



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança
Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento
técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da
Companhia de Dança de Almada**

Isabella Henriques Fernandes Ferreira | nº 54230

Professora Orientadora: Maria Ramos de Barros

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

novembro de 2023



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança
Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento
técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da
Companhia de Dança de Almada**

Isabella Henriques Fernandes Ferreira | nº 54230

Professora Orientadora: Maria Ramos de Barros

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

novembro de 2023

Agradecimentos

A todos os que me apoiaram e contribuíram com a realização deste mestrado.

À minha orientadora Maria Ramos por todo o seu conhecimento, disponibilidade, atenção e suporte. Me mostrou a importância do repensar e refletir sobre as minhas experiências e metodologias como bailarina e professora.

À Escola da Companhia de Dança de Almada que me recebeu e acolheu para a execução do estágio, foi um prazer ter estado com vocês neste período.

Ao professor cooperante Bruno Duarte que me acompanhou, ajudou e que me deu espaço para pesquisar e aplicar o estágio a minha maneira e à coordenadora, Carla Albuquerque, sempre muito atenciosa e disponível.

Aos meus alunos, que foram extremamente receptivos à pesquisa e dedicaram-se às aulas e me ajudaram a concretizar em prática o projeto. Este relatório não seria o mesmo sem vocês, evoluímos juntos desde o primeiro dia. Eu, como professora, e vocês como bailarinos.

À Escola Superior de Dança que foi como uma casa nestes últimos dois anos, em especial aos meus professores e a Dora Silva que partilharam tantos conhecimentos e experiências.

Aos meus amigos que me receberam e me acolheram tão bem em Portugal e que juntos passamos por várias etapas do curso e da vida, vocês são a minha família portuguesa.

À minha família, minhas avós, tios e tias, primos, meu irmão e minha cunhada que me deram coragem e motivação para seguir os meus sonhos, mesmo com um oceano de distância.

Aos meus pais que sempre incentivaram a minha carreira na dança e que me apoiam incondicionalmente todos os dias para enfrentar os obstáculos. Com muitas palavras saudosas de motivação e consolo. Sou muito grata às oportunidades que sempre me deram.

Muito obrigada!

Resumo

Este relatório visa a refletir sobre a fundamentação, elaboração e aplicação prática do Estágio do curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, que desenvolve como tema a promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea (*Release Technique*, *Laban/Bartenieff*, *Humphrey/Limón* e *Cunningham Technique*) e as Danças Urbanas (*Hip Hop*, *Popping*, *House*, *Waacking* e *Locking*) no contexto das aulas de Técnica de Dança Contemporânea. O intuito é refletir sobre de que maneira os princípios das Danças Urbanas podem auxiliar no ensino da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, de forma a fomentar, complementar e refletir sobre o ensino desta. A pesquisa tem como público-alvo os alunos dos 8º e 9º anos do Ensino Básico (4º e 5º anos do Ensino Artístico Especializado) na Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada e tem como objetivo compreender, promover e desenvolver as capacidades técnico-artísticas destes alunos, que têm entre 12 e 15 anos de idade. A partir da compreensão do contexto de estágio, é dissertado e fundamentado sobre o processo filosófico e metodológico do professor para promover a interdisciplinaridade do ensino de dança, aprofundando sobre o processo de construção de metodologias nas técnicas mencionadas de Dança Contemporânea e dos princípios das Danças Urbanas. Com isso, apresenta-se a planificação e execução do estágio desenvolvido a partir da proposta metodológica de investigação-ação, identificando e analisando os dados recolhidos a partir de notas de grelhas de observação, diários de bordo dos alunos, notas de campo do professor e registro de imagens em prol da análise e reflexão qualitativa e quantitativa sobre a prática artística deste contexto. Assim, o trabalho fundamenta-se a partir do conceito de interdisciplinaridade, que permite a reflexão sobre a formação do indivíduo a partir de suas experiências através do corpo dançante, levando em conta estas diferentes vertentes técnicas de dança, com o objetivo de relacionar a prática e metodologias de ensino de dança, utilizando-se da dança para aprimorar a própria dança.

Palavras-chave: Interdisciplinaridade; Metodologias de Ensino de Dança; Dança Contemporânea; Danças Urbanas; Improvisação.

Abstract

This internship report aims to reflect upon the foundation, development, and practical application of the Master's program in Dance Education at the Escola Superior de Dança, focusing on the promotion of interdisciplinarity between Contemporary Dance (including Release Technique, Laban/Bartenieff, Humphrey/Limón, and Cunningham Technique) and Street Dance (such as Hip Hop, Popping, House, Waacking, and Locking) in the context of Contemporary Dance Technique classes. The objective is to explore how the principles of Street Dance can assist in teaching Contemporary Dance Technique, fostering, complementing, and reflecting on the teaching of this discipline. The research targets 8th and 9th-grade students in Basic Education (4th and 5th-year students in Specialized Artistic Education) at the Dance School of the Almada Dance Company, aiming to understand, promote, and develop the technical and artistic abilities of these students, aged between 12 and 15 years. From an understanding of the internship context, the report discusses and substantiates the philosophical and methodological process employed by the teacher to promote interdisciplinary dance education. This includes a deep dive into the construction of methodologies within the mentioned Contemporary Dance techniques and the principles of Street Dance. The report then presents the planning and execution of the internship based on the methodological proposal of action research, identifying, and analyzing data collected from observation grids, students' logbooks, and the teacher's field notes, and image recordings to facilitate a qualitative and quantitative analysis and reflection on the artistic practice within this context. The work is grounded in the concept of interdisciplinarity, allowing for reflection on the individual's development through the art of dance, considering these different technical aspects of dance with the aim of connecting the practice and teaching methodologies of dance, using dance to enhance one's own dancing skills.

Keywords: Interdisciplinarity; Dance Teaching Methodologies; Contemporary Dance; Street Dance; Improvisation.

Índice

Agradecimentos.....	i
Resumo	ii
Abstract.....	iii
Nota Prévia	7
Introdução.....	8
Capítulo I – Enquadramento Geral.....	11
1.1. Caracterização da instituição de acolhimento	11
1.1.1. Companhia de Dança de Almada	11
1.1.2. Escola da Companhia de Dança de Almada.....	11
1.2. Público-alvo.....	13
1.3. Recursos físicos e humanos.....	13
1.4. Identificação e pertinência do estudo	14
1.5. Objetivos	15
1.6. Descrição do Plano de Ação.....	16
1.6.1. Cronograma e Plano de Trabalho	16
Capítulo II – Enquadramento Teórico	23
2.1. Interdisciplinaridade	23
2.2. O corpo que experiencia a dança.....	26
2.3. Dança Contemporânea	29
2.3.1. Laban/Bartenieff.....	31
2.3.2. Humphrey/Limón	32
2.3.3. Cunningham Technique	33
2.3.4. Release Technique.....	34
2.4. Danças Urbanas	35
Capítulo III – Proposta Metodológica – Investigação-Ação	39

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Capítulo VI – Plano e aplicação do estágio.....	43
4.1. Plano de Ação e Calendarização	43
4.2. Preparação para o Estágio	44
4.2.1. Experiências vividas.....	46
4.2.2. Observação Estruturada.....	48
4.2.3. Participação Acompanhada	50
4.2.4. Lecionação Autônoma.....	55
4.2.5. Participação em Atividades da Escola.....	66
Capítulo V – Análise de dados	67
5.1. Diários de Bordo	67
5.1.1. Avaliação – 8º e 9º anos	68
5.2. Grelhas de Observação	73
5.3. Notas de Campo	75
5.4. Registro de imagens e vídeos	76
Reflexões Finais	77
Referências Bibliográficas.....	79
Apêndices	I
Apêndice A – Grelha de Observação Geral	I
Apêndice B – Grelha de Observação Individual	II
Apêndice C – Diários de Bordo I e II (modelo)	III
Apêndice D – Termo de Autorização de Registo de Imagens.....	XXX
Apêndice E – Calendarização do estágio	XXXI
Apêndice F – Glossário	XXXII
Apêndice G – Exercício das cinco perguntas	XLIII
Apêndice H – Termo de Consentimento Livre e Informado	XLV
Apêndice I – Grelhas de Observação Gerais e Individuais (Processo)	XLVI
Apêndice J – Exercício de Aquecimento – Participação Acompanhada.....	LXXX

Apêndice K – Planos de Aula da Lecionação Autônoma	LXXXIII
Apêndice L – Pannel de palavra dos alunos	CLXXXVIII
Anexos	CLXXXIX
Anexo 1 – Regulamento Interno da Escola Ca.DA	CLXXXIX
Anexo 2 – Programa da Unidade Curricular de Técnica de Dança Contemporânea... CCIX	
Anexo 3 – Diários de Bordo dos alunos	CCXVII

Índice de Tabelas

Tabela 1. Divisão das etapas de estágio.....	16
Tabela 2. Carga horária do estágio	17
Tabela 3. Estrutura da etapa de Observação	18
Tabela 4. Plano de articulação entre os conteúdos.	20
Tabela 5. Identificação das características das Técnicas de Danças Urbanas	36
Tabela 6. Tabela de Avaliação dos alunos	69
Tabela 7. Avaliação - Médias	69

Índice de Figuras

Figura 1. Plano de Estudos do Curso Básico de Dança da Ca.DA Escola.	12
Figura 2. Mapa Conceitual	29
Figura 3. Abordagens qualitativa e quantitativa.....	40
Figura 4. Imagens utilizadas para a percepção e estudo anatômico da coluna vertebral.	57

Siglas e acrónimos

Ca.DA – Companhia de Dança de Almada

DB – Diário de Bordo

DU – Danças Urbanas

EAE – Ensino Artístico Especializado

ESD – Escola Superior de Dança

TDCont. – Técnica de Dança Contemporânea

UC – Unidade Curricular

UAM – Universidade Anhembi Morumbi

Nota Prévia

Este trabalho está redigido em Língua Portuguesa Brasileira de acordo com as normas ortográficas atuais (atualização em 2014).

