabalho de estruturação do tempo, domínio da motricidade. (H. Rosário, comunicação pessoal, janeiro 25, 2020)

Dance comes from the combination of rhythm and movement; music comes from rhythm and sound. It is natural and importante to explore these forms at the same time a they complemente, enhance, and reinforce each other. (Fleming citado por Teck, K., 1993, p.97)

Desta forma, a música auxiliou na exploração do movimento suspenso e contínuo, fundindo numa combinação “In flowing exercises, rotation your energy to keep the rate of movement proportional to the sections of the music.” (Teck, K., 1993, p.8), nas dinâmicas (acentos específicos do exercício; efeito de sensação de tensão ou *release*) na articulação (maneira pela qual os tons são iniciados e terminados, ataque e cadência; *legato*⁵ ou *staccato*⁶; som ou silêncio; mudanças de estilo), na duração/tempo (incidindo nas métricas 4/4, 2/4, 3/4 e 6/8; subdivisão da batida, pulsação), *pich* (melodia e harmonia), na textura (densidade do som; reconhecimento do que se ouve), no timbre (atmosfera; expressão da qualidade do som; combinação de instrumentos; etc.), expressão musical estilo e relação estabelecida entre a música/movimento:

(...) hold a pose or delay a movement slightly to add emphasis. This is analogous to what musicians call an agogic accent⁷, an emphasis created by timing rather than force. Masterful dance artists are able to create unusual ilusions of defying gravity by maintaining a pose at the peak of a leap for even the dlightest instant in time. This adds emphasis to that particular energy shape of a movement pattern. Obviously, this is difficult to do in full flight, but is something dancers can practice while more earthbound (Teck, K., 1993, p.9)

A exploração da coordenação entre o tempo suspenso e contínuo entre o movimento proposto e o ambiente sonoro estabelecido foram sem duvida cruciais para a exploração proposta. Segundo Barbar Mettler citado por Teck, “Modern dance means new movements, and new movements require new sounds. Just as the whole word of movement is material for dance, so are all sounds material for music” (p.197), neste sentido, o facto de a música e o ambiente sonoro terem sido produzidos na genuinidade do momento, através da sensação dos acompanhadores perante o pedido de dinâmicas e métrica para os exercícios e em consonância com os corpos dos alunos que executavam os exercícios e propostas de exploração foi sem duvida uma mais valia para o processo de desenvolvimento do estágio e um auxílio na exploração das diferentes variantes técnicas exploradas.

⁵ “Smoothly connected, without gaps between sounds.”(p.287)

⁶ “Short and crisp articulation” (p.292)

⁷ “Stress on a particular note created by means other than dynamics, as in na elongated sustaining, etc” (p.281)

Thousands of hours are spent acquiring the physical skills necessary to dance, but very few dancers spend even a dozen hours learning about music. An understanding of music is not obtained by osmosis nor by following the beat of a stock. It is a delicate, difficult and lovely subject, and must be wooed with as much ardor as you would devote to turnout and extensions. (Paul Draper citado por Teck, K., 1993, p.69)

CAPITULO V | APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DO QUESTIONÁRIO

Como referimos anteriormente, após a intervenção pedagógica sentimos a necessidade de realizar uma conclusão, não sendo possível no contexto normal de aulas, realizou-se um questionário com o objetivo de apresentar o solo, que seria desenvolvido na aula de reportório, e avaliar se os objetivos desenvolvidos na prática da Lecionação Supervisionada, realizada em janeiro, foram compreendidos e valorizados.

1. Resultados obtidos a partir do questionário

“O proposito geral deverá ser resumido num objetivo central específico, concreto e definido em termos operacionais” (Sousa, A., 2005, p.204), neste sentido devido ao cenário ocorrido que impossibilitou a conclusão da intervenção pedagógica da forma planeada, realizou-se um questionário de modo a apresentar o solo, até então não revelado, e a correspondência experienciada pelos alunos com as aulas realizadas.

O questionário referido neste ponto foi aplicado aos alunos da turma com a qual se desenvolveu este estudo em formato digital (apêndice G), no período compreendido entre 26 de abril e 12 de maio, após ter conhecimento através da professora cooperante da impossibilidade de finalização do estágio na sua prática de lecionação. Decidimos, assim, realizar o questionário de forma a encerrar a intervenção e dar a conhecer os estímulos que incentivaram este estudo e ter *feedback* por parte dos alunos, ou seja, recolher a percepção dos alunos sobre a intervenção prática e correspondente correlação com a parte teórica.

O questionário foi respondido por todos os elementos da turma. Colocaram-se 10 perguntas, sendo elas um misto de perguntas fechadas e abertas com o intuito de obter respostas que permitissem uma reflexão acerca da prática de estágio. Na formulação e preparação deste método de recolha de dados foram tidos em consideração a confidencialidade e o anonimato na gestão dos dados do questionário.

Em súpula, foi possível entender quais as motivações, dificuldades e vivências dos alunos no âmbito da intervenção, em estreita relação com o tema do estágio. Em seguida, apresentar-se-ão, de forma gráfica e por extenso as respostas, e os dados relativos a cada uma das questões.

1ª Questão: O questionário iniciava com a apresentação do solo que serviu de inspiração temática a este estudo. Após o visionamento, foi pedido aos alunos que identificassem quais as características predominantes da qualidade de movimento (peso, tempo, fluência e espaço).

65% dos alunos concordou que a predominância do movimento era suspenso e lento.

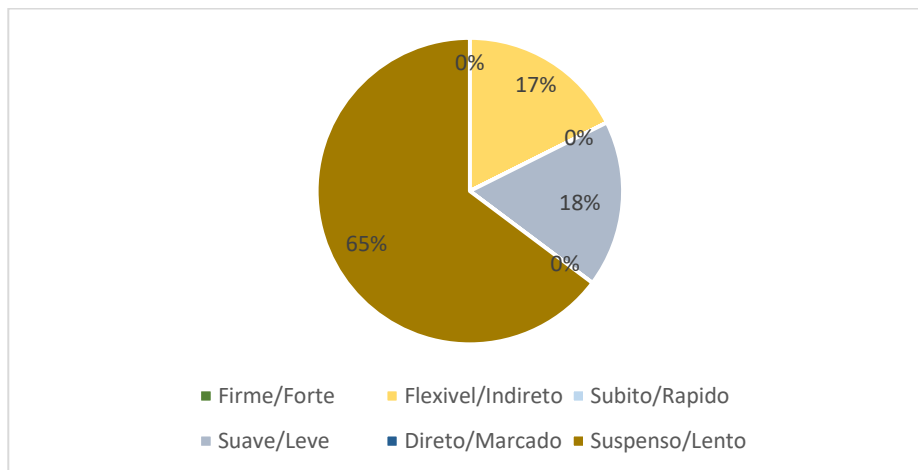


Gráfico 6 – Após o visionamento do solo, identifica as características predominantes, no que diz respeito às qualidade de movimento (peso, tempo, afluência e espaço).

2ª Questão: Perguntava-se se identificavam aspetos como continuidade e suspensão de movimento, como características de destaque do solo.

100% dos alunos respondeu que sim, o que anulou a seguinte pergunta que era destinada a quem respondesse negativamente.

3ª Questão: Conseguiu identificar no solo conteúdos técnicos, artísticos e de consciência corporal que se realizaram nas aulas práticas?

Obeve-se um total de 100% de respostas afirmativas.

4ª Questão: Caracteriza alguns conteúdos que para ti foram mais relevantes.

Em formato de resposta aberta, os conteúdos, conceitos e qualidades do movimento que se tornaram mais relevantes na nossa intervenção. (respostas escritas e transcritas pelos intervenientes).

- Técnicos – movimento ondulado e torcido; artístico – movimento contínuo sem pausas; consciência corporal – suspensão do corpo.
- Enrolamento sobre diferentes eixos, otimização do peso do corpo para gerar movimento.
- Sensação de relaxamento pesado, suspensão e continuidade de movimento, algumas posições invertidas.
- Ação/reação contínua, enrolamentos sobre diferentes eixos, nomeadamente cabeça e descoberta de diferentes maneiras de mudar de nível e base.
- Suspensões, continuidade do movimento, movimento grande e leve.
- Os enrolamentos sobre diferentes eixos, as posições invertidas, consciência corporal, relaxamento pesado e a otimização do peso do corpo para gerar movimento.
- Alguns conteúdos técnicos como posições invertidas mas principalmente artísticos como a interpretação do movimento, consciência corporal e do peso que pode ser utilizado de variadas formas. O mais desafiante foi aplicar o máximo conhecimento nos exercícios, mas senti que os exercícios foram pensados da melhor maneira para que tal fosse possível.
- Consciência da continuidade, da fluidez e da suspensão do movimento
- No nível técnico o que foi mais relevante foram as posições invertidas. No nível artístico foram: a mudança de peso, ação e reação do corpo a determinados movimentos, uma percepção do espaço cada vez maior, um movimento fluido e

contínuo, liberdade de movimento e individualidade e uma grande consciência corporal!

- Os conteúdos que para mim foram mais relevantes e que também identifiquei no solo foram os de consciência corporal, pois explorámos maioritariamente as sensações autónomas do corpo e tomámos uma maior atenção aos estímulos que nos eram dados, tendo uma maior consciência do peso corpo.
- Conteúdos técnicos – espirais do corpo, ação – reação dos vários movimentos, *falls*; Conteúdos artísticos – otimização da energia para uma maior expressividade do movimento, devido ao uso de diferentes dinâmicas e suspensões / respirações; Consciência corporal – sensação do fluxo de energia por todas as extremidades até ao centro do corpo.
- O contraste de força e do impulso no movimento, e a sensação de eixos.
- A suspensão dos movimentos, enrolamentos em diferentes eixos, posições invertidas, movimento dos braços, as passagens por posições, o movimento fluido, etc.
- Movimentação corporal fluído, *rolls*.
- Para mim os seguintes conteúdos foram mais relevantes: Enrolamento sobre diferentes eixos, posições invertidas, sensação de relaxamento pesado.
- A passagem do peso para as diferentes posições permitindo alcançar uma melhor qualidade de movimento pois entendemos o peso necessário para tal acontecer.
- Eu caracterizo como conteúdos mais importantes a sensação do movimento corporal e a sensação de relaxamento do peso⁸

⁸ Reproduziu-se a grafia utilizada do aluno.

5ª Questão: Sentiste que o trabalho de suspensão e continuidade de movimento foram aspetos predominantes e reforçados nas aulas práticas?

Um aluno (5,9%) respondeu que não e os restantes alunos sim (94,1%).

6ª Questão: De uma escala de 0 a 10, avalia o quanto conseguiste desenvolver aspetos de suspensão do movimento.

A maioria dos alunos seleccionou entre 7 (35,3% - 6 alunos) e 8 (35,3% - 6 alunos) o nível de desenvolvimento realizado, nível 6 (11,8% - 2 alunos), entre os níveis 5, 9 e 10, 5,9% que corresponde a 1 aluno para cada uma das escalas.

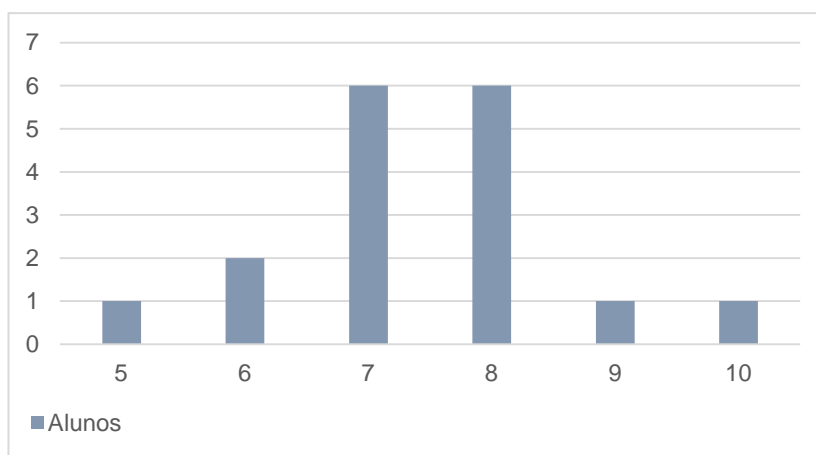


Gráfico 7 De 0 a 10, avalia o quanto conseguiste desenvolver aspectos de suspensão do movimento?

7ª Questão: De 0 a 10, avalia o quanto conseguiste desenvolver aspetos de continuidade do movimento.

A maioria dos alunos seleccionou na escala 8 correspondendo a 41,2%, 7 alunos, nível 7 35,3% correspondente a 5 alunos, nível 9 17,6% correspondente a 3 alunos e entre os níveis 6 e 10 5,9% que corresponde a 1 aluno para cada uma das escalas.