Introdução

Este relatório de estágio é desenvolvido como trabalho final para o curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança (ESD). O relatório expõe a aplicação e o aprimoramento do projeto de estágio elaborado e apresentado no 2º semestre do curso, que teve como objetivo a criação de uma proposta de intervenção e ação para aulas de dança no contexto do Ensino Artístico Especializado (EAE), a desenvolver fundamentação teórica e metodológica para a aplicação em estágio para o 3º e 4º semestres.

De acordo com o Regulamento do estágio do curso de Mestrado em Ensino de Dança (ESD, 2012), é necessário o cumprimento das seguintes etapas: observação estruturada (8h), participação acompanhada (8h), lecionação autônoma (40h) e colaboração nas atividades da escola (4h), que serão feitas em uma das escolas cooperantes parceiras da ESD.

Tendo isso em consideração, o projeto proposto no princípio do ano letivo de 2022/2023 para os alunos de Técnica de Dança Contemporânea (TDCont.) dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada, propôs analisar de que forma os fundamentos das Danças Urbanas (DU) podem desenvolver a capacidade técnica e expressiva nas aulas de TDCont.

Com esta questão, observou-se a importância de promover um contexto interdisciplinar entre as DU e a TDCont. Por isso, optou-se por incorporar as Danças Urbanas, nomeadamente, *Hip Hop*, *Popping*, *House*, *Waacking* e *Locking*, como técnicas aplicadas para compreender os princípios de movimento. Enquanto as duas primeiras abrangem qualidades de movimento para o corpo todo, o *House* concentra-se nos membros inferiores e as duas últimas nos membros superiores. Além disso, a relação com a música e a improvisação também foi trabalhada para enriquecer o desenvolvimento técnico-artístico destes alunos.

Por isso, a proposta de estágio foi elaborada com o objetivo de ter contato com a turma no início do semestre para identificar estas diversas qualidades de movimento a serem desenvolvidas. Em seguida, aprofundaríamos a pesquisa no âmbito da improvisação e da musicalidade. Devido ao público-alvo composto por adolescentes, ressalta-se a importância de trabalhar aspectos individuais que têm repercussão no coletivo, bem como o oposto. Iniciar o trabalho pelo coletivo para desenvolver as individualidades e vice-versa.

Sendo assim, este Relatório de Estágio é elaborado em quatro capítulos que, respectivamente, contextualizam, fundamentam e apresentam a metodologia. Em seguida, de

forma detalhada, é apresentado e descrito o estágio, analisando e refletindo sobre o seu processo.

O primeiro capítulo, ‘Enquadramento Geral’, visa a identificação do contexto de atuação do projeto, o motivo da escolha do local, público-alvo (objeto de estudo), os objetivos gerais e específicos do estágio e a descrição do projeto de estágio apresentado a escola cooperante, desenvolvido de acordo com o *site* e o regulamento interno da Escola de Dança da Ca.DA e com as portarias que regulamentam o Ensino Artístico Especializado.

Já no segundo capítulo, ‘Enquadramento Teórico’, desenvolvem-se os conceitos e fundamentos predominantes na trajetória de estágio e fundamentação da pesquisa desenvolvida que se apresentam em quatro subcapítulos: ‘Interdisciplinaridade’, fundamentação de diferentes formas de relacionar disciplinas, técnicas e metodologias de ensino; ‘O corpo que experiencia a dança’, construção do pensamento filosófico e metodológico, promovendo a discussão sobre os corpos que dançam e sua experiência vivida que influenciam as técnicas (Como fazer? Como dançar? O que dançar?); ‘Dança Contemporânea’ e ‘Danças Urbanas’, descrever diferentes metodologias e abordagens do ensino de dança, abordando o recorte das técnicas utilizadas na pesquisa: *Release Technique*, *Laban/Bartenieff*, *Humphrey/Limón*, *Cunningham Technique*, *Hip Hop*, *Popping*, *House*, *Locking* e *Waacking*.

Nesta etapa, desenvolve-se o enquadramento teórico para fundamentar as escolhas estéticas e refletir sobre os quatro eixos da pesquisa: a Interdisciplinaridade, o corpo que experiencia a dança, a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas.

No eixo da interdisciplinaridade entende-se este conceito segundo Fazenda (2008) e reflete-se sobre como o pensamento da pós-modernidade influenciou a mudança de paradigmas no ensino de dança. Para isso, são referenciados Giddens (1991), Erkert (2003), Burt (2009) e Franko (2021).

Em seguida, reflete-se sobre os conceitos de corpo, experiência, indivíduo para a formação do professor e, conseqüentemente, do aluno, desenvolvidos pelos autores: Fazenda (1996); Bondía (2002); Daolio, Rigoni & Roble (2012); Setton (2002); Louppe (2012); Vieira (2007); Diehl & Lampert (2014); Guerson (2010) e Mendo (2007).

A Dança Contemporânea procura refletir sobre a individualidade e versatilidade dos corpos que dançam e como a individualidade faz parte de uma escolha e estrutura estética, sendo referenciados: Louppe (2012), Erkert (2003), Fernandes (2021), Rodrigues (2022), Laban (1978), Lewis (1999), Brinson (2004) e Fulkerson (1977 e 2005).

No último tópico da fundamentação teórica, as Danças Urbanas, reflete-se sobre um breve histórico e os ideais, de acordo com as experiências da autora e com referência a Schloss (2009) e Silva (2007). Aborda-se sobre a relação das DU e TDCont. com a improvisação.

No terceiro capítulo, é desenvolvido e refletido sobre a metodologia de investigação-ação e suas abordagens de análise qualitativa e quantitativa, que são fundamentais para a aproximação, reconhecimento, investigação e análise do público-alvo de estudo escolhido. Além de compreender de forma fundamentada cada instrumento de recolha de dados, notas de campo, grelhas de observação, diários de bordo e registros de imagens a serem referenciados por Bogdan & Biklen (2003), Coutinho (2013) e Quivy et al (2019) e refletido a relevância de cada um na pesquisa. Além disso, apresenta-se as experiências da estagiária para a estruturação metodológica do estágio.

O quarto capítulo, inicia-se com o Plano de Ação que é elaborado a partir dos conceitos abordados ao longo do trabalho, descrevendo a planificação, estruturação e aplicação prática do estágio em cada uma das etapas, promovendo a reflexão dos objetivos colocados em prática com os 8º e 9º anos da Escola da Companhia de Dança de Almada e a sua relevância para a compreensão e estruturação dos conteúdos e as metodologias de aplicação.

No quinto capítulo, são analisados os instrumentos de recolha de dados: os diários de bordo dos alunos, as grelhas de observação e as notas de campo. Por fim, na última etapa, apresenta-se as reflexões finais do relatório.

Capítulo I – Enquadramento Geral

Neste capítulo contextualiza-se o estágio, informando e descrevendo sobre a Instituição de Ensino e Público-Alvo. Além de identificar a pertinência deste estudo para este contexto, seguida dos objetivos e do planeamento prévio à aplicação do Estágio.

1.1. Caracterização da instituição de acolhimento

1.1.1. Companhia de Dança de Almada

A Companhia de Dança de Almada (Ca.DA) foi criada por Maria Franco, em 1990, com o foco de produzir e criar espetáculos de Dança Contemporânea, passando a ser reconhecida em todo o país e, também, internacionalmente. Desde a sua criação, a Ca.DA tem sido de extrema importância para o fomento, educação, produção e criação em Dança em Portugal. Sendo financiada pela Câmara Municipal e pelo Governo de Portugal. Com o sucesso e reconhecimento, a companhia foi crescendo, sendo criadas as Escolas de Ensino Vocacional e de Ensino Artístico Especializado, além de oferecer diversos workshops, cursos livres e promover a internacionalização dos seus próprios espetáculos. (DGArtes, 2022)

1.1.2. Escola da Companhia de Dança de Almada

Conforme mencionado, a Ca.DA possui duas escolas com currículos específicos para o Curso Vocacional e para o Curso Básico e Secundário do Ensino Artístico Especializado de Dança. Por isso, como o projeto será realizado no âmbito do EAE, analisa-se e reflete-se sobre o currículo deste primeiro curso.

Os Cursos Básico e Secundário do EAE de Dança da Escola da Ca.DA possuem protocolos com a Escola Secundária Fernão Mendes Pinto e com os agrupamentos das Escolas Emídio Navarro e Escolas Anselmo de Andrade, com quem realiza o ensino articulado no Concelho de Almada seguindo os Planos de Estudo, conforme as Portarias nº 223-A/2018 (Básico) e nº 229-A/2018 (Secundário). Sendo assim, o plano de estudos do Curso Básico (Anexo 1) para os 8º e 9º anos de Dança apresenta-se conforme a figura (1):

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Figura 1. Plano de Estudos do Curso Básico de Dança da Ca.DA Escola.

7º. e 8º. anos de escolaridade (3º. e 4º. anos de ensino articulado)		9º. ano de escolaridade (5º. ano de ensino articulado)	
Técnicas de dança	Dança clássica Dança contemporânea	Técnicas de dança	Dança clássica Dança contemporânea
Expressão criativa Música		Música	

Notas. Disponível no Regulamento Interno da Escola (Ca.DA Escola, 2019, p.7).

A partir da imagem e em complemento com o plano curricular do curso, fazem parte da oferta da escola as seguintes aulas:

- Técnica de Dança Clássica;
- Técnica de Dança Contemporânea;
- Técnica de Pontas;
- Barra de Chão;
- Estúdio Coreográfico;
- Reportório;
- Outras disciplinas complementares a cada ano, conforme a oferta formativa da Escola (a partir do 4º ano do EAE).

Sendo assim, ressalta-se que o currículo permite o desenvolvimento técnico e criativo, de acordo com as Unidades Curriculares que fornece. Segundo o Regulamento da Ca.DA Escola (2019), o critério de avaliação das aulas de Técnicas de Dança são colocados como 20% de atitudes e comportamentos e 80% de conhecimentos e competências, que são divididas em técnicas (60%) e artísticas (20%).