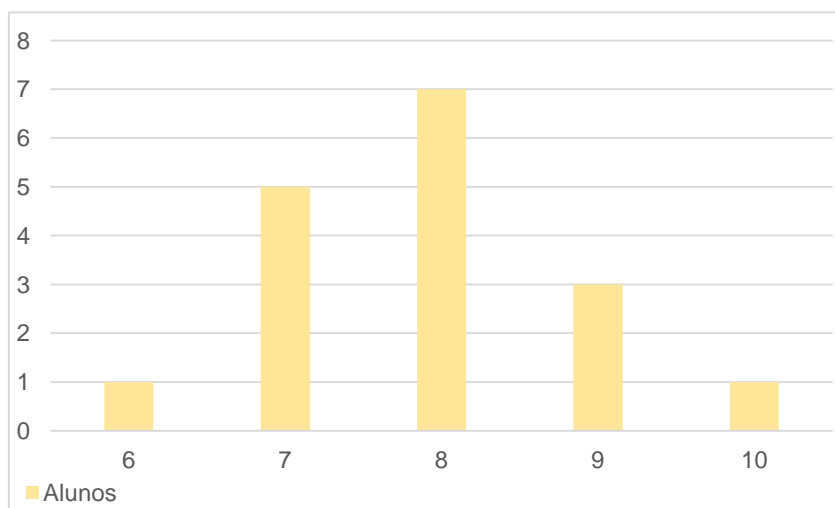


Gráfico 8 De 0 a 10, avalia o quanto conseguiste desenvolver aspectos de continuidade do movimento?

8ª Questão: Achas que as aulas práticas foram positivas para o teu desenvolvimento/formação.

Obteve-se um total de 100% de respostas positivas.

9ª Questão: De 0 a 10, o quanto estas aulas práticas contribuíram para o desenvolvimento/formação.

Seis alunos correspondente a 35,3% deu uma escala de 10, 5 alunos 29,4% uma escala de 7, 4 alunos, 23,5%, uma escala de 8 e uma escala de 9, 2 alunos correspondente a 11,8%.

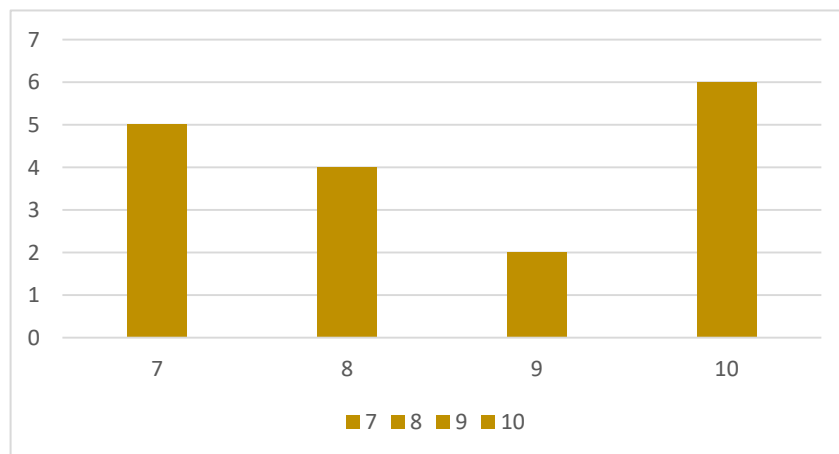


Gráfico 9 De 0 a 10, o quanto estas aulas práticas contribuíram para o teu desenvolvimento/formação.

10ª Questão: O que mais positivo retira da prática implementada no teu percurso de aprendizagem em dança.

(respostas escritas pelos intervenientes)

- A aprendizagem de movimentos novos e mais difíceis.
- O que retiro da prática desta intervenção no meu percurso é principalmente a nova experiência e aquilo que aprendemos que podemos dar uso nas aulas técnicas da escola e no meu futuro e que me deu uma nova perspetiva e uma nova forma de realizar o meu trabalho que acho ser melhor agora depois da intervenção do que antes de o ter realizado.

- O mais importante para mim foi perceber a importância de ligar os movimentos para que o resultado seja contínuo e sem pausas de um movimento para o outro.
- Através do trabalho de suspensão e continuidade realizado, encontro mais formas de me expressar e de executar/criar movimentos, e, consigo adaptar-me mais facilmente a estilos diferentes cuja suspensão e continuidade têm um grande peso na sua execução e desenvolvimento.
- Esta prática foi importante para o meu percurso na dança pois é diferente da técnica graham, que estamos mais habituados a fazer, e acho super importante experimentar estilos de dança que não estejamos habituados para saber de tudo um pouco.
- A consciência do meu corpo, a continuidade do movimento e a noção de espaço são os tópicos mais predominantemente.
- Para além dos objetivos conseguidos (suspensão e continuidade do movimento), penso que percebi que através desses dois pontos é possível explorar imenso de forma a contribuir com individualidade na execução de um exercício definido.
- Da importância da suspensão e fluidez.
- A própria liberdade e singularidade de movimento, a percepção do espaço e o movimento interior da pessoa. A ação e reação do corpo a um movimento.
- O que mais positivo retirei da prática deste estágio foi a consciencialização do nosso corpo, ou seja, tivémos uma acrescida atenção para o nosso corpo e à maneira como este respondeu aos estímulos que nos foram dados. Considero também que adquiri uma maior sensação de continuidade de movimento e mais resistência ao executar os exercícios dados.
- A consciência corporal foi definitivamente uma das partes mais gratificantes de toda esta experiência. Aprender a ouvir o nosso corpo e toda a energia que flui

dentro dele desde a ponta dos dedos dos pés à ponta do nosso cabelo é realmente extraordinário. A meu ver, foi também de extrema relevância o facto de aprendermos a dosear o nosso esforço em cada movimento, pois se dermos sempre a mesma energia ao movimento, para além de nos cansarmos imenso, fica um pouco «monótono». Ao aproveitarmos essa energia, ou a não a desperdiçar, é-nos possível criar movimentos com uma maior expressividade, ou seja uma maior grandiosidade e «luz».

- Aprender mais tipo de movimentos, neste caso movimentos mais fluidos e com mais rapidez ao mesmo tempo, e sempre importante também trabalhar com pessoas diferentes.
- A importância de saber distribuir o peso, aproveitar pequenos momentos para respirar e continuar a coreografia. Também senti percebi melhor o conceito de suspensão. Gostei do facto de ter uma melhor percepção da energia a passar pelo meu corpo, pensando que o meu corpo estava sempre em movimento sem interrupções. Acho que adquiri assim um movimento mais fluido. Obrigada.
- Sinto que esta intervenção me ajudou a encontrar novas formas de movimentos e novas formas de fazer o mesmo. Também me ajudou a controlar mais o movimento e ter mais fluidez no meu trabalho.
- Nesta intervenção foi possível acentuar a suspensão e o controlo do movimento e ter a oportunidade de fazer outro tipo de trabalho que nos ajudou nas aulas e na técnica contemporânea.
- Que um movimento tem várias maneiras de acontecer.
- O desenvolvimento da fluidez perante a conexão de movimentos.

Sistematizando, objetivou-se com este questionário recolher informação, a opinião e percepção dos intervenientes e participantes no estudo. Através dos resultados

obtidos, concluí-se ter tido repercussões positivas nos alunos, permitindo aferir a valorização do conhecimento teórico adquirido e da sua adequação aos exercícios desenvolvidos pelos mesmos.

Relativamente à análise final do questionário, entende-se que a maioria dos alunos tem noção do momento do seu percurso escolar e dimensão da exploração do movimento, sendo profícuo o trabalho desenvolvido. Reconhecer a importância para a escuta, economia, esforço, fluência do movimento e exploração do movimento contínuo e suspenso através de um estímulo coreográfico como ferramenta de construção das aulas mostrou ser uma metodologia positiva, de fácil e progressiva assimilação.

Apesar de não ter sido possível concluir integralmente a parte de lecionação do estágio, estando em falta um conjunto de aulas supervisionadas e a realização do solo na aula de repertório, a forma como decorreu o estágio foi em constante desenvolvimento no que diz respeito à observação, à planificação, à ação e à reflexão. A manifesta disponibilidade, espírito de colaboração e interação entre todos os intervenientes neste estudo – coordenadora, professora cooperante, acompanhantes, alunos e orientadora – revelaram-se centrais ao desenvolvimento e aprendizagem dentro desta implementação/investigação, sendo um contributo intangível e gratificante para esta intervenção.

REFLEXÃO FINAL

Like the muscles of your body, your critical faculties and perceptions are developed by being used regularly. Just as incorrect training makes muscles undesirably bulky, a closed mind impedes both your creativity and stops the flow of new ideas in your evaluations and in your own work. (Penrod, J., & Plastino, J., 1994, p.114)

A oportunidade de estagiar na Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional possibilitou não só o contacto direto com professores, acompanhantes e orientadora do estágio, profissionais inspiradores da área do ensino em dança, que me conduziram e auxiliaram na desafiante procura de inclusão de conteúdos técnicos específicos em conjunto com a exploração do movimento contínuo e suspenso, assim como todo um processo de pensamento introspectivo que se revelou extremamente gratificante e num significativo contributo de maturidade, pessoal, profissional e artística. De igual modo, os alunos aos quais se aplicou este estudo foram preponderantes nos objetivos alcançados, além da sua ótima condição, conhecimento e predisposição física para o movimento, a disponibilidade com que encararam e permitiram explorar cada proposta de forma positiva, facilitou todo o processo de implementação do estágio, cujas etapas técnico-metodológicas se revelaram progressivamente estimulantes e gratificantes.

Explorar uma peça de reportório como inspiração para este estudo foi uma motivação acrescida pelo facto de se querer partilhar um estilo e proposta de movimento com que nos identificamos. Assumiu-se desafiante estudar formas práticas para atingir um patamar de qualidade, também pelo facto de já se ter dançado este solo e se conhecer a disponibilidade de movimento que proporcionou, ainda enquanto aluna e em processo formativo.

O grande desafio foi encontrar um meio de comunicação acessível a todos os que fizeram parte deste estudo, adaptando as estratégias pedagógicas e metodológicas à turma, conseguindo-se uma proposta realista, adaptada a capacidades diferenciadas e, simultaneamente, desafiante para o desenvolvimento técnico e artístico de cada aluno.

A exploração constante da melhor forma de transmitir aos alunos novas formas da expressão do movimento, aliando o olhar educativo, sensível, criativo e de crescimento, através da observação, da lecionação, da planificação das aulas e, por vezes, da intuição objetivada para os participantes do estudo, foi a forma que encontrei para me moldar aos participantes e me adaptar às diferentes realidades que surgiam durante a aula em diversos momentos.

Conclui-se que os objetivos propostos para este estágio não foram totalmente atingidos face ao que nos tínhamos proposto devido ao inesperado acontecimento que suspendeu parcialmente a vida de todos nós, mas as etapas da intervenção concretizadas revelam sinais positivos no desenvolvimento das temáticas definidas para este estudo, na partilha mútua entre professores, orientadora, acompanhantes e alunos para com a estagiária, tal como a confiança e abertura por parte dos alunos em desenvolver as propostas definidas com confiança, entreajuda e compreensão. O que foi aplicado, foi-o com empenho, dedicação, vontade e 'acreditar', nas propostas de movimento e anseio de ensinar, partilhar e contribuir para o ensino em dança, tentando mesmo com todos os imprevistos encerrar este estudo e intervenção da melhor forma possível. Resultando num processo de aprendizagem mútua, com excelentes profissionais envolvidos e alunos curiosos, motivados e disponíveis para os desafios propostos, traduziu-se numa experiência pessoal, profissional e artística valorativa, estimulante, enriquecedora:

Your teacher has a point of view intended to give you the best opportunity to fully participate in the dance experience (...) they soon learn to focus on movement rather than their body shapes. Ultimately, it is less about your body shape and more about your dance experience. (Penrod, J., & Plastino, J., 2004, p.12)

Referências

Anjo, S. (2011). *Espontâneos: O retrato de um processo coreográfico*. (1ª edição)
Lisboa: Colibri, Instituto Politécnico de Lisboa.

Barros, N. (2009) *A materialização da dança*. (1ª edição) Porto: Centro de Estudos
Arnaldo Araújo.

Batsheva Dance Company. (2015). GAGA <http://gagapeople.com/en/>

Buckroyd, J. (2000) *The Student Dancer: Emotional Aspects of the Teaching and Learning of Dance*. (pp.46-69) Dance Book Ltd., London.

Diehl, I., & Lampert, F., (2010). *Dance techniques 2010*. Tanzplan Germany: Druckhaus
Köthen.