Além disso, consta neste mesmo regulamento que a escola se preocupa em promover e desenvolver estudos de linguagens técnico-artísticas atuais para expandir o ensino e o conhecimento dos seus alunos. A escola divulgou a inclusão das Danças Urbanas no currículo do Curso de Férias, ocorridas em julho de 2022. Tal fator deu relevância para a aplicação deste projeto na escola.

Anualmente, a Escola Ca.DA realiza por volta de cinco apresentações e espetáculos, sendo um de repertório Técnica de Dança Clássica, um de Técnica de Dança Contemporânea,

um de Composição Coreográfica, uma participação em concurso e um espetáculo que une todos os cursos da escola (Vocacional, EAE e Cursos Livres).

A Escola conta com o apoio da Câmara Municipal de Almada, que permite o acesso e disponibiliza, sempre que possível, espaços e equipamentos para as apresentações.

1.2. Público-alvo

O estágio é criado para ser desenvolvido com os alunos dos 8º e 9º anos do Curso Básico de Dança do Ensino Artístico Especializado da Ca.DA Escola. Para além da faixa etária ser coerente com a proposta de trabalho, é importante ressaltar que a escolha do tema é de interesse para estes estudantes, adolescentes de 12 a 15 anos, já que as Danças Urbanas estão muito presentes nas mídias sociais das quais, muito provavelmente, a maioria, senão todos, utilizam-nas. Além disso, o programa deste ano possibilita e dialoga com as propostas de movimento de interesse deste projeto de pesquisa.

A turma de estágio contou com 13 alunos, sendo 11 do sexo feminino e 2 do sexo masculino. A escola optou para esse ano letivo (2022/2023) a junção dos 8º e 9º anos para desenvolver o trabalho com mais alunos por turma.

1.3. Recursos físicos e humanos

A Escola da Companhia de Dança de Almada está localizada na Rua Manuel de Sousa Coutinho 11, no município de Almada na região metropolitana de Lisboa. O edifício conta com diversas acomodações. Porém, as mais utilizadas pela escola estão divididas em 3 andares.

A entrada da escola encontra-se no térreo, que possui uma ampla sala de espera com sofás e cadeiras e a recepção. A recepção é toda fechada em vidro e possui 3 áreas de trabalho: a da recepcionista, a da coordenação pedagógica e uma mesa para reuniões.

No primeiro andar têm:

- 2 vestiários¹ com chuveiros e armários para alunos e professores;
- 1 sala da direção da Companhia de Dança de Almada e Escola;
- 1 pequena sala de espera, que os alunos utilizam entre os intervalos para convivência;

¹ Balneários (Português – Portugal).

- 2 estúdios equipados com espelhos, sistema de som, barras (fixas e móveis), linóleo e piso adequado para as aulas;
- Entrada interna para um anfiteatro, que normalmente é mais utilizado pela Companhia de Dança, para eventos da Câmara Municipal e que não foi muito utilizado pelos alunos da escola durante o ano.

Já no segundo andar (último andar), possui um estúdio de dança bem amplo, equipado assim como os do piso de baixo. Porém, ele também serve como depósito de alguns materiais utilizados nas aulas de dança e fortalecimento (bolas de pilates e outros).

No edifício há um ginásio (academia de musculação), que disponibiliza os serviços de fisioterapia para o desenvolvimento e cuidado do corpo.

Neste espaço, a Escola Ca.DA conta com uma equipe de uma diretora, dez professores para o Ensino Artístico Especializado, uma secretária e um fisioterapeuta. No entanto, quando necessário e viável, contam com o apoio da direção e dos bailarinos da Companhia de Dança de Almada, que possui a sua equipe própria.

A partir da compreensão do funcionamento e organização da Escola, apresenta-se o propósito desta pesquisa.

1.4. Identificação e pertinência do estudo

A pesquisa surge do questionamento de desenvolver a capacidade técnica e artística, a partir de diferentes técnicas de danças contemporâneas e danças urbanas, a utilizar da dança para aprimorar a própria dança, com o objetivo de estabelecer relações práticas e metodológicas no ensino de dança.

Acredita-se que essa abordagem interdisciplinar será relevante e agregará outras experiências e possibilidades de movimento para o público-alvo, além do desenvolvimento motor e cognitivo na fase da adolescência.

Além disso, no próprio Programa da Unidade Curricular de TDCont. da Escola Ca.DA (Anexo 2) institui que devem ser utilizadas práticas atuais da Dança Contemporânea, a desenvolver as capacidades criativas, o vocabulário e as individualidades a partir do movimento, além de desenvolver a composição e interpretação. Além disso, no curso de verão de 2022, a escola ofertou aulas de Danças Urbanas (*Hip Hop*). Por isso, justifica-se o processo

interdisciplinar e a escolha da inclusão dos princípios de movimentos das técnicas das Danças Urbanas.

1.5. Objetivos

Esta temática surge a partir das experiências da estagiária que, enquanto bailarina, percebeu que a bagagem corporal em danças urbanas colaborou para o aprendizado em dança contemporânea, por proporcionar um estudo mais articulado do corpo, desenvolver a coordenação motora e propor diferentes leituras (qualidades de movimento) na forma de mover-se. A partir disso, a estagiária percebeu que, enquanto docente, poderia explorar estas experiências para desenvolver as suas metodologias de ensino.

Sendo assim, a proposta interdisciplinar ocorre na tentativa de tecer relações entre as técnicas de Dança Contemporânea e Danças Urbanas para proporcionar diferentes abordagens técnicas e artísticas, desenvolvendo diferentes vocabulários e diversificando o repertório destes alunos.

A partir desta proposta, apresentam-se os objetivos gerais para o desenvolvimento e aplicação do estágio:

- Promover a interdisciplinaridade entre as técnicas de Dança Contemporânea e Danças Urbanas;
- Proporcionar e experienciar as Danças Urbanas com articulação dos seus princípios (*foundations*²) na TDCont.;
- Investigar de que formas a interdisciplinaridade pode tornar eficaz o desenvolvimento técnico e expressivo.

A partir destes objetivos gerais e da compreensão dos conteúdos propostos pela escola cooperante (Anexo 2), propõe-se os seguintes objetivos específicos:

- Articular e decompor as técnicas de Danças Urbanas (*Hip Hop, Locking, Waacking, House e Popping*) para trabalhar as competências e conteúdos nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea (*Release Technique, Laban/Bartenieff, Humphrey/Limón e Cunningham Technique*);

² Conceito discutido no tópico 2.4. deste trabalho.

- Promover a articulação de componentes estruturantes para o desenvolvimento técnico e artístico (postura corporal, qualidades de movimento, musicalidade e expressividade) nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea;
- Trabalhar a musicalidade para aprimorar a relação música e dança, tanto durante a improvisação, quanto nas sequências de movimento;
- Desenvolver a improvisação de forma individual e coletiva.

Para isso, descreve-se as principais reflexões de estrutura deste estágio no plano de ação e proposta inicial.

1.6. Descrição do Plano de Ação

Este subcapítulo visa expor a planificação do estágio, apresentando um resumo do projeto antes deste ser apresentado à escola cooperante. Sendo assim, identifica-se o processo do estágio a partir do plano de trabalho, com a apresentação dos cronogramas e da proposta inicial de aplicação do estágio.

1.6.1. Cronograma e Plano de Trabalho

O plano de trabalho constituiu-se em 60 horas totais, de acordo com a estrutura das normas de estágio. Com o objetivo de apresentar e desenvolver o cronograma proposto, as etapas do estágio estão divididas:

Tabela 1. Divisão das etapas de estágio

Horas	Etapas do Estágio	
8h	1	Observação estruturada
8h	2	Participação acompanhada
40h	3	Lecionação
4h	4	Colaboração em outras atividades da escola cooperante

Notas. Tabela redigida a partir do Artigo 9º do Regulamento de Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança. (Escola Superior de Dança, 2012).

De acordo com estas etapas de estágio, apresentaram-se os cronogramas para a aplicação de cada uma destas etapas.

Os cronogramas a seguir demonstram a proposta e a calendarização do estágio desenvolvido no ano letivo 2022/2023.

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

De acordo com a tabela (1), foi desenvolvida uma previsão da aplicação do estágio, estabelecendo os horários das aulas de Técnica de Dança Contemporânea da Escola de Dança da Ca.DA para os 4º e 5º anos do EAE. Sendo assim, a previsão seria realizar as 60 horas nas aulas de 1 hora e 30 minutos, além das 4 horas da última etapa de colaboração em outras atividades. Com isso, estipulou-se uma sugestão de aplicação do estágio:

Tabela 2. Carga horária do estágio

Etapa		Horas	Previsão	Proposta
1	Observação Estruturada	8h	3 – 4 semanas (1/2 aulas por semana)	6 aulas de 1h30
2	Participação Acompanhada	8h	3 semanas (1/2 aulas por semana)	6 aulas de 1h30
3	Lecionação Autônoma	40h	3 meses (2 aulas por semana)	22 aulas de 1h30min – Técnica de Dança Contemporânea 7 aulas de 1h – Danças Urbanas
4	Participação em Atividades da Escola	4h	A ser acordado	Espectáculos ou Competições

Notas. Tabela redigida pela autora, 2022.