Escola Artística de Dança Conservatório Nacional (2019/2020) *A escola; Estrutura Curricular; Cursos e Informações Gerais*. Consultado em Setembro de 2019 a Junho de 2020 <https://www.eadcn.pt/pt-pt/>

Estrela, A. (1994). *Teoria e Prática de Observação de Classes. Uma Estratégia de Formação de Professores* (4ªEd). Porto: Porto Editora.

Fazenda ,M., J., (2012) *Dança Teatral: Ideias, experiências, ações*. 2ª edição (revista e atualizada). Colibri/Instituto Politécnico de Lisboa, Lisboa.

Gil, A., C., (2007) *Métodos de técnicas de pesquisa social*. 5ª edição, Editora Atlas S.A.,
São Paulo.

Gomes, A. A., Gomes A., Monteiro S. M., Pereira A. S., Tavares J., (2007) *Manual de Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem*. (pp. 60-82) Porto Editora, Porto.

Guest, A., H. (2005) *Labanotation: The System of Analyzing and Recording Movement*. Fourth Edition, Nova Iorque.

Kimmerle, M. & Côte, P., (2007) *Teaching Dance Skills: A Motor Learning and Development Approach*. (2ª edição) Canada, Universidade de Windsor, Document Imaging Centre.

Legg, J., (2011) *Introduction to Modern Dance Techniques*. (1ª edição) New Jersey: Princeton Book Company, Publishers.

Lewis, D., (1984) *The Illustrated Dance Technique of José Limón*. (1ª edição) New York: Harper & Row Publishers.

Maletic, V. (1987) *Body – space – expression: the development of Rudolf Laban's movement and dance concepts*. (2ª edição) Berlim, Nova Iorque, Amesterdão: Mouton de Gusyter.

Naharin, O. (2019) *Gaga Movemenet - Gaga the movement research developed by Ohad*

Naharin. Consultado em Setembro de 2019 <http://gagapeople.com/english/>

Newlove, J. & Dalby, J., (2004) *Laban for all*. (1ª edição) London: Nich Hern Books Limited.

Nikolais, A., & Luis, M., (2005) *The Nikolais/Louis Dance Technique: A Philosophy and Method of Modern Dance*. (1ª edição) Nova Iorque e Londres: Routledge

Penrod, J., & Plastino, J., G., (2005) *The Dancer Prepares: Modern Dance for Beginners*. (5ª edição) Nova Iorque: McGraw-Hill.

Perkovic, P. (2014) Ohad Naharin – *going Gaga is the difference between dancer and gymnast - Batsheva dance company's star choreographer has developed a movement philosophy that encourages dancers to just let go*. (Consultado em Maio 2019)

<https://www.theguardian.com/culture/australia-culture-blog/2014/mar/08/ohad-naharin-goinggaga-is-the-difference-between-dancer-and-gymnast>

Roche, J., (2015) *Multiplicity, Embodiment and Contemporary Dancer, moving identities*. (1ª edição) UK: Palgrave Macmillan.

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

Sousa, M. & Baptista, C. (2011). *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios*. Lousã: Pactor.

Stodelle, E. (1978). *The Dance Technique of Doris Humphrey and its creative potencial*. (pp. 17 – 36). New Jersey: Princeton, 17-36.

Anexos

Anexo 1 - Modelo das autorizações da capação de imagens dos alunos

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM DE MENORES

....., portador/a do Cartão de Cidadão/Bilhete de Identidade nº, válido até/...../....., na qualidade de Encarregado/a de Educação de, declara que autoriza a recolha e utilização da imagem vídeo do seu/da sua educando/a, no contexto do desenvolvimento do Estágio de Prática Pedagógica e posterior redação do Relatório Final de Estágio da mestranda Sara Casal, aluna nº 54170, da Escola Superior de Dança, atualmente a frequentar o Mestrado em Ensino de Dança desta escola do Instituto Politécnico de Lisboa.

Lisboa,/...../.....

.....
(assinatura)

Anexo 2 - Portaria nº402/2018, de 13 de agosto

22116

Diário da República, 2.ª série — N.º 155 — 13 de agosto de 2018

Diário da República, 2.ª série — N.º 155 — 13 de agosto de 2018

FINANÇAS E EDUCAÇÃO

Gabinetes do Ministro da Educação e do Secretário de Estado do Orçamento

Portaria n.º 401/2018

Considerando que a Parque Escolar, E. P. E., tem necessidade de contratar o fornecimento e montagem, em regime de aluguer, de monoblocos pré-fabricados para a instalação provisória de salas para o funcionamento de atividades letivas e de serviços de apoio na Escola Secundária Camões, em Lisboa;

Considerando que a Parque Escolar, E. P. E., foi integrada no setor público administrativo, equiparada a serviço e fundo autónomo e assumiu a natureza de Entidade Pública Reclificada, pela redação dada pela Lei n.º 22/2011, de 20 de maio, ao n.º 5 do artigo 2.º da Lei n.º 91/2001, de 20 de agosto, Lei de Enquadramento Orçamental (LEO), passando a estar listada no Anexo I da Circular, série A, n.º 1367, de 1 de agosto de 2011, da Direção-Geral do Orçamento;

Considerando que o contrato relativo ao fornecimento e montagem, em regime de aluguer, de monoblocos pré-fabricados para a instalação provisória de salas para o funcionamento de atividades letivas e de serviços de apoio na Escola Secundária Camões, em Lisboa, tem execução financeira plurianual, dependendo a assunção da respetiva despesa de autorização prévia conjunta dos membros do Governo responsáveis pela área das Finanças e da tutela, nos termos do disposto nas alíneas b) do artigo 3.º e a) do n.º 1 do artigo 6.º da Lei n.º 8/2012, de 21 de fevereiro;

Considerando que, no caso em apreço, a autorização é concedida mediante a aprovação e assinatura de portaria de extensão de encargos do Ministro das Finanças e do Ministro da Educação, nos termos dos n.ºs 1 e 2 do artigo 22.º do Decreto-Lei n.º 197/99, de 8 de junho, aplicável por força do disposto no n.º 5 do artigo 2.º da LEO, e do n.º 1 do artigo 11.º do Decreto-Lei n.º 127/2012, de 21 de junho;

Considerando que o procedimento em apreço terá um encargo máximo de € 292.466,00 (duzentos e noventa e dois mil quatrocentos e sessenta e seis euros), não incluindo o IVA;

Considerando que os encargos orçamentais decorrentes da execução do contrato terão lugar nos anos económicos de 2018, 2019 e 2020;

Nestes termos, e em conformidade com o disposto na alínea a) do n.º 1 do artigo 6.º da Lei n.º 8/2012, de 21 de fevereiro, conjugado com o disposto no n.º 1 do artigo 11.º do Decreto-Lei n.º 127/2012, de 21 de junho, e nos n.ºs 1 e 2 do artigo 22.º do Decreto-Lei n.º 197/99, de 8 de junho, manda o Governo, pelo Ministro da Educação e pelo Secretário de Estado do Orçamento, o seguinte:

Artigo 1.º

Objeto

Fica a Parque Escolar, E. P. E., autorizada a assumir os encargos relativos ao contrato de fornecimento e montagem, em regime de aluguer, de monoblocos pré-fabricados para a instalação provisória de salas para o funcionamento de atividades letivas e de serviços de apoio na Escola Secundária Camões, em Lisboa, até ao montante global de € 292.466,00 (duzentos e noventa e dois mil quatrocentos e sessenta e seis euros), a que acresce o IVA à taxa legal em vigor.

Artigo 2.º

Repartição e cobertura dos encargos orçamentais

1 — Os encargos orçamentais decorrentes da execução do contrato acima referido são repartidos da seguinte forma, não podendo exceder, em cada ano económico, os seguintes valores, aos quais acresce o IVA à taxa legal em vigor:

Em 2018: € 38.468,00 (trinta e oito mil quatrocentos e sessenta e oito euros);

Em 2019: € 145.189,00 (cento e quarenta e cinco mil cento e oitenta e nove euros);

Em 2020: € 108.809,00 (cento e oito mil oitocentos e nove euros).

2 — A repartição dos encargos decorrentes da execução do contrato a celebrar não pode exceder, em cada ano económico, os valores referidos no número anterior, podendo, no entanto, o montante fixado em cada ano económico ser acrescido do saldo apurado no ano anterior.

3 — Os encargos financeiros resultantes da execução do presente contrato são satisfeitos por verbas adequadas do orçamento da Parque Escolar, E. P. E., estando assegurada a respetiva cobertura orçamental.

Artigo 3.º

Produção de efeitos

A presente portaria produz efeitos a 12 de junho de 2018.

15 de junho de 2018. — O Ministro da Educação, *Tiago Brandão Rodrigues*. — 30 de julho de 2018. — O Secretário de Estado do Orçamento, *José Rodrigo Reis Carvalho Leão*.

311550238

Portaria n.º 402/2018

Considerando que a Parque Escolar, E. P. E., tem necessidade de contratar a prestação de serviços de gestão e fiscalização da empreitada de reabilitação das Escolas Artísticas de Música e Dança do Conservatório Nacional, Lisboa, e coordenação de segurança em obra;

Considerando que a Parque Escolar, E. P. E., foi integrada no setor público administrativo, equiparada a serviço e fundo autónomo e assumiu a natureza de Entidade Pública Reclificada, pela redação dada pela Lei n.º 22/2011, de 20 de maio, ao n.º 5 do artigo 2.º da Lei n.º 91/2001, de 20 de agosto, Lei de Enquadramento Orçamental (LEO), passando a estar listada no Anexo I da Circular, série A, n.º 1367, de 1 de agosto de 2011, da Direção-Geral do Orçamento;

Considerando que o contrato relativo à prestação de serviços de gestão e fiscalização da empreitada de reabilitação das Escolas Artísticas de Música e Dança do Conservatório Nacional, Lisboa, e coordenação de segurança em obra tem execução financeira plurianual, dependendo a assunção da respetiva despesa de autorização prévia conjunta dos membros do Governo responsáveis pela área das Finanças e da tutela, nos termos do disposto nas alíneas b) do artigo 3.º e a) do n.º 1 do artigo 6.º da Lei n.º 8/2012, de 21 de fevereiro;

Considerando que, no caso em apreço, a autorização é concedida mediante a aprovação e assinatura de portaria de extensão de encargos do Ministro das Finanças e do Ministro da Educação, nos termos dos n.ºs 1 e 2 do artigo 22.º do Decreto-Lei n.º 197/99, de 8 de junho, aplicável por força do disposto no n.º 5 do artigo 2.º da LEO, e do n.º 1 do artigo 11.º do Decreto-Lei n.º 127/2012, de 21 de junho;

Considerando que o procedimento em apreço terá um encargo máximo de € 252.191,80 (duzentos e cinquenta e dois mil cento e noventa e um euros e oitenta e oito céntimos), não incluindo o IVA;

Considerando que os encargos orçamentais decorrentes da execução do contrato terão lugar nos anos económicos de 2018, 2019 e 2020;

Nestes termos, e em conformidade com o disposto na alínea a) do n.º 1 do artigo 6.º da Lei n.º 8/2012, de 21 de fevereiro, conjugado com o disposto no n.º 1 do artigo 11.º do Decreto-Lei n.º 127/2012, de 21 de junho, e nos n.ºs 1 e 2 do artigo 22.º do Decreto-Lei n.º 197/99, de 8 de junho, manda o Governo, pelo Ministro da Educação e pelo Secretário de Estado do Orçamento, o seguinte:

Artigo 1.º

Objeto

Fica a Parque Escolar, E. P. E., autorizada a assumir os encargos relativos ao contrato de prestação de serviços de gestão e fiscalização da empreitada de requalificação das Escolas Artísticas de Música e Dança do Conservatório Nacional, Lisboa, e coordenação de segurança em obra, até ao montante global de € 252.191,80 (duzentos e cinquenta e dois mil cento e noventa e um euros e oitenta e oito céntimos), a que acresce o IVA à taxa legal em vigor.

Artigo 2.º

Repartição e cobertura dos encargos orçamentais

1 — Os encargos orçamentais decorrentes da execução do contrato acima referido são repartidos da seguinte forma, não podendo exceder, em cada ano económico, os seguintes valores, aos quais acresce o IVA à taxa legal em vigor:

Em 2018: € 11.463,27 (onze mil quatrocentos e sessenta e três euros e vinte e sete céntimos);

Em 2019: € 137.559,16 (cento e trinta e sete mil quinhentos e cinquenta e nove euros e dezasseis céntimos);

Em 2020: € 103.169,37 (cento e três mil cento e sessenta e nove euros e trinta e sete céntimos).