A partir das etapas e sugestão de aplicação, apresenta-se os instrumentos de recolha de dados:

- Grelhas de observação: na etapa 1 e ao final da etapa de lecionação;
 - Aplicadas de forma coletiva e individual:
 - Grelha de observação geral (Apêndice A): visando analisar as capacidades técnico-artísticas da turma como um todo, para identificar aspectos positivos e aspectos que poderiam ser trabalhados;
 - Grelha de observação individual (Apêndice B): para análise das capacidades técnicas e expressivas de cada aluno, com destaque às suas individualidades, pontos fortes e fragilidades.
 - Parâmetros de análise puderam ser incluídos durante o preenchimento das grelhas de observação. Por isso, foram deixados espaços em branco nas grelhas de observação em apêndice.
- Notas de campo: realizadas durante todo o processo;

- Foram realizadas conforme a observação das aulas para registro de pontos observados, identificando os aspectos que poderiam ser trabalhados e possibilitando reflexões durante o processo.
- Diários de bordo: iniciou-se na etapa 2, sendo recolhidos e debatidos durante o processo do estágio; (Apêndice C)
 - Diário realizado pelos(as) estudantes. (Anexo 3)
- Registro de Imagens.
 - Distribuído no início do processo o termo de autorização do uso de imagem para recolha de material para análise do estágio (Apêndice D).

Esta proposta de aplicação foi de extrema ajuda durante o processo, já que auxiliou nos acordos com a escola desde a primeira reunião e no decorrer do estágio. Sendo assim, disserta-se sobre cada uma das etapas.

A Observação Estruturada contou com 8 horas de observação, que foram fundamentais para a percepção dos aspectos técnico-expressivos a serem trabalhados. Como cada aula tem 90 minutos, seriam assistidas entre 5 e 6 aulas, sendo estas guiadas por grelhas de observação a partir da segunda aula assistida. A partir disso, foi redigida a tabela (3) com uma previsão de execução desta etapa.

Tabela 3. Estrutura da etapa de Observação

Aula	Observação
1	Conhecer a turma e perceber o funcionamento das aulas de TDCont.
2	Aplicação da Grelha de Observação Geral
3	Compreender quais os objetivos e <i>build up</i> da aula
4	Analisar principais eixos das estruturas de aula e qualidades de movimento
5	Aplicação da Grelha de Observação Individual
6	Perceber qualidades de movimento

Notas. Tabela elaborada pela autora, 2022.

Esta etapa foi fundamental para conhecer a turma, para aproximar do professor-cooperante (Bruno Duarte), para perceber em prática o trabalho que estava sendo feito e, por fim, para perceber e construir o plano de aulas de forma personalizada para este contexto.

Na segunda etapa, Participação Acompanhada previu-se a participação nas aulas, juntamente com o professor-cooperante responsável pela turma na escola do estágio, já partindo do princípio de aproximação e compreensão do trabalho na etapa 1. Assim como na etapa

anterior, foram previstas de 5 a 6 aulas para a articulação dos conteúdos e da inserção da estagiária nas aulas. Porém, foram necessários alguns acordos com o professor para a articulação dos conteúdos e exercícios das aulas, que serão descritos mais adiante neste trabalho. Esta foi uma etapa importante para que seja assistida e que ocorram orientações perante as participações nas práticas docentes.

Na terceira etapa, Lecionação Autônoma, foi o momento de docência da estagiária, ainda sendo orientado pelo professor-cooperante e o orientador da ESD. Neste estágio foi colocado em prática o Projeto de Estágio, conforme os objetivos pré-acordados entre as instituições (ESD e Escola de estágio), professores e estagiária.

Sendo assim, destaca-se o planeamento de conteúdos do Curso Básico e Secundário do EAE de Dança conforme os 4º e 5º anos do EAE. Para a aplicação da etapa de Lecionação, foram consideradas as seguintes competências que constam no Programa da Unidade Curricular de Técnica de Dança Contemporânea (Escola Ca.DA, [s.d.], pp.5-6):

- Destreza e fluidez de ações de coluna e membros até uma amplitude máxima de movimento com força e controlo proporcional;
- Facilidade em combinações complexas de níveis, direções e iniciações de movimento;
- Estabelecimento do uso de variadas qualidades dinâmicas com musicalidade e acentos;
- Capacidade de cooperar de forma eficaz e responsável com outras pessoas em tarefas criativas;
- Capacidade de desempenhar repertório de uma variedade de estilos de dança contemporânea;
- Introdução e manipulação de vocabulário de movimento individual através do uso de ferramentas de improvisação e processos coreográficos;
- Introdução ao trabalho de isolamento e movimento residual;
- Desenvolvimento de vocabulário de movimento individual através do uso de processos de improvisação e coreografia.

Compreendeu-se que o planeamento desses anos escolares possui treze diferentes objetivos. No entanto, foram elencados esses oito tópicos para possibilitar o seguinte plano previamente redigido:

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Tabela 4. Plano de articulação entre os conteúdos.

Conteúdos	Fundamentação Metodológica
Coluna	Propõe-se a utilização da Técnica de <i>Cunningham</i> para trabalhar a partir da divisão cinesiológica da coluna que divide o tronco em cintura pélvica, escapular e torácica.
Extremidades e Centro	A partir dos princípios de movimentos utilizados na <i>Release Technique</i> propõe-se desenvolver a relação de movimento pelo centro e pelas extremidades, a estudar os pontos de iniciação do movimento. Além disso, podem ser incluídos os conceitos de <i>waving</i> do <i>Popping</i> que é relacionado ao conceito de sucessão desenvolvido na técnica <i>Humphrey/Limón</i> .
Isolamento e Fluidez	Desenvolver o conceito de <i>Isolation</i> do <i>Popping</i> e do <i>Locking</i> , dos quais podem ser uma parte isolada que se movimenta ou que o isolamento promova de forma isolada ou contínua o movimento, promovendo a percepção de diversas formas de iniciação do movimento.
Movimento residual	Para além da percepção de rastros no espaço, oposição ao isolamento e proximidade com o movimento fluído. O movimento residual, além de articular com o <i>Release Technique</i> , será trabalhado a partir da compreensão das projeções e conscientização dos caminhos do movimento de acordo com as técnicas de <i>Waacking</i> e <i>House</i> .
Níveis e Direções	Com base na <i>Release Technique</i> e nos princípios de <i>Laban/Bartenieff</i> desenvolve o estudo de níveis e direções, desenvolvendo a noção de tridimensionalidade no espaço.
Música	Toda a escolha musical será feita para promover as qualidades e intenções de movimento desejadas. Além disso, será estabelecida como estímulo às sessões de improvisação, que pode partir de qualidades de movimento ou, assim como nas Danças Urbanas, promover uma escuta musical ativa e ligada a camada interpretativa.

Notas. Reflexão sobre o programa da Escola em relação à interdisciplinaridade entre ambas as técnicas de Dança.

Dentre as escolhas técnicas e estéticas realizadas estabeleceram-se conexões entre as técnicas de *Humphrey/Limón*, *Cunningham Technique*, *Release Technique*, *Laban/Bartenieff*, *Popping*, *House*, *Hip Hop*, *Locking* e *Waacking*. Dessa forma, destaca-se brevemente o motivo da escolha das respectivas técnicas que serão destrinchadas na etapa de lecionação autônoma.

- *Humphrey/Limón*:
 - Esta técnica foi fundamental para a promoção da interdisciplinaridade, a partir dos seus conceitos de Alinhamento (coluna vertebral), Sucessão e Oposição.
- *Cunningham Technique*:
 - Sobre a Técnica de *Cunningham* trabalhou-se a partir da divisão da coluna estabelecida nesta técnica: a divisão cinesiológica do tronco em cintura pélvica, escapular e torácica. Com isso, também se desenvolveu-se a relação com a respiração, em conformidade ao movimento realizado por estas partes.
- *Release Technique*:
 - A *Release Technique* englobou o pensamento filosófico das aulas de TDCont., o movimento se deu a partir do reconhecimento anatômico de cada articulação. ‘Quais caminhos são possíveis com cada articulação? Flexão, extensão, rotação, inclinação, circundução?’ O objetivo era ampliar as possibilidades a partir da noção de *awareness* (estado do corpo e do espaço que este corpo está e se relaciona), percepção do próprio corpo no espaço e a individualidade do intérprete.
- *Laban-Bartenieff*:
 - Refletir sobre o movimento, perceber a relação entre corpo todo e partes do corpo (início, meio e fim do movimento) e perceber como o corpo está no espaço (níveis e direções).
- *Popping*:
 - *Popping* foi, historicamente, a segunda dança urbana a surgir, suas movimentações derivam do *Electric Boogaloo*³, dividindo-se em *roboting*, *animation* e *contractions*.
 - Trabalho do conceito de *Isolation* em relação com o vocabulário de *waving*.

³ A *Electric Boogaloo* foi uma dança que originou a criação do *Popping*. Foi esta que propôs o início de trabalho de controle das contrações musculares desenvolvendo as *foundations* de *contraction* e *roboting* presentes no *Popping*.

- *House e Hip Hop*:
 - Desenvolvimento das alterações de dinâmicas do movimento, relação com a música, partes de movimento;
 - Trabalhado o controle das transferências de peso e da tatilidade do pé de formas distintas, sendo que o *House* utiliza o *slide* e o apoio de diversas partes do pé como *push* (impulso) para saltos e giros de forma fluida. Já o *Hip Hop* (*social steps*⁴), possui uma abordagem de movimento de expansão e recolhimento.
- *Locking e Waacking*:
 - Desenvolvimento de escuta musical, *groove*;
 - Agilidade e mobilidade dos membros superiores.

É importante para o estudo perceber no corpo a qualidade ‘original’⁵ de movimento das Danças Urbanas, podendo gerar maior assimilação das propostas das aulas de TDCont. Para isso, a proposta do estágio foi desenvolver os seguintes eixos:

- Musicalidade;
- Isolamento;
- Sucessão;
- Estudo de apoios;
- Improvisação.

Por fim, a etapa 4, Colaboração em outras atividades da escola cooperante, ocorre a partir do acordo estabelecido com a escola de estágio, sendo cumpridas 4 horas de participação na produção de espetáculos ou eventos das escolas.

⁴ *Social Steps* são os passos sociais utilizados nas festas da época que deram origem ao *Hip Hop*.

⁵ Conceito refletidos no Enquadramento Teórico no subcapítulo de Danças Urbanas.

Capítulo II – Enquadramento Teórico

Neste capítulo serão desenvolvidos os conceitos que fundamentaram e permearam o processo do estágio.