2 — A repartição dos encargos decorrentes da execução do contrato a celebrar não pode exceder, em cada ano económico, os valores referidos no número anterior, podendo, no entanto, o montante fixado em cada ano económico ser acrescido do saldo apurado no ano anterior.

3 — Os encargos financeiros resultantes da execução do presente contrato são satisfeitos por verbas adequadas do orçamento da Parque Escolar, E. P. E., estando assegurada a respetiva cobertura orçamental.

Artigo 3.º

Produção de efeitos

A presente portaria produz efeitos a 25 de maio de 2018.

15 de junho de 2018. — O Ministro da Educação, *Tiago Brandão Rodrigues*. — 30 de julho de 2018. — O Secretário de Estado do Orçamento, *José Rodrigo Reis Carvalho Leão*.

311550262

Portaria n.º 403/2018

Considerando que a Parque Escolar, E. P. E., tem necessidade de contratar a prestação de serviços de gestão e fiscalização da empreitada de reabilitação da Escola Secundária Camões, em Lisboa, e coordenação de segurança em obra;

Considerando que a Parque Escolar, E. P. E., foi integrada no setor público administrativo, equiparada a serviço e fundo autónomo e assumiu a natureza de Entidade Pública Reclificada, pela redação dada pela Lei n.º 22/2011, de 20 de maio, ao n.º 5 do artigo 2.º da Lei n.º 91/2001, de 20 de agosto, Lei de Enquadramento Orçamental (LEO), passando a estar listada no Anexo I da Circular, série A, n.º 1367, de 1 de agosto de 2011, da Direção-Geral do Orçamento;

Considerando que o contrato relativo à prestação de serviços de gestão e fiscalização da empreitada de reabilitação da Escola Secundária Camões, em Lisboa, e coordenação de segurança em obra tem execução financeira plurianual, dependendo a assunção da respetiva despesa de autorização prévia conjunta dos membros do Governo responsáveis pela área das Finanças e da tutela, nos termos do disposto nas alíneas b) do artigo 3.º e a) do n.º 1 do artigo 6.º da Lei n.º 8/2012, de 21 de fevereiro;

Considerando que, no caso em apreço, a autorização é concedida mediante a aprovação e assinatura de portaria de extensão de encargos do Ministro das Finanças e do Ministro da Educação, nos termos dos n.ºs 1 e 2 do artigo 22.º do Decreto-Lei n.º 197/99, de 8 de junho, aplicável por força do disposto no n.º 5 do artigo 2.º da LEO, e do n.º 1 do artigo 11.º do Decreto-Lei n.º 127/2012, de 21 de junho;

Considerando que o procedimento em apreço terá um encargo máximo de € 293.580,71 (duzentos e noventa e três mil quinhentos e oitenta e sete e um céntimos), não incluindo o IVA;

Considerando que os encargos orçamentais decorrentes da execução do contrato terão lugar nos anos económicos de 2018, 2019, 2020 e 2021;

Nestes termos, e em conformidade com o disposto na alínea a) do n.º 1 do artigo 6.º da Lei n.º 8/2012, de 21 de fevereiro, conjugado com o disposto no n.º 1 do artigo 11.º do Decreto-Lei n.º 127/2012, de 21 de junho, e nos n.ºs 1 e 2 do artigo 22.º do Decreto-Lei n.º 197/99, de 8 de junho, manda o Governo, pelo Ministro da Educação e pelo Secretário de Estado do Orçamento, o seguinte:

Artigo 1.º

Objeto

Fica a Parque Escolar, E. P. E., autorizada a assumir os encargos relativos ao contrato de prestação de serviços de gestão e fiscalização da empreitada de reabilitação da Escola Secundária Camões, em Lisboa, e coordenação de segurança em obra, até ao montante global de € 293.580,71 (duzentos e noventa e três mil quinhentos e oitenta e sete e um céntimos), a que acresce o IVA à taxa legal em vigor.

Artigo 2.º

Repartição e cobertura dos encargos orçamentais

1 — Os encargos orçamentais decorrentes da execução do contrato acima referido são repartidos da seguinte forma, não podendo exceder, em cada ano económico, os seguintes valores, aos quais acresce o IVA à taxa legal em vigor:

Em 2018: € 11.291,56 (onze mil duzentos e noventa e um euros e cinquenta e seis céntimos);

Em 2019: € 135.498,79 (cento e trinta e cinco mil quatrocentos e noventa e oito euros e setenta e nove céntimos);

Em 2020: € 135.498,79 (cento e trinta e cinco mil quatrocentos e noventa e oito euros e setenta e nove céntimos);

Em 2021: € 11.291,57 (onze mil duzentos e noventa e um euros e cinquenta e sete céntimos).

Anexo 3 - Tabela 1 – Estrutura curricular do grau avançado / ensino secundário

	6.º / 10.º ANO (MINUTOS)	7.º / 11.º ANO (MINUTOS)	8.º / 12.º ANO (MINUTOS)
Português	180 (2x90m)	180 (2x90m)	225 (2x90m+45)
Inglês	180 (2x90m)	180 (2x90m)	—
Filosofia	180 (2x90m)	180 (2x90m)	—
Subtotal	540	540	225
História da Cultura e das Artes / História da Dança	135 (90mx45m)	135 (90mx45m)	135 (90mx45m)
Música	90	90	90
Subtotal	225	225	225
Técnica de Dança Clássica	450 (5x90m)	450 (5x90m)	450 (5x90m)

	6.º / 10.º ANO (MINUTOS)	7.º / 11.º ANO (MINUTOS)	8.º / 12.º ANO (MINUTOS)
Técnica de Dança Contemporânea	360 (4x90m)	360 (4x90m)	360 (4x90m)
Repertório Contemporâneo	75	75	75
Repertório Clássico	75 (Oferta complementar)	75 (Oferta complementar)	75
Subtotal	960	960	960
Pas-de-deux	120 (2x60m)	150 (2x75m)	150 (2x75m)
Seminário (loga, Anatomia, Danças de Carácter, Dueto Contemporâneo, Pilates, Seminário de Projeto)	90	90	90
Elementos de Produção	75	—	—

	6.º / 10.º ANO (MINUTOS)	7.º / 11.º ANO (MINUTOS)	8.º / 12.º ANO (MINUTOS)
<i>Subtotal</i>	255	225	240
Composição	—	90	90
Oficina Coreográfica	—	—	180 (2x90m)
Educação Moral e Religiosa	90	90	90
Formação em contexto de trabalho	—	—	132h (225m)
<i>Subtotal</i>	90	180	585
Total	1980 (2070)	2040 (2130)	2145 (2235)

<https://www.eadcn.pt/pt-pt/estrutura-curricular/grau-avancado-ensino-secundario/>

16/12/2019

Anexo 4 - Artº 9ª do do Capítulo IV do Decreto-Lei nº 10-A/2020, de 13 de março



Diário da República, 1.ª série

N.º 52

13 de março de 2020

Pág. 22-(6)

Artigo 7.º

Regime excecional em matéria de aquisição de serviços

A celebração de contratos de aquisição de serviços por parte dos órgãos, organismos, serviços e demais entidades, incluindo o setor público empresarial, do Ministério da Saúde, da DGRSP, do INMLCF, I. P., do HFAR, do LMPQF e do IASFA, I. P., é autorizada pelo dirigente máximo ou órgão máximo de gestão, sendo posteriormente comunicada aos membros do Governo responsáveis pelas áreas da saúde e da justiça, respetivamente.

Artigo 8.º

Extensão do âmbito de aplicação do Decreto-Lei n.º 62/79, de 30 de março

É aplicável, com as necessárias adaptações, o regime previsto no artigo 9.º do Decreto-Lei n.º 62/79, de 30 de março, na sua redação atual, aos profissionais do setor da saúde diretamente envolvidos no diagnóstico e resposta laboratorial especializada, rápida e integrada, em situações de casos, surtos e outras emergências de saúde pública nas situações referentes à epidemia SARS-CoV-2 que possam constituir um risco para a saúde pública, tendo em vista assegurar a capacidade de resposta rápida e atempada a tais situações bem como a disponibilidade permanente dos trabalhadores.

CAPÍTULO IV

Suspensão de atividade letivas e não letivas

Artigo 9.º

Suspensão de atividade letivas e não letivas e formativas

1 — Ficam suspensas as atividades letivas e não letivas e formativas com presença de estudantes em estabelecimentos de ensino públicos, particulares e cooperativos e do setor social e solidário de educação pré-escolar, básica, secundária e superior e em equipamentos sociais de apoio à primeira infância ou deficiência, bem como nos centros de formação de gestão direta ou participada da rede do Instituto do Emprego e Formação Profissional, I. P..

2 — Ficam igualmente suspensas as atividades de apoio social desenvolvidas em Centro de Atividades Ocupacionais, Centro de Dia e Centro de Atividades de Tempos Livres.

3 — A suspensão prevista nos números anteriores inicia-se no dia 16 de março de 2020 e é reavaliada no dia 9 de abril de 2020, podendo ser prorrogada após reavaliação.

4 — Os agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas da rede pública de ensino e os estabelecimentos particulares, cooperativos e do setor social e solidário com financiamento público adotam as medidas necessárias para a prestação de apoios alimentares a alunos beneficiários do escalão A da ação social escolar e, sempre que necessário, as medidas de apoio aos alunos das unidades especializadas que foram integradas nos centros de apoio à aprendizagem e cuja permanência na escola seja considerada indispensável.

5 — Sem prejuízo da aplicação do disposto nos números anteriores aos equipamentos sociais da área da deficiência, designadamente das respostas de Centros de Atividades Ocupacional e das Equipas Locais de Intervenção Precoce, estes equipamentos devem assegurar apoio alimentar aos seus utentes em situação de carência económica.

6 — Na formação profissional obrigatória ou certificada, nomeadamente a referente ao acesso e exercício profissionais, a atividade formativa presencial pode ser excecionalmente substituída por formação à distância, quando tal for possível e estiverem reunidas condições para o efeito, com as devidas adaptações e flexibilização dos respetivos requisitos, mediante autorização da entidade competente.

7 — Ficam excecionadas do disposto no n.º 1 as respostas de Lar Residencial e Residência Autónoma.

Apêndices

Apêndice A - Biografias

Professora cooperante Constança Couto

Constança Couto nasceu em Madrid em 1974. Em 1981 iniciou os seus estudos de dança na Academia de Dança Contemporânea (Setúbal) com os professores Maria Bessa e António Rodrigues. Entre 1992 e 1994 foi bailarina residente na Companhia de Dança Contemporânea (Setúbal). Em 1992 foi co-bolseira, com Sofia Belchior, da “Bolsa Jovens Criadores” (Centro Nacional de Cultura). Em 1995 ingressa na Escola de Dança do Conservatório Nacional como professora de Técnica de Dança Contemporânea, Repertório Contemporâneo e assistente de Oficina Coreográfica. Em 1996 frequenta o curso de verão da Martha Graham School (Nova York). Em 2002 licenciou-se pela Escola Superior de Dança na área de espetáculo. Desde 2003 tem sido convidada para lecionar dança contemporânea em diversos “Cursos de Dança” organizados pela Cursos de Dança Associação. Entre 2004 e 2007 participou como intérprete nas peças coreográficas “Antídoto”, “Sopro” e “A arte da fuga”, de Rui Lopes Graça. Em junho de 2006 participou como intérprete na peça coreográfica “Orquéstica”, de Tânia Carvalho, no âmbito do Festival Alkantara (Culturgest). Em dezembro de 2006 participou como intérprete na peça coreográfica “A improbabilidade da certeza”, de Marlene Freitas (Black Box --- CCB). Em 2011 participou como intérprete na peça coreográfica “Icosahedron”, de Tânia Carvalho, com apresentações na Culturgest (Lisboa), Festival Rencontres Choreographiques Internationales de Seine---Saint Denis (Paris), Plataforma.PT (Montemor---o---Novo), Festival, Tanz im August (Berlim), Tanzquartier (Viena) e Festival Mercat des Flors (Barcelona). Entre 2009 e 2017 foi Adjunta da Direção da Escola de Dança do Conservatório Nacional. Em 2012 frequentou o curso de gestão e produção do Forum Dança. Em 2013 foi júri na Prova de Aptidão Profissional (PAP) do Conservatório – Escola Profissional das Artes da Madeira Eng Luiz Peter Clode. Em 2014 e 2015 foi júri no concurso de dança “Areadanza – Livorno” (Itália). Em 2014 lecionou um workshop de Dança Contemporânea no EstúdioB (Porto). Em 2014 participou como intérprete na peça coreográfica “Matriz Arcaica da Sublimação de um Corpo”, de Pedro Ramos. Entre 2015 e 2016 participou como intérprete na peça coreográfica “Terra Chã”, de Nélia Pinheiro. Em 2017 participou como intérprete na peça coreográfica “Raízes”, de Nélia Pinheiro. Em 2017 foi membro de júri de Mestrado em Ciências da Educação da Faculdade de Ciências Sociais e

Humanas. Em 2018 foi membro de júri de Mestrado em Ensino da Escola Superior de Dança. Em 2019 foi professora assistente convidada na Escola Superior de Dança para ministrar Técnicas de Dança Contemporânea (Módulo de Dança Contemporânea). Durante o seu percurso académico e profissional destaca o trabalho com António Rodrigues, Mark Haim, Margarida Bettencourt, Gagik Ismailian, Margarida Bettencourt, Carlos Caldas, Ana Lázaro, Diane Gray, Amélia Bentes, Rui Lopes Graça, Marlene Freitas e Tânia Carvalho, Pedro Ramos e Nélia Pinheiro.

Acompanhador Gil Alves

Nasceu em ambiente familiar que lhe proporcionou o contacto desde cedo com diversos estilos e géneros musicais, motores da ideia de uma “música é uma só”. Estudou no Conservatório de Ponta Delgada e mais tarde no de Lisboa, onde fez o curso de Formação Musical e de Flauta Transversal.

Mas o que realça no seu percurso é o privilégio da vivência musical nos diversos aspetos da Arte como desde logo a música e a dança, mas também o teatro, o cinema e televisão, copilando as melhores experiências no intuito de valorização e enriquecimento pessoal. Ao longo da carreira efetuou numerosos espetáculos quer em Portugal como no estrangeiro.

Como Acompanhador Musical de aulas de Dança Contemporânea, para além do exercício ininterrupto na EADCN desde 1984, exerceu nomeadamente também na ESD (Escola Superior de Dança) e Fundação Calouste Gulbenkian (Ballet Gulbenkian).

Apêndice B - Biografia Sidi Larbi Cherkaoui

Sidi Larbi Cherkaoui nasceu em 1976 na Bélgica. Na sua formação como bailarino funde várias técnicas de dança como *hip-hop*, moderno, *jazz ballet*, dança irlandesa, africana e orientais como o *kathak*, o que lhe proporcionou a descoberta de diferentes formas de se expressar e indo ao encontro de uma linguagem coreográfica única, unindo o carácter teatral, dinâmico e musical.

A sua estreia, como coreógrafo, deu-se em 1999 com o musical contemporâneo de Andrew Wale, *Anonymous Society*. Desde então, Sidi apresentou um conjunto de 50 peças coreográficas completas. Recebeu uma série de prémios, incluindo dois prémios *Olivier*, três prémios *Ballet Tanz* para melhor coreógrafo (2008, 2011, 2017) e o prémio *Kairos* (2009) pela sua visão artística e sua busca pelo diálogo intercultural.

Temos as peças iniciais de *Cherkaoui*, feitas no *Les Ballets C de la B - Rien de Rien* (2000), *Foi* (2003) e *Tempus Fugit* (2004). Seguiu outros projetos paralelos de forma a expandir e consolidar a sua visão artística, com *d'avant* (2002) com o parceiro artístico de longa data Damien Jalet, na companhia Sasha Waltz & Guests e com Akram Khan a *zero degrees* (2005).

Trabalhou com vários teatros, teatros de ópera e outras companhias de ballet. De 2004 a 2009, Cherkaoui trabalhou em Antuérpia como artista residente em Toneelhuis, onde produziu *Myth* (2007) e *Origine* (2008).

Estreou a sua peça *Sutra* (2008), no Sadler's Wells, em Londres, com a colaboração do artista Antony Gormley e os monges de Shaolin, com grande aclamação da crítica.

Depois de sua primeira peça na América do Norte, *Orbo Novo* (*Cedar Lake Contemporary Ballet*, Nova Iorque) e uma série de duetos incluindo *Faun* (realizada pela primeira vez em *Sadler's Wells*, Londres, como parte de *In the Spirit of Diaghilev*) e *Dunas* com a bailarina de flamenco María Pagés, em 2009.

Cria, também em 2009, a sua própria companhia Eastman, residente no *DeSingel International Arts Campus*, em Antuérpia. Os trabalhos de Sidi Larbi Cherkaoui incluem desde 2009: *Babel* (palavras) (2010), uma colaboração com Damien Jalet e Antony

Gormley que ganhou um Olivier; duetos *Rein*, *Play* e *Bound* (todos de 2010), *TeZukA* e *Labyrinth* para a Holand National Ballet (2011), o *Olivier-award* vencendo *Puz / zle* (2012), a coreografia para filme de Joe Wright, *Anna Karenina* (2012), *4D* e *?? genesis* para Eastman (2013), *Bolero* para *Paris Opera Ballet* (2013), *Harbour Me* para *LA Dance Project* (2015) , *Firebird* para *Stuttgart Ballet* (2015) e *Fractus V* para *Eastman*, em que também atua (2015).

Em 2015, Cherkaoui dirigiu sua primeira produção teatral completa, *Pluto em Bunkamura*, em Tóquio, e foi diretor de movimento do *Hamlet* de Lyndsey Turner no Barbican. No mesmo ano, Cherkaoui assumiu o papel de diretor artístico no *Royal Ballet Flanders*, onde criou *Fall* (2015), *Exhibition* (2016) e *Requiem* (2017). Ele combina essa função como diretor artístico da Eastman e continua criando novos trabalhos junto com a comitiva artística desta empresa, por exemplo *Qutb* (2016), um trio encomendado por *Natalia Osipova*, as óperas *Les Indes Galantes* (2016) para o *Bayerische Staatsoper* e *Satyagraha* (2017) para *Theatre Basel*, *Icon* (2016) para *GöteborgsOperans Danskompani* e *Mosaic* (2017) para *Martha Graham Dance Company*. Sidi Larbi Cherkaoui também é artista associado na *Sadler's Wells*, em Londres.

Apêndice C - Peça *Faun* de Sidi Larbi

A peça *Faun*, do qual vamos trabalhar e explorar os movimentos e a sua qualidade na aula de técnica de dança contemporânea, teve a sua estreia a 13 de outubro de 2009. Apresenta-se a sinopse:

Faun começou com o desejo de criar uma performance em torno do bailarino James O'Hara. Como parte das comemorações do centenário dos *Ballets Russes*, o *Sadler's Wells Theatre*, em Londres, convidou Cherkaoui para trabalhar em torno de uma peça do repertório da lendária companhia. Cherkaoui escolheu *L'après midi d'un faune*, coreografado por Vaslav Nijinski, com inspiração no poema do francês Stéphane Mallarmé e com a música impressionista de Claude Debussy. A versão de Nijinski basea-se nas representações gregas sobre vasos, era muito bidimensional, muito clássica, mas também ousada, sexual e bastante controversa para a sua época.

Cherkaoui tentou, juntamente com James, concentrar-se mais no fato de que o *Fauno* é meio animal e meio homem. Focando-se nos movimentos mais selvagens, viscerais e despreocupados. Daisy Phillips entra no palco como uma ninfa, profundamente enraizada na floresta. A interação entre o fauno e a ninfa no palco é inocente, mas repleta da tensão sexual na coreografia original de Nijinski. Na brincadeira eles são como crianças, mas também arcaicos como velhas almas. Para tornar a música mais surpreendente e contemporânea, menos cultural e específica do tempo, Cherkaoui pediu ao compositor Nitin Sawhney para interromper a composição de Debussy com sua própria linguagem musical, fazendo-a deslizar, quase impercetivelmente, de um estilo e cultura para outro, mais moderno, de um século para outro. Hussein Chalayan cuida dos trajes dessas duas criaturas: ele desenvolve algo que parece natural e orgânico, mas muito sintético também. Eles se tornam arquétipos eternos como criaturas do presente (Cherkauoi, 2009).

Apêndice D - Observação estruturada

Data: 3 de outubro de 2019

Disciplina: Técnica de dança contemporânea

Nome do docente: Constança Couto

Ano e turma: 6º A / 10º A

Duração: 1h30

Descrição dos exercícios	Observação	Desempenho
Exercício 1 Centro	Mobilização articular para mobilização do corpo no espaço; Estabilização do centro/core, contraction e release; Espirais, torções, <i>leg e arm swing</i> , <i>knee fall</i> , <i>rools</i> ; estrela; <i>head rools</i> , posição invertida.	Boa destreza de movimento pela maioria dos alunos. Alguns detalhes do exercício com potencial a melhorar a intensidade e percepção, como: abandonar o movimento, ampliar a espiral e sua projeção, posição invertida e suspensão.
Exercício 2	<i>Bounces</i> em paralelo, <i>drop</i> , projeção e mudanças de peso, <i>fall</i> , viajar pelo espaço, <i>scoup</i> pélvis; <i>pulses</i> , <i>relese</i> , <i>deep contracion</i> , <i>arabesque</i> , <i>lean</i> , espiral, <i>mankies</i> , <i>rools</i> , <i>slides</i> , equilíbrio pelo ombro.	Mais desenvolvimento na projeção e mudanças de peso, sequência <i>deep contracion arabesque</i> e <i>lean</i> .
Exercício 3	<i>Plies</i> 1ª e 2ª com e sem <i>contraction</i> , equilíbrios, <i>lean</i> ; projeção espirais, <i>slides</i> , <i>standing foll</i> .	Maior amplitude e projeção do movimento.
Exercício 4 (Saltos)	Paralelo. <i>andehor</i> , transferências de peso, <i>kicks</i> , <i>echappes</i> , <i>changement</i> , <i>strikes</i> , <i>tempe leve</i> , <i>bow turnes</i> .	Destreza na velocidade de execução dos elementos e respectivas amplitudes.
Exercício 5	<i>Drop</i> , lança, espirais <i>turn</i> , <i>grand rond jumb jump</i> , <i>foll</i> , paralelo	Definição dos elementos.

	atitude.	
Exercício 6	Preparação para <i>eagle jump</i> ; Atitudes á volta, espiral, grande salto para <i>grand pose</i> .	
<i>Cool down</i>		

Data: 4 de outubro de 2019

Disciplina: Técnica de dança contemporânea

Nome do docente: Constança Couto

Ano e turma: 6º A / 10º A

Duração: 1h30

Descrição dos exercícios	Observação	Desempenho
Exercício 1 Centro	Mobilização articular para mobilização do corpo no espaço; Estabilização do centro/core, contraction e release; Espirais, torções, <i>leg</i> e <i>arm swing</i> , <i>knee fall</i> , <i>rools</i> ; estrela; <i>head rools</i> , posição invertida.	Dificuldade em 'desencaixar' a anca, libertar o movimento para fora do quadrado articular habitual. Maior mobilização das estruturas articulares, anca, pélvis, costas, ombros.
Exercício 2	<i>Bounces</i> em paralelo, <i>drop</i> , projeção e mudanças de peso, <i>fall</i> , viajar pelo espaço, <i>scoop</i> pélvis; <i>pulses</i> , <i>relese</i> , <i>deep contraction</i> , <i>arabesque</i> , <i>lean</i> , espiral, <i>mankies</i> , <i>rools</i> , <i>swides</i> , equilíbrio pelo ombro.	Deixar movimento da coluna acompanhar braço. Energia deve propagar até às extremidades. Controlar a energia e aplicação.
Exercício 3	Deslocações pelo espaço, níveis, contraction [steps on the streets]	Trabalhar as diferentes dinâmicas, em conjunto com amplitudes e conexão até às extremidades.
Exercício 4 (Saltos)	Paralelo. <i>andehor</i> , transferências de peso, <i>kicks</i> , <i>echappes</i> ,	Deslocação, definição do paralelo, trajetórias.