Inicialmente, será abordado o conceito de interdisciplinaridade, tecendo reflexões sobre a construção filosófica e metodológica do ensino de dança.

Em seguida, discorre-se sobre cinco tópicos que foram identificados no início do estágio. Já que, para desenvolver a articulação entre teoria e prática, a estagiária refletiu sobre a sua trajetória e experiências anteriores⁶. A partir do seu reconhecimento como indivíduo, foi possível identificar o seu papel como professora e a sua relação com os alunos. Por isso, fundamenta-se sobre os conceitos de corpo, experiência, indivíduo, professor e aluno, desenvolvendo um mapa conceitual.

Posteriormente, elaboram-se dois subcapítulos como base teórica das técnicas de dança trabalhadas. O primeiro estabelece um recorte sobre a Dança Contemporânea, especificando os fundamentos das técnicas utilizadas e, o segundo, descreve sobre o contexto metodológico das Danças Urbanas. Ambos são direcionados para o desenvolvimento de metodologias para o ensino de dança.

2.1. Interdisciplinaridade

Durante o percurso histórico da Dança, é possível identificar desde os princípios a relação com a música e com o teatro, passando dos rituais até os grandes espetáculos de ópera, os quais promoviam a relação entre essas três artes de maneira íntegra e, praticamente, indissociada. Com isso, não havia muita reflexão sobre essas relações entre as artes nestes espetáculos, que eram produzidos a partir da estruturação pela narrativa e pela música.

No início do século XX, não só a Dança, mas também o pensamento moderno inicia uma ruptura com o pensamento tradicional (clássico), trazendo à tona outras perspectivas estéticas, as quais constituíram uma outra trajetória com a pós-modernidade. Por isso, Giddens afirma que:

⁶ Uma breve trajetória foi incluída no subcapítulo 4.2.1.

(...) A condição da pós-modernidade é caracterizada por uma evaporação da *grand narrative* – o “enredo” dominante por um meio do qual somos inseridos na história como seres de um passado definitivo e um futuro previsível. A perspectiva pós-moderna vê uma pluralidade de reivindicações heterogêneas de conhecimento, na qual a ciência não tem um lugar privilegiado. (Giddens, 1991, p.12)

Dessa forma, é possível identificar que o pensamento pós-moderno vai permitir as interdisciplinaridades, possibilitando a reflexão sobre as pluralidades e individualidades, destacando não somente os processos acadêmicos e disciplinares, mas dando importância à experiência individual.

O conceito de interdisciplinaridade é amplo e vem a ser frequentemente discutido a partir da década de 1970, na área da educação. Sendo assim, destaca-se uma das maneiras de compreender este conceito:

(...) interdisciplinaridade é definida como interação existente entre duas ou mais disciplinas, verificamos que tal definição pode nos encaminhar da simples comunicação das ideias até a integração mútua dos conceitos-chave da epistemologia, da terminologia, do procedimento, dos dados e da organização da pesquisa e do ensino, relacionando-os. (Fazenda, 2008, p.18)

A partir da compreensão deste conceito e pensamento, percebe-se que a interdisciplinaridade provém de uma reflexão completa de dois ou mais conceitos (ou disciplinas). Ou seja, assim como no pensamento pós-moderno a pluralidade não difere ou categoriza, mas sim, procura estabelecer as relações entre os componentes em análise.

Sendo assim, reflete-se sobre o contexto da dança e percebe-se que a interdisciplinaridade na dança passa a ser identificada e repensada desde o início da ruptura do pensamento moderno, para além de um pensamento cartesiano comparativo entre duas disciplinas, a interdisciplinaridade para a pluralidade. Dessa forma, também é importante ressaltar que, a partir deste pensamento, ocorre a alteração das propostas e escolhas estéticas.

A arte promove diversas reflexões sobre ela própria, assim sendo, por que não usar a própria linguagem da dança para diversificar os aspectos estéticos? De que forma a dança pode ocasionar outras qualidades de movimento e outras percepções aos bailarinos? Cabe então ao professor e à escola perceberem quais são as escolhas estéticas mais relevantes para os ideais de ambos, em prol dos seus próprios alunos.

(...) This is to recognize that dance is art and thus aesthetic, while at the same time to acknowledge that dance performance is socially and culturally specific and exists within a public realm. The current strength and vitality of dance scholarship is, in part, a consequence of the development of medium-specific methodologies for identifying and analyzing particular properties and qualities that are specific to dance as an art form. Such methodologies are intradisciplinary because they proceed in a circular manner, focusing in on the medium-specific properties and qualities from which such properties and qualities derive. (Burt, 2009, p.4)

A interdisciplinaridade no ensino de dança que relaciona e repensa as técnicas de dança, pode desenvolver diferentes maneiras de formar corpos dançantes, possibilitando outros caminhos para atingir as capacidades técnicas e expressivas dos alunos. Ou seja, o processo de escolha interdisciplinar faz parte das metodologias e pedagogias a serem desenvolvidas pelos professores. Por isso, Erkert (2003, p.13) ressalta que “(...) Teaching technique as a series of polarities encourages versatility and choices.” e, a partir da compreensão dessa intenção de formar corpos versáteis que a Dança Contemporânea promove, a própria versatilidade já procura relações múltiplas e a interdisciplinaridade.

(...) And, to some degree, all of the above can be usefully measured against ideas of interdisciplinarity, which in turn can help us reflect on what methodology is and how it serves us. Therefore, I shall also examine methodology itself as a key to understanding shifts in Direction. I start with this claim: where a new methodology is formulated and put into action, there we may legitimately claim those a new direction in dance scholarship and dance practice. (Franko, 2021, p.386)

O ensino de dança se trata de uma escolha estética e metodológica. Por isso, destaca-se o objetivo deste projeto de destrinchar os fundamentos das Danças Urbanas para trabalhar a Técnica de Dança Contemporânea. Sobre essa abordagem, Burt (2009, p.3) pontua que “An investigation into the way dancing bodies mediate ideologies is interdisciplinary”.

A partir disso, percebe-se que para desenvolver uma metodologia para o ensino de dança é importante que o professor reconheça quais os conceitos são essenciais para promover a interdisciplinaridade e formar corpos dançantes.

2.2. O corpo que experiencia a dança

Historicamente, a Dança dispõe do próprio corpo como um instrumento que se relaciona de diversas maneiras, seja com o espaço, o outro, a música, como um ritual ou como uma técnica.

Dessa forma, Fazenda (1996, p.141) ressalta que: “Em cada momento histórico, o corpo na dança apresenta-se diferentemente construído, na prática e conceitualmente, e como agente de produção de sentidos partilhados pelos praticantes e observadores de uma forma de dança particular.” Sendo assim, percebe-se que a dança possui caráter subjetivo e que cada corpo é construído a partir do que vivencia, destacando a importância da experiência para a constituição corporal.

Segundo Bondía (2002), a educação se dá entre a relação teórica e prática. Porém, ele questiona que é somente a partir de uma reflexão crítica da prática e não prática, que se desenvolvem os sentidos e as experiências significativas. A partir das ideias destes dois autores, percebe-se que a construção de significados que dão sentido à construção do sujeito. Sendo assim, elaboram-se duas questões: O que são as experiências? De que maneira estas tornam-se significativas para o desenvolvimento do sujeito?

A experiência é o que passa, acontece e/ou toca cada indivíduo. Diferentemente do que é apresentado ao sujeito. O que se aprende pelas experiências não são informações, são as vivências, as relações, o saber viver o acontecimento e saber levar a vivência para outros momentos da vida. É o saber experienciar que torna a experiência significativa. (Bondía, 2002)

Dito isto, percebe-se que a dança permite a experiência em diversas formas que possibilitam ao indivíduo a percepção de significados, sendo o corpo atuante da própria experiência. Por isso, destaca-se que “(...) o corpo é a condição primeira do ser humano, e, portanto, é por meio dele que tomamos consciência do nosso modo de estar no mundo” (Daolio, Rigoni & Roble, 2012, p.179). É a partir do corpo que o ser humano se reconhece, experiencia e constrói significados.

Sobre isso, Bondía (2002) coloca que o saber experimentar está no processo de construção da subjetividade, que consiste na interpretação do indivíduo sobre a sua apropriação e domínio do mundo. E, em complemento, Setton (2002) reflete que o processo de reconhecimento do sujeito é simultaneamente coletivo e social, por isso, ressalta que a subjetividade social deve

ser vista “(...) como um conjunto de esquemas de percepção, apropriação e ação que é experimentado e posto em prática”. (Setton, 2002, [s.p.])

Nesse sentido, a dança mostra-se como linguagem de experimentação que vai permitir o sujeito, a partir do corpo em movimento, a sua apropriação e percepção do mundo. Já que, o sujeito será convidado a refletir sobre “(...) o discurso e a prática, o sentir e o fazer, a percepção e a realização.”. (Louppe, 2012, p.30)

A partir destes conceitos, é possível estabelecer o desenvolvimento do indivíduo que, a partir das suas experiências corporais, cria significados, imagens e sensações, que são fundamentais para a formação do professor.

O professor precisa (como indivíduo) reconhecer os seus princípios e conceitos, para que assim prospere com o seu trabalho. Desse modo:

No que diz respeito ao professor, trata-se de o olhar como um sujeito, de o considerar como um construtor de sentidos e significados sobre a realidade e que, no decorrer de toda a sua vida, vai elaborando formas de representações e de concepções que fazem parte de uma visão própria do mundo. (Vieira, 2007, p.52)

Por esse motivo, o professor precisa estar ciente das suas significações, mesmo que estas sejam reconsideradas durante o processo. Para que, assim, possibilite aos seus alunos a construção e concepção dos próprios sentidos, significados e capacidade de exprimi-los. Ainda complementa Vieira (2007, p.52):

(...) A experiência da prática do professor e a forma como é entendida vai elaborar novas pré-concepções e teorias implícitas, bem como ela vai reelaborar as que já existiam. A importância do estudo dos processos de pensamento do professor não é de todo questionável já que nos parece fundamental para muitas decisões curriculares que são tomadas na escola.