	<i>changement, strikes, tempe leve, bow turnes.</i>	
Exercício 5	<i>Drop, lança, espirais turn, grand rond jumb jump, foll, paralelo atitude, grand jete á la seconde, bell.</i>	Maior amplitude de movimento e deslocação no espaço, definição das direções.
<i>Cool down</i>		

Data: 7 de outubro de 2019

Disciplina: Técnica de dança contemporânea

Nome do docente: Constança Couto

Ano e turma: 6º A / 10º A

Duração: 1h30

Descrição dos exercícios	Observação	Desempenho
Exercício 1	<i>Bounces</i> em paralelo, <i>drop</i> , projeção e mudanças de peso, <i>fall</i> , viajar pelo espaço, <i>scoup</i> pélvis; <i>pulses, relese, deep contracion, arabesque, lean</i> , espiral, <i>mankies, rools, slides</i> , equilíbrio pelo ombro. (dirt. esq. 4 grupos)	Transferências de peso mais arriscadas, alcance do movimento e da quantidade de suspensão, sentir mais no corpo/centro em contante <i>contracion e relese</i> .
Exercício 2	Deslocações pelo espaço, níveis, <i>contracion [steps on the streets]</i>	Trabalhar as diferentes dinâmicas, em conjunto com amplitudes e conexão até às extremidades.
Exercício 3 (Saltos)	Paralelo. <i>andehor</i> , transferências de peso, <i>kicks, echappes, changement, strikes, tempe leve, bow turnes.</i>	Deslocação, definição do paralelo, trajetórias.
Exercício 4	(Participação acompanha) Exercício de saltos contruído com base no objetivo de suspensão,	Dificuldade na diferenciação de níveis e respetiva transição, tal como as deslocações pelo

	deslocação pelo chão e <i>skills</i> técnicos específicos do solo.	chão.
<i>Cool down</i>		

Data: 8 de outubro de 2019

Disciplina: Técnica de dança contemporânea

Nome do docente: Constança Couto

Ano e turma: 6º A / 10º A

Duração: 1h30

Descrição dos exercícios	Observação	Desempenho
Exercício 1 Centro	Mobilização articular para mobilização do corpo no espaço; Estabilização do centro/ <i>core</i> , <i>contraction</i> e <i>release</i> ; Espirais, torções, <i>leg</i> e <i>arm swing</i> , <i>knee fall</i> , <i>rools</i> ; estrela; <i>head rools</i> , posição invertida.	Boa destreza de movimento pela maioria dos alunos. Alguns detalhes do exercício com potencial a melhorar a intensidade e percepção, como: abandonar o movimento, ampliar a espiral e sua projeção, posição invertida e suspensão.
Exercício 2	<i>Bounces</i> em paralelo, <i>drop</i> , projeção e mudanças de peso, <i>fall</i> , viajar pelo espaço, <i>scoup</i> pélvis; <i>pulses</i> , <i>relese</i> , <i>deep contracion</i> , <i>arabesque</i> , <i>lean</i> , espiral, <i>mankies</i> , <i>rools</i> , <i>slides</i> , equilíbrio pelo ombro.	Mais desenvolvimento na projeção e mudanças de peso, sequência <i>deep contracion arabesque</i> e <i>lean</i> .
Exercício 4 (Saltos)	Paralelo. <i>andehor</i> , transferências de peso, <i>kicks</i> , <i>echappes</i> , <i>changement</i> , <i>strikes</i> , <i>tempe leve</i> , <i>bow turnes</i> . (Participação acompanha) Exercício de saltos contruído com base no objetivo de suspensão, deslocação pelo chão e <i>skills</i> ,	Destreza na velocidade de execução dos elementos e respetivas amplitudes. Dificuldade na diferenciação de níveis e respetiva transição, tal como as deslocações pelo

	<i>temps liés, rond jambés, salto por atitude, roll pelos ombros e foll para o chão.</i>	chão.
<i>Cool down</i>		

Data: 10 de outubro de 2019

Disciplina: Técnica de dança contemporânea

Nome do docente: Constança Couto

Ano e turma: 6º A / 10º A

Duração: 1h30

Descrição dos exercícios	Observação	Desempenho
Exercício 1 Centro	<i>Plies 1ª e 2ª com e sem contraction e espirais, port bras, equilíbrios, deep contraction, espirais troco á volta, slides, drop, lean; projeção espirais, slides, standing foll.</i>	Explorar mais amplitude e projeção do movimento. Dificuldade nas contrações, calcanhares no chão nos plies e nas espirais troco á volta.
Exercício 2	Bounces em paralelo, <i>drop</i> , projeção e mudanças de peso, <i>fall</i> , viajar pelo espaço, <i>scoup pélvis; pulses, relese, deep contracion, arabesque, lean, espiral, mankies, rools, slides</i> , equilíbrio pelo ombro.	Mais desenvolvimento na projeção e mudanças de peso, sequência <i>deep contracion arabesque</i> e <i>lean</i> .
Exercício 3	<i>Chaîné turns</i> em <i>contraction, stand folls</i> , espirais com voltas, continuação e desenvolvimento do trabalho de chão	
Exercício 4 (Saltos)	Paralelo. andehor, transferências de peso, <i>kicks, echappes, changement, strikes, tempe leve, bow turnes.</i> (Participação acompanha) Exercício de saltos contruído com	Destreza na velocidade de execução dos elementos e respetivas amplitudes. Dificuldade na diferenciação de

	base no objetivo de suspensão, deslocação pelo chão e <i>skills</i> , <i>temps liés</i> , <i>rond jambés</i> , salto por atitude, <i>rools</i> pelos ombros e foll para o chão.	níveis e respetiva transição, tal como as deslocações pelo chão.
Exercício 5	Saltos deslocação na diagonal em atitude com espirais.	Deslocação pelo espaço, trabalho de salto em amplitude.
<i>Cool down</i>		

Data: 14 de outubro de 2019

Disciplina: Técnica de dança contemporânea

Nome do docente: Constança Couto

Ano e turma: 6º A / 10º A

Duração: 1h30

Descrição dos exercícios	Observação	Desempenho
Exercício 1 Centro	Mobilização articular para mobilização do corpo no espaço; Estabilização do centro/core, contraction e release; Espirais, torções, <i>leg</i> e <i>arm swing</i> , <i>knee fall</i> , <i>rools</i> ; estrela; <i>head rools</i> , posição invertida.	Boa destreza de movimento pela maioria dos alunos. Alguns detalhes do exercício com potencial a melhorar a intensidade e perceção, como: abandonar o movimento, ampliar a espiral e sua projeção, posição invertida e suspensão.
Exercício 2	<i>Bounces</i> em paralelo, drop, projeção e mudanças de peso, <i>fall</i> , viajar pelo espaço, <i>scoup pélvis</i> ; <i>pulses</i> , <i>relese</i> , <i>deep contracion</i> , <i>arabesque</i> , <i>lean</i> , espiral, <i>mankies</i> , <i>rools</i> , <i>slides</i> , equilíbrio pelo ombro.	Mais desenvolvimento na projeção e mudanças de peso, sequência <i>deep contracion arabesque</i> e <i>lean</i> .
Exercício 3	(Participação acompanhada) Apliquei exercício de ação reação a partir dos braços, ancas, perna	Dificuldade na ausência de formas os posturas técnicas, na libertação do movimento e

	em espiral, com deslocação e mudança de níveis. Incluimos este exercício para o início das diagonais com os <i>cheînés</i> em contração, <i>releve</i> , <i>rond en dehor</i> , libertação dos braços.	criação do movimento a partir de o lançamento de uma parte do corpo e do seu movimento residual em espiral.
<i>Cool down</i>		

Data: 17 de outubro de 2019

Disciplina: Técnica de dança contemporânea

Nome do docente: Constança Couto

Ano e turma: 6º A / 10º A

Duração: 1h30

Descrição dos exercícios	Observação	Desempenho
Exercício 1	<i>Bounces</i> em paralelo, <i>drop</i> , projeção e mudanças de peso, <i>fall</i> , viajar pelo espaço, <i>scoop</i> pélvis; <i>pulses</i> , <i>relese</i> , <i>deep contraction</i> , <i>arabesque</i> , <i>lean</i> , espiral, <i>mankies</i> , <i>rools</i> , <i>slides</i> , equilíbrio pelo ombro.	Mais desenvolvimento na projeção e mudanças de peso, sequência <i>deep contraction</i> arabesque e lean.
Exercício 2	Deslocações pelo espaço, níveis, <i>contraction</i> [<i>steps on the streets</i>] Paralelo braços fica anca em espiral, <i>contrac relise</i> , <i>arabesque</i> , exercício <i>on six</i> , <i>foll</i> , <i>tiltes</i> , roda, <i>ponche</i>	Trabalhar as diferentes dinâmicas, em conjunto com amplitudes e conexão até às extremidades.
Exercício 3 (Saltos)	Paralelo. <i>andehor</i> , transferências de peso, <i>kicks</i> , <i>soutes</i> , <i>echappes</i> , <i>changement</i> , <i>strikes</i> , <i>tempe leve</i> , <i>bow turnes</i> .	Destreza na velocidade de execução dos elementos e respetivas amplitudes.
Exercício 4	<i>Scoops</i> em <i>chenes</i> na diagonal, <i>piruetes</i> , trabalho de mudança de	

	espirais, <i>atitudes</i> , <i>jumps</i> , <i>folls</i> .	
Exercício 5	Saltos em <i>scoop</i> com volta	
<i>Cool down</i>		

Data: 21 de outubro de 2019

Disciplina: Técnica de dança contemporânea

Nome do docente: Constança Couto

Ano e turma: 6º A / 10º A

Duração: 1h30

Descrição dos exercícios	Observação	Desempenho
Exercício 1	Mobilização articular para mobilização do corpo no espaço; Estabilização do centro/ <i>core</i> , <i>contraction</i> e <i>release</i> ; Espirais, torções, <i>leg</i> e <i>arm swing</i> , <i>knee fall</i> , <i>rools</i> ; estrela; <i>head rools</i> , posição invertida.	Boa destreza de movimento pela maioria dos alunos. Alguns detalhes do exercício com potencial a melhorar a intensidade e percepção, como: abandonar o movimento, ampliar a espiral e sua projeção, posição invertida e suspensão.
Exercício 2	<i>Bounces</i> em paralelo, <i>drop</i> , projeção e mudanças de peso, <i>fall</i> , viajar pelo espaço, <i>scoop</i> pélvis; <i>pulses</i> , <i>relese</i> , <i>deep contraction</i> , <i>arabesque</i> , <i>lean</i> , espiral, <i>mankies</i> , <i>rools</i> , <i>slides</i> , equilíbrio pelo ombro.	Mais desenvolvimento na projeção e mudanças de peso, sequência <i>deep contraction</i> <i>arabesque</i> e <i>lean</i> .
Exercício 3 (Saltos)	Contrações em espiral	Destreza na velocidade de execução dos elementos e respetivas amplitudes.
Exercício 4	<i>Plies</i> 1ª e 2ª com e sem <i>contraction</i> e espirais, <i>port bras</i> , equilíbrios, <i>deep contraction</i> , espirais troco á volta, <i>slides</i> , <i>drop</i> , <i>lean</i> ; projeção	

	espirais, <i>slides</i> , <i>standing foll</i> .	
Exercício 5	<i>Brushs</i> Diagonal p/ trás passo atrás <i>contraction</i> em <i>plie</i> , passo atrás <i>contraction</i> braços acompanham movimento dentro, á volta <i>open to fall</i> , <i>open chasse brushs</i> p/ afrente com <i>corve</i> abre segunda em espiral á volta em quarta, vira p/ segunda	
<i>Cool down</i>		

Data: 22 de outubro de 2019

Disciplina: Técnica de dança contemporânea

Nome do docente: Constança Couto

Ano e turma: 6º A / 10º A

Duração: 1h30

Descrição dos exercícios	Observação	Desempenho
Exercício 1	Mobilização articular para mobilização do corpo no espaço; Estabilização do centro/ <i>core</i> , <i>contraction</i> e <i>release</i> ; Espirais, torções, <i>leg</i> e <i>arm swing</i> , <i>knee fall</i> , <i>rools</i> ; estrela; <i>head rools</i> , posição invertida.	Boa destreza de movimento pela maioria dos alunos. Alguns detalhes do exercício com potencial a melhorar a intensidade e percepção, como: abandonar o movimento, ampliar a espiral e sua projeção, posição invertida e suspensão.
Exercício 2	Bounces em paralelo, drop, projeção e mudanças de peso, <i>fall</i> , viajar pelo espaço, <i>scoop</i> pélvis; <i>pulses</i> , <i>relese</i> , <i>deep contracion</i> , <i>arabesque</i> , <i>lean</i> , espiral, <i>mankies</i> , <i>rools</i> , <i>slides</i> , equilíbrio pelo ombro.	Mais desenvolvimento na projeção e mudanças de peso, sequência <i>deep contracion</i> <i>arabesque</i> e <i>lean</i> . Falta de mobilização da coluna e <i>deep contraction</i> .

Exercício 3	Contrações em espiral. Distribuição do peso.	Destreza na velocidade de execução dos elementos e respetivas amplitudes. Pelvis a iniciar movimento a partir da <i>contraction</i> . Pés mais acentos no chão nas espirais.
Exercício 4	<i>Plies</i> 1ª e 2ª com e sem <i>contraction</i> e espirais, <i>port bras</i> , equilíbrios, <i>deep contraction</i> , espirais troco á volta, <i>slides</i> , <i>drop</i> , <i>lean</i> ; projeção espirais, <i>slides</i> , <i>standing fall</i> .	Aguentar mais tempo nos equilíbrio e arriscar mais nas mudanças de peso.
Exercício 6	<i>Battement</i>	Mais contração no deslocamento atrás.
Exercício 6	' <i>Brushs</i> ' Diagonal p/ trás passo atrás <i>contraction</i> em <i>plie</i> , passo atrás <i>contraction</i> braços acompanham movimento dentro, á volta <i>open to fall</i> , <i>open chasse brush</i> p/ frente com <i>corve</i> abre segunda em espiral á volta em quarta, vira p/ segunda	
Exercício 7	<i>Scoops</i> em <i>chaines</i> na diagonal, <i>piruetes</i> , trabalho de mudança de espirais, <i>atitudes</i> , <i>jumps</i> , <i>falls</i> .	Maior desenvolvimento na orientação espacial
Exercício 8 (Saltos)	Paralelo. <i>andehor</i> , transferências de peso, <i>kicks</i> , <i>echappes</i> , <i>changement</i> , <i>strikes</i> , <i>tempe leve</i> , <i>bow turnes</i> .	Destreza na velocidade de execução dos elementos e respetivas amplitudes.
Exercício 9 (Saltos <i>jettes rond</i>)	Exercício de saltos contruído com base no objetivo de suspensão, deslocação pelo chão e <i>skills</i> , <i>temps liés</i> , <i>rond jambés</i> , salto por atitude, <i>rools</i> pelos ombros e <i>fall</i> para o chão.	Dificuldade na diferenciação de níveis e respetiva transição, tal como as deslocações pelo chão.
Exercício 10	Saltos em <i>scoop</i> com volta, <i>barrel turns</i> com <i>fall</i> no final.	Trabalhar suspensão e salto com <i>fall</i> , <i>fall</i> e <i>recovery</i>

Exercício 11	<i>Drop, lança, espirais turn, grand rond jumb jump, fall, paralelo atitude, grand jete á la seconde, bell.</i>	Maior amplitude de movimento e deslocação no espaço, definição das direções.
<i>Cool down</i>		

Data: 24 de outubro de 2019

Disciplina: Técnica de dança contemporânea

Nome do docente: Constança Couto

Ano e turma: 6º A / 10º A

Duração: 1h30

Descrição dos exercícios	Observação
<p>Conversa inicial com os alunos, balanço das aulas e do desempenho/desenvolvimento ocorrido.</p> <p>Aula de desenvolvimento criativo por parte dos alunos.</p> <p>Cada aluno cria uma frase de movimento potencializando as suas valências em quanto criador de movimento.</p> <p>Exploração do seu próprio movimento e as suas aptidões enquanto criador.</p>	
Aluno nº 1	Movimento contínuo e ligado, formal, voltas e <i>rools</i> n chão.
Aluno nº2	Utiliza os braços como iniciantes do movimento, formal.
Aluno nº3	Movimento suspenso e repartido, mas com continuidade.
Aluno nº 4	<i>Atitudes</i> e braços levam a uma posição, desmancha braços levam a outra posição.
Aluno nº5	Voltas e voltas, <i>atitudes</i> , braços.
Aluno nº6	Suspensão do movimento, iniciado pelas extremidade (braços e pernas), formal.
Aluno nº7	Voltas movimento, circular, trabalho de chão com <i>falls</i>
Aluno nº9	Movimento redondo, com passagem pelo

	chão
Aluno nº10	Dinamica <i>staccato</i> e repartido, com pausa (características- olhas e cabeça)
Aluno nº11	Movimento redondo com passage pelo chão.
Aluno nº12	Movimento formal, passagem pelo chão (características - pernas)
Aluno nº13	Característica movimento com a mão e movimento redondo
Aluno nº14	Inicia movimento pelos ombros, corpo particular, característico com movimentação pelo chão.
Aluno nº15	Inicia movimento pela mão, movimentação dos pés característico
Aluno nº16	Movimento amplo, com modanças de níveis e salto no final.
Aluno nº17	Movimento lateral, frente e trás.

Data: 29 de outubro de 2019

Disciplina: Técnica de dança contemporânea

Nome do docente: Constança Couto

Ano e turma: 6º A / 10º A

Duração: 1h30

Descrição dos exercícios	Observação	Desempenho
Exercício 1 (s/ meias)	Mobilização articular para mobilização do corpo no espaço; Estabilização do centro/ <i>core</i> , contraction e <i>release</i> ; Espirais, torções, <i>leg</i> e <i>arm swing</i> , <i>knee fall</i> , <i>rools</i> ; estrela; <i>head rools</i> , posição invertida.	Aluno 17 – pé não sobe á meia ponta, <i>plié</i> mais <i>scoop</i> da pélvis, cabeça para a frente <i>arm swing</i> ; Aluno 9 – mais <i>em dehor</i> , pés paralelos na espiral; Aluno 14 – <i>scoop</i> quando

		<p>recolhe as pernas;</p> <p>Aluno 12 – pés paralelos na espiral;</p> <p>Aluno 7 e 15 – pés não relaxam no <i>swing</i>;</p> <p>Aluno 15 – mais <i>scoop</i> da bacia;</p> <p>Cotovelos no chão quando relaxa em cima da perna</p>
Exercício 2	<p>Bounces em paralelo, drop, projeção e mudanças de peso, <i>fall</i>, viajar pelo espaço, <i>scoop</i> pélvis; <i>pulses</i>, <i>relese</i>, <i>deep contracion</i>, <i>arabesque</i>, <i>lean</i>, espiral, <i>mankies</i>, <i>rools</i>, <i>slides</i>, equilíbrio pelo ombro.</p>	<p>Atenção ao alinhamento dos joelhos; <i>contraction</i> na primeira volta para 3ª posição paralela; espirais e voltas com os braços alongamento até às extremidades; perna <i>arabesque</i> mais longa; mão pelo chão na <i>fall</i>; incorporar coluna do topo da cabeça até ao pélvis nos <i>bounces</i>, rever 'grande contação' - mecanica</p> <p>Aluno nº5 – mais tronco na espiral á volta;</p> <p>Aluno nº 9 – mais <i>scoop</i> do pélvis e na <i>contract</i>, verticalizar pelvis;</p> <p>Aluno nº 14 – mais tronco e posicionamento diagonal dos braços;</p> <p>Aluno nº 15 – joelhos acompanhao a rotação <i>endehor</i>;</p>
Exercício 3	<p>Contrações em espiral. Distribuição do peso.</p>	<p>Mãos fora das coxas; <i>scoop</i></p> <p>Mão para longe; cotovelos juntos, não arquivar pélvis, <i>tilt</i> e volta, atenção ao posicionamento da coluna.</p>

Exercício 4 (meias)	<i>Plies</i> 1ª e 2ª com e sem <i>contraction</i> e espirais, <i>port bras</i> , equilíbrios, <i>deep contraction</i> , espirais troco á volta, <i>slides</i> , <i>drop</i> , <i>lean</i> ; projeção espirais, <i>slides</i> , <i>standing fall</i> .	Calcanhares no chão, braços pela frente abre omoplata, mais contração, picar para longe, cabeça e pélvis interligados, <i>em dehors</i> .
Composição coreográfica das frases de movimento apresentadas por cada aluno, em formato de apresentação coreográfica.		
<i>Cool down</i>		

Data: 31 de outubro de 2019

Disciplina: Técnica de dança contemporânea

Nome do docente: Constança Couto

Ano e turma: 6º A / 10º A

Duração: 1h30

Descrição dos exercícios	Observação	Desempenho
Exercício 1 (s/ meias)	Mobilização articular para mobilização do corpo no espaço; Estabilização do centro/ <i>core</i> , <i>contraction</i> e <i>release</i> ; Espirais, torções, <i>leg</i> e <i>arm swing</i> , <i>knee fall</i> , <i>rools</i> ; estrela; <i>head rools</i> , posição invertida.	Aluno 17 – pé não sobe á meia ponta, <i>plié</i> mais <i>scoop</i> da pélvis, cabeça para a frente <i>arm swing</i> ; Aluno 9 – mais <i>em dehor</i> , pés paralelos na espiral; Aluno 14 – <i>scoop</i> quando recolhe as pernas; Aluno 12 – pés paralelos na espiral; Aluno 7 e 15 – pés não relaxam no <i>swing</i> ; Aluno 15 – mais <i>scoop</i> da bacia; Cotovelos no chão quando relaxa em cima da perna
Exercício 2	Bounces em paralelo, <i>drop</i> , projeção	Atenção ao alinhamento dos

	e mudanças de peso, <i>fall</i> , viajar pelo espaço, <i>scoop</i> pélvis; <i>pulses</i> , <i>relese</i> , <i>deep contraction</i> , <i>arabesque</i> , <i>lean</i> , espiral, <i>mankies</i> , <i>rools</i> , <i>slides</i> , equilíbrio pelo ombro.	joelhos; <i>contraction</i> na primeira volta para 3ª posição paralela; espirais e voltas com os braços alongamento até às extremidades; perna <i>arabesque</i> mais longa; mão pelo chão na <i>fall</i> ; incorporar coluna do topo da cabeça até ao pélvis nos <i>bounces</i> , rever 'grande contração' - mecanica Aluno nº5 – mais tronco na espiral á volta; Aluno nº 9 – mais <i>scoop</i> do pélvis e na <i>contract</i> , verticalizar pelvis; Aluno nº 14 – mais tronco e posicionamento diagonal dos braços; Aluno nº 15 – joelhos acompanhao a rotação <i>endehor</i> ;
Exercício 3	Contrações em espiral. Distribuição do peso.	Mãos fora das coxas; <i>scoop</i> Mão para longe; cotovelos juntos, não arquivar pélvis, <i>tilt</i> e volta, atenção ao posicionamento da coluna.
Exercício 4 (meias)	<i>Plies</i> 1ª e 2ª com e sem <i>contraction</i> e espirais, <i>port bras</i> , equilíbrios, <i>deep contraction</i> , espirais troco á volta, <i>slides</i> , <i>drop</i> , <i>lean</i> ; projeção espirais, <i>slides</i> , <i>standing fall</i> .	Calcanhares no chão, braços pela frente abre omoplata, mais contração, picar para longe, cabeça e pélvis interligados, <i>em dehors</i> .
Composição coreográfica das frases de movimento apresentadas por cada aluno, em formato de apresentação coreográfica.		
<i>Cool down</i>		

Apêndice E - Tabelas de observação

Componentes observadas na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea | 3 de outubro de 2019

PONTOS A OBSERVAR	ALUNOS																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Execução técnica	7	7	7	7	6	8	7	0	5	7	7	6	7	7	7	8	7
Execução artística	6	7	8	7	6	8	7	0	5	7	6	6	6	7	7	8	7
Atitude em aula	9	9	8	8	8	8	8	0	6	7	8	8	7	7	8	8	9
Motivação	10	10	9	9	9	10	8	0	7	8	9	8	7	7	9	8	10
Capacidade de atenção	8	9	8	8	8	9	8	0	7	7	9	9	7	8	7	8	9
Projeção e domínio do movimento	8	8	8	8	7	9	8	0	6	7	7	7	7	8	7	9	7
Continuidade de movimento	8	8	8	8	7	9	8	0	6	7	7	7	7	8	7	9	7
Suspensão do movimento	7	8	8	7	7	9	7	0	6	7	7	7	7	7	7	8	7
Utilização do peso do corpo p/ gerar mov.	7	8	8	7	7	9	7	0	6	8	7	7	7	7	8	8	7
Capacidade interpretativa	7	8	8	7	6	8	8	0	6	8	7	7	6	7	8	8	7
Reação aos estímulos por parte do prof.	9	9	9	8	7	9	8	0	6	8	7	8	7	8	8	9	7
Avaliação através da classificação quantitativa: 0-12																	

Componentes observadas na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea | 26 de novembro de 2019
(Aula de Exame 1º período)

PONTOS A OBSERVAR	ALUNOS																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Execução técnica	8	8	8	8	7	9	8	5	7	8	7	7	7	8	7	9	7
Execução artística	8	8	8	8	7	9	8	5	6	8	6	7	6	8	8	8	7
Atitude em aula	9	9	8	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	8	9
Motivação	10	10	9	9	9	10	8	7	8	8	9	8	7	7	9	8	10
Capacidade de atenção	9	9	9	9	9	9	9	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Projeção e domínio do movimento	8	8	8	8	7	9	8	6	7	8	7	8	7	8	8	9	7
Continuidade de movimento	8	8	8	8	7	9	8	5	7	8	8	7	7	8	7	9	7
Suspensão do movimento	8	8	8	7	7	9	7	5	7	7	7	7	7	7	7	8	8
Utilização do peso do corpo p/ gerar mov.	8	8	8	7	7	9	8	5	7	8	7	7	7	8	8	8	7
Capacidade interpretativa	7	8	8	7	6	8	8	5	7	8	7	8	7	8	8	8	7
Domínio da aula e movimentações preparadas para exame	9	9	9	8	8	9	8	6	8	8	8	8	8	8	8	9	9
Avaliação através da classificação quantitativa: 0-12																	