Além disso, Diehl e Lampert (2014, p.12) ressaltam: “The way in which a dance technique is taught, and passed on, is influenced by personal background, evolving cultural situations, as well as by a crossover and fusion of material and methods.”

A partir dos excertos, percebe-se a complexidade do papel do professor, que deve estar consciente do seu processo de formação como indivíduo, este que está envolvido, não só com

a sua turma e nas suas aulas, mas possui um papel numa determinada comunidade em prol da sociedade.

Assim, Guerson (2010, p.10) complementa que “(...) o professor se baseie na experiência dos alunos, para re-significar constantemente o conteúdo de suas aulas, aperfeiçoando e criando novas metodologias” de forma que incentive a capacidade expressiva dos seus alunos.

A dança promove o desenvolvimento da capacidade expressiva que é destacada por Mendo (2007, p.180), elencando os seguintes parâmetros:

- Transmissão de uma emoção, sentimento, mensagem;
- Algo natural que vem do interior, sensibilidade;
- Interpretar o que executa de acordo com a sua personalidade;
- Executar um movimento sentindo-o;
- Relação com a música;
- Provocar sentimentos e despertar emoções no público;
- Saber utilizar a técnica e projetá-la;
- ‘Apurado’ domínio do corpo;
- O que dá ‘alma’ e ‘vida’ ao movimento;
- Domínio da técnica e da qualidade do movimento.

Sendo assim, compreende-se as capacidades que a dança pode desenvolver para o indivíduo e nas aulas de dança há um propositor para aprimorar estas capacidades, o professor, que vai possibilitar ao aluno diferentes abordagens. Sobre isso, Mendo (2007), ao relatar as suas experiências como docente, reflete sobre o seu propósito na lecionação e destaca a importância da compreensão da subjetividade do indivíduo para o desenvolvimento do trabalho expressivo.

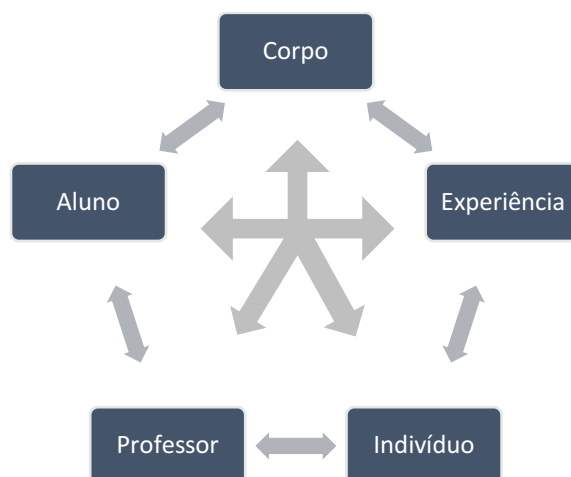
A expressividade do aluno era então não só trabalhada através da vivência de situações criativas e relacionais, como era dado especial ênfase ao processo em detrimento do produto. O desenvolvimento da criatividade, imaginação e individualidade, assim como a expressão de sentimentos e emoções, no fundo a primazia dada à subjectividade da experiência, era o principal objectivo a perseguir. (Mendo, 2007, p.182)

A partir desse recorte levantado pelo autor, que sugere que as experiências podem estimular as capacidades criativas através do reconhecimento das individualidades - aspectos esses que são fundamentais para o desenvolvimento expressivo dos alunos - pode-se perceber que, quando trabalhado dessa forma e priorizando o processo de ensino-aprendizagem para além do produto final, proporciona-se maior alcance da subjetividade pela experiência.

Dessa forma, percebe-se no trabalho deste autor que as experiências podem estimular as capacidades criativas por meio do reconhecimento das individualidades, sendo fundamentais para o desenvolvimento expressivo dos alunos.

A partir disso, apresenta-se o seguinte mapa conceitual:

Figura 2. Mapa Conceitual



Notas. Figura redigida pela autora, 2023.

Compreende-se que os conceitos acima se relacionam mutuamente de forma multidirecional. Já que, por exemplo, o aluno que experiencia através do corpo irá desenvolver a sua individualidade a partir das propostas do professor.

Consoante ao dissertado, reflete-se a seguir sobre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas a fim de fundamentar a proposta interdisciplinar deste trabalho.

2.3. Dança Contemporânea

De acordo com os subcapítulos anteriores e a experiência do estágio, percebeu-se que o primeiro passo para uma aula de Dança Contemporânea é entender qual a concepção de corpo a ser trabalhado. Sendo assim, cabe ao professor para desenvolver a sua metodologia compreender o contexto no qual ele está inserido. Reflete-se sobre: O que se entende como

corpo? Qual corpo? O que é preciso ser trabalhado e visto para a estruturação estética do mesmo?⁷

Em relação a isso, Louppe (2012, p.69) discorre que:

Ser bailarino é escolher o corpo e o movimento do corpo como campo de relação com o mundo, como instrumento de saber, de pensamento e de expressão. É também confiar no carácter <<lírico>> do orgânico, sem por isso lhe atribuir uma estética ou uma formatação precisa: o movimento ou o estado do corpo neutro (voluntariamente desacentuado e sem *design*) tem a sua própria qualidade lírica, tal como o movimento em tensão no espaço e tornado musical.

Sendo assim, no pensamento da Dança Contemporânea, destaca-se a importância da individualidade e da compreensão do movimento de maneira orgânica de si e das capacidades corporais. É a partir do estudo de movimento que se desenvolve um corpo dançante. Por causa dessa forma de pensar, percebe-se a influência do pensamento pós-moderno, que ressalta as pluralidades através do cariz individual, refletindo sobre o papel do professor na sua investigação do que ensinar, do que deve ser ensinado e do contexto que o mesmo está inserido.

Um professor precisa refletir sobre estes aspectos e questões para desenvolver nos seus alunos a compreensão do movimento no próprio corpo e sua análise crítica. Isso promove e desenvolve a expressividade e qualidade artística. A partir disso, Erkert (2003, p.6) ressalta que “An inquisitive teacher of a classic modern technique deconstructs the style and explores the view point of the founder.”

Desta forma, percebe-se que Erkert (2003) compreende que o professor deve esmiuçar a técnica a ser ensinada a partir do seu entendimento prático dos princípios de movimento da mesma. Com isso, o próprio movimento pode ser decomposto de diversas maneiras. Esta proposta de dissecar os fundamentos técnicos permite desenvolver diferentes estéticas e propostas de movimentos.

⁷ Para o estágio é importante ressaltar que são corpos que estão na região metropolitana de Lisboa e que são corpos que estão inseridos no Ensino Artístico Especializado de Dança em uma escola de uma Companhia de Dança internacionalmente reconhecida. Apesar de uma preocupação inicial sobre a aceitação do projeto e a concretização, não houve restrições para a aplicação.

Sobre as técnicas de dança, Fernandes (2021, p.104) considera que “(...) As técnicas de dança servem, assim, as disciplinas criativas com o objetivo não só de promover um treino regular do corpo, mas também (numa fase posterior) para a aquisição e a experimentação de várias linguagens de movimento”. Neste excerto, observa-se que a importância da relação técnica-expressiva com articulação a das disciplinas criativas às aulas de TDCont., promovendo a ampliação do repertório técnico e desenvolvendo as capacidades artísticas.

Considera-se então que uma das características da Dança Contemporânea é a alteração da relação professor-aluno. O aluno é visto como um intérprete, que possui capacidades técnicas e artísticas e o professor é visto como um propositor e criador. Deste modo, “Nesta partilha de conhecimentos entre quem cria e quem interpreta, desencadeia-se uma contaminação de metodologias e técnicas singulares, que permitirá uma investigação colaborativa e ativa entre ambos o intérprete e o criador.” (Rodrigues, 2022, p.28)

Dessa forma, as linguagens permitem a estruturação personalizada de uma aula de dança. O aluno participa de forma ativa para a construção e estruturação da aula. O direcionamento será dado pelo professor, mas a capacidade interpretativa será do aluno⁸.

Sendo assim, a improvisação é uma excelente forma de trabalhar a diversidade de linguagens e desenvolver as capacidades técnicas e artísticas. Sobre isso, Erkert (2003, p.15) afirma que “(...) The study of improvisation encourages unique movement choices and opens up the movement palette. Improvisation reinforces technique. While technique removes the rough surfaces, improvisation cherishes the coarse textures.”

Por isso, quando se trata de improvisação deve-se refletir sobre as características únicas do mover. A partir da compreensão destes conceitos, menciona-se as Técnicas de Dança Contemporânea fundamentais para o estágio.

2.3.1. Laban/Bartenieff

Bartenieff propõe o estudo em dança de acordo com o desenvolvimento humano, vai buscar desde os movimentos realizados pelos bebês e construir o seu pensamento sobre dança. (Erkert, 2003, pp.27-28)

⁸ Este modelo pedagógico foi utilizado no decorrer do estágio, já que foi vista a necessidade de exploração de movimento e improvisação com o público-alvo da pesquisa, apresentado de forma mais detalhada na descrição do processo de estágio.

Por esse motivo, vai ressaltar a importância da coluna vertebral como princípio de movimento, já que conecta os membros superiores com os membros inferiores, desenvolvendo a coordenação entre estas partes a partir dos movimentos: homolaterais e contralaterais. Sendo assim:

Os movimentos que se originam do tronco, do centro do corpo, e depois fluem gradualmente em direção das extremidades dos braços e pernas são em geral mais livremente fluentes do que aqueles dos quais o centro do corpo permanece imóvel quando os membros começam a se movimentar. (Laban, 1978, p.47)

A partir disso, pontua-se que, ao retomar os movimentos do primeiro ano de vida, é possível refletir sobre a construção do desenvolvimento do próprio corpo, percebendo gradativamente o como mover.