Componentes observadas na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea | 31 de janeiro de 2020
(Aula de Lecionação Autônoma)

PONTOS A OBSERVAR	ALUNOS																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Execução técnica	8	8	8	8	7	9	8	5	7	8	7	7	7	8	7	9	7
Execução artística	8	8	8	8	7	9	8	5	6	8	6	7	6	8	8	8	7
Atitude em aula	9	9	8	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	8	9
Motivação	10	10	9	9	9	10	8	7	8	9	10	10	7	8	9	10	10
Capacidade de atenção	9	9	9	9	9	9	9	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Projeção e domínio do movimento	8	9	8	9	7	9	8	6	7	8	7	8	7	8	8	9	7
Continuidade de movimento	8	9	8	8	7	9	8	5	7	8	8	8	7	8	8	9	7
Suspensão do movimento	8	9	8	9	7	9	7	5	7	7	7	8	7	8	7	8	8
Utilização do peso do corpo p/ gerar mov.	8	8	8	8	7	9	8	5	7	8	7	8	8	8	8	8	7
Capacidade interpretativa	7	8	8	7	6	8	8	5	7	8	7	8	7	8	8	8	7
Reação aos estímulos por parte do prof.	8	9	9	8	8	9	8	6	8	8	8	8	8	8	8	9	8
Avaliação através da classificação quantitativa: 0-12																	

Apêndice F - Estrutura da aula implementada

FASE DA AULA	DESIGNAÇÃO DO EXERCÍCIO	RESPETIVA MÉTRICA MUSICAL	OBJETIVO(S)	SEGMENTO(S) DO CORPO TRABALHADO (S)
<p>Deep Work</p>	<p><u>1º Exercício:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mobilização da coluna, braços, anca, perna; (<i>plie</i> perna dirt sobe com braços pela frente, <i>plie</i> os dois braços alternados <i>bounce</i>, braço direito e cabeça em baixo <i>bounce</i> p/ braço espiral pelo tronco, <i>bounce</i> braço fora, recupera pela frente cabeça á volta tronco S) - <i>Curve</i> frente lado, braço por cima para o chão; - Espiral perna de baixo para quarta; - 2 Leg swings; - Volta para sentado perna em cima - Desenvolve para <i>swing</i>; - fecha posição fetal; - expande lateral, fecha e abre barriga para cima; - Contração e expansão do peito; - sobe o tronco e pernas; - cruza perna esq. á frente com braços; - braços á volta open perna e braço p/ V; - desenvolve por baixo passa (passa por pernas cruzadas 	<p>(4/4)</p>	<p>Mobilização da coluna, cintura pélvica e escapular.</p> <p>Controlo do eixo do corpo no chão e reforço do <i>core</i>.</p> <p>Utilização do peso pelo chão, deslocação.</p> <p>Exploração de diferentes apoios</p>	<p>Coluna vertebral, cintura pélvica e escapular, <i>core</i>, turções, peso em diferentes apoios</p>

	<p>esq. á frente);</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>open left leg</i>, 3 passos, <i>open left leg up</i>; – desenvolve perna esquerda á volta; – <i>open arms</i> á volta no chão, pélvis em cima; – pernas á volta 1/2, <i>open arms</i> pernas á vota completa; – pélvis em cima braço á volta passa para V; – mergulha puxa espiral, tronco á volta para suspender no ombro entra joelho grande espiral relaxa; – sobe perna de apoio troca pé no chão <i>open arm</i>; – perna de trás cruza para ir á volta; – mão ombro suspende troca pernas; – á volta suspende mão, lateral; – troca braço perna <i>a'terre</i>; – <i>contraction</i> perna em cima – perna esq. cima suspende, <i>contraccion</i>; – perna empurra <i>rebound</i> corpo, cabeça puxa <i>rebound</i>; – perna esq. para o chão á volta nos joelhos, retrocede á volta com joelhos abre 4ª p; <p><i>TURNS AROUND THE BACK</i></p>			
--	---	--	--	--

<p>Deep Work</p>	<p><u>2º Exercício:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>leg swing</i> para 4ªp. sobe para pé no chão; – <i>slide</i> perna de baixo á volta; – estrela, recupera para sentado, braços á volta por cima espirar do tronco, (ombro transfere para continuar) , braços á volta open joelho, joelho, atitude á frente; – puxa perna esq. lança para V entra joelho e retrocede; – ombro no chão pélvis em cima; – continua a espiral (1 rebolar) para pés e mão que trocam; – <i>brushe</i> perna esq, <i>fuete</i> diagonal perna mergulha para o chão; – perna puxa espiral é volta continua parte de cima do corpo, <i>roll</i> pelo ombro troca retrocede; – perna direta fica em cima pequeno <i>hop</i>, transfere peso para ombro de apoio; – <i>roll</i> pelos ombros, <i>slide</i>, <i>slide</i>; – perna de baixo round deslisa corpo pelo chão lateral em <i>pleadings</i>, de ventre para cima; <i>PLEADINGS</i> (2 simples a dois tempos, um com braço pelo tronco lança frente com <i>contrac</i>) – muda tronco na lateral, pernas lançam para fechar desenrola pélvis; 	<p>4/4</p>	<p>Mobilização articular da coluna, trabalho da espiral e preparação para transferências de peso em outras partes do corpo e <i>fall</i>.</p>	<p>Corpo na totalidade, peso do corpo.</p>
-------------------------	---	------------	---	--

	<p>– <i>roll</i> para subir perna por trás</p> <p><u>3º Exercício:</u></p> <p>– <i>plies</i> paralelo <i>contraction</i>, <i>high release</i> (braços em cima <i>en dedahs</i>);</p> <p>– repete para plie em 1ªp. braços 5ªp, <i>grand plie high release</i>, calcanhar transfere o tronco em baixo;</p> <p>– <i>Brushe</i> perna sobe <i>kick suspend</i> joelho em cima;</p> <p>– <i>rebouce</i> perna, ombro, cabeça, perna, pé;</p> <p>– braço direito á frente para lançar em espiral <i>attitude</i>;</p> <p>– espiral dois braços p/ espiral perna em atitude;</p> <p>– perna cruza á frente para desfazer espiral;</p> <p>– suspende á frente para <i>foll</i>, ‘mata burrão’, <i>pélvis up</i>, perna á frente braço;</p> <p>– <i>roll</i> á frente, braço á volta, volta pelo joelho, <i>open arms</i> para 4ªp. para 4ªp;</p> <p><i>PRETZEL</i>(braço 5ªp espirais, <i>deep contract foll</i>, ‘<i>open</i>’ <i>pélvis</i>, dentro, volta por espiral inverso, rep. vel);</p> <p>– desenvolve para subir, braço á volta, <i>plie</i> corta espirar (braço direito) p/ o chão open braço e perna rond;</p> <p>– braço perna caminha, <i>foll</i> e <i>roll</i>, para o outro lado <i>up roll</i>;</p>	(4/4)	Trabalhar transferências de peso por outras partes do corpo, espirais e <i>fall</i> por espiral.	Corpo na totalidade, centro, equilíbrio, peso.
--	--	-------	--	--

<p>Combinations / Moving across the floor</p>	<p>costa e posicionamento corporal; – <i>off balance releve</i>, recupera peso <i>off balance releve</i> outra direção; – <i>valsa port de bras</i> cima, <i>valsa port de bras</i> lado plano horizontal, <i>valsa</i> lança algo por cima; – <i>revele passe en dehors en dedan rond de jambe</i> volta recupera perna <i>relevé passé</i> cont. – mesmo braço e perna pelo chão jump around; – pequeno <i>hop</i>, joelhos para o chão REPETE LADO ESQ.</p> <p><u>6º Exercício:</u></p> <p>– perna e braço esq. <i>around</i> p/ trás passo passo; – braços flexa á volta <i>rebouce</i> braço e cabeça; – passo para piruete paralela desenvolve para suspender em braço para cima; – perna p/ frente (diagonal trás); – <i>run foll</i> á volta perna de lá á volta cabeça puxa cima S; – cabeça pernas á volta; cabeça á volta p/ subir com braço p/ volta nos ombros recupera; – lança braços e avança diagonal; – <i>Leg swings</i> no espaço com deslocações.</p>	<p>(4/4)</p>	<p>Transferências de peso, extensões de pernas, espirais.</p>	<p>Corpo na totalidade, articulação dos pés, velocidade e impulsão.</p>
--	---	--------------	---	---

	<p>- 3 <i>leg swings</i> ao lado, último cabeça <i>curve</i> em oposição á perna, volta em espiral braço inicia mov.;</p> <p>- 1 <i>leg swing en cloche</i> 1 a fechar em 5ªp. 1 en <i>cloche</i> com passo volta com espiral cabeça, braços, perna.</p> <p><i>TILTS</i>, rodas</p> <p><u>7º Exercido:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto arabesque braço(dirt) lança (esq.); - Passo troca passo (esq.) flex; - Rol to jump; - Salto perna de baixo toca; - Bow turn, jump back, slide back jump; <p><u>8ª Exercício:</u></p> <p><i>Jumps</i>, transferências de peso, <i>falls</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coupe, coupe a temps leve; - Repete outra perna; - chasse rond muda de direção, temps leve à la seconde, volta pelo topo da cabeça, open 4ª p. <i>alonge</i>, - turn perna de tras, cabeça, braços iniciam volta jump perna 	(2/4)	Transferências, de peso, uso das costas, balance e off balance, continuidade e suspensão do mov.	Corpo na totalidade, ação dos pés, pernas rápidas.
		(2/4)	Transferências de peso, saltos, hops, mudanças de direção, fall and recovery.	

	<p>atitude muda direção; - Passo jump com espiral, cabeça braços, fall recovery, hop; - decolagem pelo espaço</p> <p><u>9º Exercício:</u> Exercícios de saltos, para soltar e explorar a ação de empurrar o chão fora.</p> <p><u>10º Exercício:</u> Transmissão de uma frase de movimento inspirada no solo e no trabalho desenvolvido em aula.</p>	<p>Adaptação improvisada de Suite Bergamasque, Clair de Lune, nº 3, Isao Tomita, (4/4)</p>	<p>Ação de empurrar o chão fora e trabalhar a velocidade</p> <p>Trabalhar a expressividade com os alunos e o objetivo de desenvolver conteúdos do solo.</p>	<p>Corpo na totalidade.</p>
--	---	--	---	-----------------------------

Apendice G - Questionário

1. Após o visionamento do solo, identifica as características predominantes, no que diz respeito à qualidade de movimento (peso, tempo e espaço). *

Marcar apenas uma oval.

- Firme/Forte
 Flexível/Indirecto
 Súbito/Rápido
 Suave/Leve
 Direto/Marcado
 Suspenso/Lento

2. Identificas aspectos como continuidade e suspensão de movimento, como características de destaque do solo? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Outra: _____

3. Se não, identifica um a dois aspectos predominantes que observaste no solo.

4. Consegues identificar no solo conteúdos técnicos, artísticos e consciência corporal que realizaste nas aulas práticas? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

5. Se sim, caracteriza alguns conteúdos que para ti foram mais relevantes. *

(Exemplos: técnicos - enrolamentos sobre diferentes eixos, saltos, posições invertidas, etc.; artísticos - espaço para interpretar e expressar o movimento, etc.; consciência corporal - sensação de relaxamento pesado, otimização do pe do corpo para gerar movimento, etc. Ou outros)

6. Sentiste que o trabalho de suspensão e continuidade de movimento foram aspectos predominantes e reforçados nas aulas práticas? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

7. De 0 a 10, avalia o quanto conseguiste desenvolver aspectos de suspensão do movimento?

Marcar apenas uma oval.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Máximo

8. De 0 a 10, avalia o quanto conseguiste desenvolver aspectos de continuidade do movimento? *

Marcar apenas uma oval.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Achas que as aulas práticas deste estágio foram positiva para o teu desenvolvimento/formação? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

10. De 0 a 10, o quanto estas aulas práticas contribuíram para o teu desenvolvimento/formação? *

Marcar apenas uma oval.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. O que mais positivo retiras da prática e implementação deste estágio no teu percurso na dança? *

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Apendice H - Videos de aula de lecionação acompanhada (novembro, 2019)

Apendice I - Videos de aula de lecionação autônoma (janeiro, 2020)