Laban (1978) propõe o estudo e análise de movimento da forma em que se percebe a partir do corpo a trajetória do movimento. Para isso, identifica o corpo como um todo ou em partes, o relaciona quanto à sua disposição no espaço com as direções, planos e níveis, além de conceituar o movimento em diferentes dinâmicas que sugerem diferentes qualidades de movimento.

2.3.2. Humphrey/Limón

Esta técnica foi criada por José Limón e Doris Humphrey que, sendo relevante ressaltar a preocupação com a consciência do alinhamento e oposições do corpo, além dos movimentos de sucessão.

A partir da criação e do desenvolvimento dessa técnica, temos que o alinhamento é a “colocação de todas as partes do corpo, umas em relação às outras” (Lewis, 1999, [s.p.]) e que o movimento em sucessão se dá pelo caminho sequencial dessas partes, como, por exemplo, o movimento dos braços que ocorrem a partir da movimentação da coluna (relação centro-extremidades).

Somente com o trabalho de alinhamento e sucessão torna possível compreender as oposições. Sobre isso, Lewis (1999, [s.p.]) continua sobre as oposições: “A oposição é uma forma de usar o corpo todo para criar o sentimento expansão e alongamento do movimento, sem tensionar ou encurtar os músculos”.

Como complemento da técnica anterior, foram adicionados estes três conceitos (alinhamento, oposição e sucessão) que foram fundamentais para o estágio, promovendo aos

alunos a consciência de alinhamento, a compressão de que parte inicia o movimento que sucede até outra e projeção do movimento a partir das oposições.

É importante ressaltar sobre esta técnica quando se trata do pensamento musical, “Dancers were taught and encouraged to improve their sense of rhythm and to articulate music accurately.” (Diehl & Lampert, 2014, p.39). Ou seja, a relação entre música e movimento é pensada para facilitar a compreensão rítmica e dar suporte a qualidade de movimento realizada. Assim sendo, todas as músicas utilizadas nas aulas devem ter um propósito específico.

2.3.3. Cunningham Technique

Na *Cunningham Technique*, o trabalho realizado a partir da coluna vertebral propõe uma divisão em três partes: cervical, torácicas e lombares, em que o estudo de cada uma separadamente ou em relação permitem a tridimensionalidade do movimento. Em conclusão, ressalta-se que:

In Cunningham Technique, use of directional vectors involves segmented mobilization of the entire spinal column. The spinal column can be mobilized in three areas (and each can be activated independently) to achieve spatial diversity as well as a general increased flexibility of the entire spinal column. Compared to ballet and Graham Technique, the Cunningham body becomes more supple and stabilized through a strong center within a relaxed body alignment. (Diehl & Lampert, 2014, p.179)

Para a lecionação dessa técnica, Merce Cunningham desenvolve a sua metodologia de ensino promovendo a refletindo sobre as experiências vivenciadas no corpo e aborda a importância da prática da dança que estimula a própria individualidade.

A partir do uso dessa técnica, outros autores desenvolvem essa metodologia. Brinson (2004, p.76) destaca que “To learn to move freely means also to learn to see, hear and understand clearly beyond the classroom”. Ou seja, salienta a importância da exploração do movimento para o reconhecimento do indivíduo que dança.

Ele também descreve a função do professor que desenvolve o trabalho com os bailarinos da seguinte maneira:

Chance methods actually are very hard work creating, then making, choices between one possibility and another, taking into account dancers’ abilities, rehearsal time, virtuosity, energy, sense of space. It takes hours of rehearsal, the choices and the chances arising more often in rehearsal than in performance. The result is to place total

focus on dancers and dancing with a huge demand on their interpretation of complex material, their independence and individuality. (Brinson, 2004, p.38)

Assim sendo, é papel do professor estimular os seus alunos e trazer a repetição como algo construtivo para desenvolver as capacidades interpretativas. Durante o processo do estágio, esta foi uma reflexão relevante tanto para a estagiária, quanto para os alunos.

Além disso, esta perspectiva de trabalho também é utilizada como complemento para percepção de alinhamento e desenvolvimento do trabalho de core.

2.3.4. Release Technique

A *Release Technique* propõe uma visão integrada entre corpo-mente que cria imagens que reverberam para o movimento. A proposta desta técnica visa a experiência a partir do corpo, a partir da compreensão anatômica do próprio corpo. Por isso, “There is, then, no separation between thought and practice. Look at a skeleton or at pictures of the inside of the body. Look within the body for the experience of study.” (Fulkerson, 1977, [s.p.])

Sendo assim, o trabalho em dança ocorre a partir do estudo do corpo e a sua prática. Nesta técnica, a utilização da imagética é de extrema importância, já que a mente processa a informação diretamente a partir do corpo. No entanto, “(...) the body is doing what it is told, but often it is told, but often it is giving information and asking questions that relate to the interior which is rarely perceived.” relata Fulkerson (1977, [s.p.]) que destaca a importância da escuta do próprio corpo, perceber o como o corpo quer se mover ao invés de somente trabalhar o estímulo externo para mover.

Trabalhar a partir das sensações e compreensões anatômicas é uma boa alternativa para desenvolver essa escuta interna, que, segundo Fulkerson (2005) para o desenvolvimento de um estado de consciência que promove a partir de ações e interações a percepção psicológica, física e emocional do indivíduo, o bailarino torna-se consciente de si enquanto descobre novos vocabulários de movimento. Destaca-se a importância da experiência para a formação do indivíduo, já que “The practice of dance performance and creation becomes a stage for the unveiling of a total human being with results that embrace an encompassing view of psycho/physical development, and the reflection of this in life and work.” (Fulkerson, 2005, [s.p.])

A partir dessa compreensão, o ensino da *Release Technique* vai promover o desenvolvimento das capacidades analíticas, já que o aluno é provocado a perceber um estado

de consciência que o coloca em relação com o espaço e com outras pessoas desenvolvendo as capacidades sociais e criativas. Para além disso:

At the physical level, it is especially important to align the bones such that they support the body's weight and leave the muscles free for movement. Thus joints have the freedom for a high degree of Mobility, empowering the body to move and to access multidirectionality. (Diehl & Lampart, 2014, p.288)

Permite-se a partir da percepção do próprio corpo, identificar o seu alinhamento e suas tensões ao se mover. Ou seja, a partir do movimento e do conhecimento anatômico, reconhecem-se as tensões, os limites e as possibilidades de movimento. Assim sendo, durante as aulas de estágio propôs em um círculo o reconhecimento a partir das articulações e levar a atenção para o corpo naquele momento.

Sob essas perspectivas, disserta-se sobre as Danças Urbanas e as suas relevâncias técnico-expressivas para o desenvolvimento da Dança Contemporânea.

2.4. Danças Urbanas

As Danças Urbanas, assim como a Dança Contemporânea (em seus princípios com a dança moderna), visou a ruptura com a tradição da dança clássica, Schloss (2009, p. 18) pontua que “(...) hip hop culture is often presented as a response to the disruption of a tradition, a kind of cultural scab that formed over the wounds of African American and Latino Youth in New York.”. Ou seja, ambas promoveram mudanças de perspectivas na ideologia cultural, tradicional e social.

A cultura *Hip Hop*, vai surgir no final da década de 60 nos Estados Unidos com o *Locking*, que é considerado a primeira técnica das Danças Urbanas. Criada por Dom ‘Campbellock’ Campbell na sua busca de encontrar a sua forma de dançar o *Funky Chicken*, um passo social que era dançado na música “*Do the funky Chicken*” de Rufus Thomas lançada em 1969. Após isso, Dom Campbell fundamenta o seu próprio estilo de dança e nomeia de *Locking*. (Silva, 2007, p.143)

As Danças Urbanas surgem de um contexto social e outros estilos começam a surgir posteriormente a esse momento, reflexo do pensamento moderno e pós-moderno pela procura das individualidades.

O termo “Danças Urbanas” vai surgir para abranger, não somente o *hip hop dance*, mas para nomear as danças vernaculares estadunidenses oriundas das *black cultures* e das *black musics* que começam a tomar grande repercussão na década de 40.

Para além de promover as individualidades, as DU também caracterizam os coletivos, como, por exemplo no *Chicago Swag*, que é o passo criado pela forma que os dançarinos de *hip hop* de Chicago se movimentavam.

Sendo assim, nas Danças Urbanas é possível identificar uma diversidade de qualidades de movimentos, sejam estes explosivos ou minimalistas. Assim sendo, a partir do entendimento de Laban (1978) sobre a importância da necessidade de identificar o que move e como move, elencam-se as principais especificidades dentro de cada uma das técnicas de DU:

Tabela 5. Identificação das características das Técnicas de Danças Urbanas

Técnicas	Especificidades
<i>Locking</i>	Foco nos braços e articulação dos pulsos;
<i>Popping</i>	Isolamento e sucessão de partes do corpo, controle muscular;
<i>Breakdance</i>	Diversas relações com os níveis e apoios com o chão;
<i>Hip Hop</i>	Expansão e recolhimento, alteração constante das dinâmicas de movimento;
<i>Waacking</i>	Fluxo e pausas, movimentos articulares com retas e curvas dos braços;
<i>House</i>	Fluxo contínuo do movimento que inicia pelas ancas e pés;
<i>Vogue</i>	Pausa e movimento;
<i>Krump</i>	Gesticular.

Nota. Tabela elaborada a partir da identificação da autora pela análise dos movimentos de cada uma das técnicas, 2022.

Percebe-se que mesmo dentro de uma técnica, existem muitas outras técnicas que surgem a partir do próprio estudo da individualidade e de um coletivo. Além disso, o contexto das DU, prevê um ambiente diversificado nas batalhas de dança, promovendo a interação de dançarinos de todas as vertentes técnicas.

Historicamente, as batalhas começam com o *Breakdance* por gangues, que ao invés de optar pela violência, utilizavam-se da dança para resolver alguns conflitos. Porém, as outras técnicas de DU também passaram a explorar esses contextos de batalha, mesmo sem ter o caráter de uma realidade hostil como a do *Break*. Nas batalhas, os dançarinos buscam mostrar as suas individualidades, ou seja, a maneira como aquele indivíduo reconhece o que é a sua própria dança a partir da improvisação, que neste ambiente é chamada de *Freestyling*.

O autor Silva (2007) desenvolve brevemente sobre o *Freestyle*:

Freestyle (estilo livre): originado em meados de 80 na chamada **Golden Age** (Era de Ouro), tal nome deve-se ao facto deste estilo de dança se identificar com toda forma de Social Dance ou Street Dance – trata-se da modalidade mais frequente na mídia de hoje, em Videoclipes de música Rap, R&B e Pop, e não é dançada somente no acento rítmico da batida, mas também nas convenções vocais instrumentos da música. (p.143)

Sendo assim, percebe-se a importância da improvisação com a relação entre a dança e a música. Tratando-se de danças que originaram de *Social Dances*, ou seja, danças sociais que surgiram a partir do *Funky Music*, em que algumas músicas tinham como objetivo apresentar um passo de dança (como o *Funky Chicken*). Vai ser a partir do *groove*, o sentir e dançar a música, que surge o *Freestyle*. Por isso, que os *Social Steps* (passos sociais) foram se desenvolvendo de diversas maneiras à medida que as pessoas criavam nas festas seus próprios passos ou a sua própria forma de dançar os passos já criados.

Nas Danças Urbanas, a busca por encontrar uma forma individual de realizar determinado movimento é chamada de *variations*. Para isso, deve-se estabelecer uma boa escuta musical e desenvolver uma destreza interpretativa (expressividade).

Identifica-se aqui um outro contexto das DU, mas sejam nas batalhas ou nas festas, a improvisação e o buscar a sua própria forma de movimentar eram fundamentais. Além disso, com a massificação das DU por conta dos videoclipes, essas danças tiveram grande repercussão e foi assim que começaram as aulas de DU.

Quando se fala sobre os processos metodológicos nas aulas de Danças Urbanas é possível perceber que, por conta dessa massificação pelos videoclipes, passa a existir a necessidade de um produto final em cada aula, as coreografias. Sobre esse tópico, Silva (2007) elenca:

Todas as coreografias são montadas a partir de habilidades motoras que servem de base para todo o processo. Para tornar essa mesma coreografia diferente, mais criativa, é necessário recorrer aos chamados **elementos de variação**. Os elementos de variação são opções para alterar as componentes Intensidade/Complexidade de uma dada coreografia, bastando, frequentemente, aplicar um ou dois elementos para que se verifiquem grandes alterações. (pp.146-147)

As coreografias trabalham os vocabulários e proporcionam elementos de variação importantes, quando já se tem um conhecimento prévio das técnicas. Por isso, começar pelos

Social Steps (passos sociais), torna o ensino das DU, não só coerente com o processo original e histórico, mas traz o contexto da dança para as aulas.

Além disso, Silva (2007, p.147) também identifica alguns dos fatores fundamentais para o desenvolvimento de metodologias no ensino das danças urbanas e que foram relacionados com o processo desenvolvido no próprio estágio:

- Velocidade da música: iniciar com músicas mais lentas, para a melhor compreensão dos vocabulários trabalhados, para desenvolver a coordenação motora e compreensão muscular. Após isso, trabalhar com músicas mais rápidas promovendo a intensidade, dinâmica e qualidades de movimento.
- Número de grupos musculares envolvidos: estimulando a percepção e consciência do movimento em prol da coordenação motora.
- Amplitude de movimento: a partir do reconhecimento das articulações do corpo e as suas possibilidades de movimento de acordo com a anatomia, permitir a intensidade e tridimensionalidade do movimento, além de estabelecer as relações com a música.
- Forma e Plano de Movimento: estabelece-se a relação com os planos (sagital, frontal e transversal) e níveis (alto, médio e baixo) de Laban.
- Direção e sentido do deslocamento: o trabalho de travessias no espaço com diferentes propostas de direções, níveis e sentido.
- Ritmo: trabalho de diferentes velocidades, acentuações e qualidades de movimento.
- Movimentos de impacto diferente: transições entre diferentes níveis e qualidades de movimento.

A partir dessas sete estruturas são desenvolvidas as aulas do estágio.

Capítulo III – Proposta Metodológica – Investigação-Ação

O estágio desenvolveu-se com a proposta de investigação de um determinado contexto, compreende-se o conceito de investigação como sendo:

A investigação é uma actividade de natureza cognitiva que consiste num processo sistemático, flexível e objectivo de indagação e que contribui para explicar e compreender os fenómenos sociais. É através da investigação que se reflete e problematizam os problemas nascidos na prática, que se suscita o debate e que se edificam as ideias inovadoras. (Coutinho, 2013, p.7)

A partir deste conceito, salienta-se a importância da estruturação de investigação para realizar a pesquisa deste estágio. O estágio é uma atuação prática para desenvolver as capacidades de docência e permitir o entendimento das metodologias e didáticas que podem ser trabalhadas. Utiliza-se a investigação-ação como proposta metodológica mista, já que esta possibilita uma análise qualitativa e quantitativa enquanto ocorre a aplicação prática.

Sobre a análise qualitativa, ressalta-se:

Na investigação qualitativa a fonte directa de dados é o ambiente natural, constituindo o investigador o instrumento principal. Os investigadores introduzem-se e despendem grandes quantidades de tempo em escolas, famílias, bairros e outros locais tentando elucidar questões educativas. Ainda que alguns investigadores utilizem equipamento, vídeo ou áudio, muitos limitam-se exclusivamente a utilizar um bloco de apontamentos e um lápis. Contudo, mesmo quando se utiliza o equipamento, os dados são recolhidos em situação e complementados pela informação que se obtém através do contacto directo. (Bogdan & Biklen, 2003, pp.47–48)

Ou seja, no que se refere aos dados qualitativos de investigação-ação, há a preocupação com o estar presente no contexto a ser estudado, a recolha de dados torna-se mais eficaz em atuação no ambiente natural da investigação. Por isso, a capacidade de leitura e interpretação do meio e público-alvo é de extrema importância para essa forma de estudo.

Enquanto na investigação quantitativa permite a contabilização dos dados e uma recolha que visa dados numéricos que são de extrema importância para a construção de gráficos e,

também, permite uma boa análise comparativa. Nesta fase, a interpretação se dá a partir das quantidades, compreender as estatísticas para refletir sobre o estudo.

A partir destas duas abordagens, apresenta-se o quadro comparativo entre a metodologia qualitativa e quantitativa de Bogdan & Biklen, (2003, p.74) e reflete-se sobre alguns instrumentos de investigação:

Figura 3. Abordagens qualitativa e quantitativa

QUALITATIVA		QUANTITATIVA	
<i>Relação com os sujeitos</i>		<i>Relação com os sujeitos</i>	
- empatia	- contacto intenso	- circunscrita ✓	- distante ✓
- ênfase na confiança	- o sujeito como amigo	- curta duração ✓	- sujeito-investigador ✓
- igualdade	- ser neutral ✓		
<i>Instrumentos</i>		<i>Instrumentos</i>	
- gravador	(Frequentemente a pessoa do investigador é o único instrumento.)	- inventários	- computadores
- transcrição ✓		- questionários ✓	- escalas ✓
		- índices	- resultados de testes ✓
<i>Análise de dados</i>		<i>Análise de dados</i>	
- contínua	- indução analítica	- dedutiva	- estatística ✓
- modelos, temas, conceitos	- método comparativo constante	- verifica-se após a conclusão dos dados ✓	
- indutivo ✓			
<i>Problemas com o uso da abordagem</i>		<i>Problemas com o uso da abordagem</i>	
- demorada	- os procedimentos não são standardizados	- controlo de outras variáveis	- intrusão
- difícil a síntese dos dados	- dificuldade em estudar populações de grandes dimensões	- reificação	- validade
- garantia			

Nota. Bogdan & Biklen, 2003.

Na figura (3) é possível observar as diferenças entre ambos os métodos de pesquisa e o principal ponto em comum é que ambas se iniciam com a observação, que pode ser direta ou indireta. Segundo Quivy et al. (2019, p.142), “A observação directa é aquela em que o próprio investigador procede directamente à recolha de informações, sem se dirigir aos sujeitos interessados. Apela directamente ao seu sentido de observação”. Ou seja, o investigador está no ambiente e preocupa-se em não o influenciar. Já a observação indireta, utilizam-se guiões como instrumento de recolha de dados, sendo estes: grelhas de observação, questionários ou roteiro de entrevista. (Quivy et al., 2019)

Sobre as grelhas de observação, destaca-se a de dimensão consequencial, a qual possui uma escala de medidas gradativa do 1 ao 5 para serem preenchidos de acordo com determinados parâmetros o que for observado. Assim sendo, elas são ideais, de acordo com Quivy (et al., 2019), para atribuir uma noção gradativa do objeto de estudo. É importante ressaltar, que este instrumento de recolha de dados é preenchido pelo próprio observador.

Na observação, também se utilizam as notas de campo, que são anotações flexíveis a partir do que é observado. É um instrumento de recolha de dados ideal para o estudo de práticas educativas. Segundo Bogdan & Biklen (2003, p.150) “Isto são as notas de campo: o relato escrito daquilo que o investigador ouve, vê, experiencia e pensa no decurso da recolha e reflectindo sobre os dados de um estudo qualitativo.”.

Além disso, para o estudo que promove o ensino, o *feedback* do aluno sobre o que foi trabalhado é relevante para as práticas educativas. Por isso, os diários de bordo são uma excelente forma de recolha de dados, já que permitem a transcrição de uma experiência vivida pelos sujeitos investigados. Promovem uma relação mais próxima entre o investigador e o público-alvo e possibilitam uma análise individual sobre o contexto de cada participante da pesquisa. (Bogdan & Biklen, 2003)

A recolha de dados por registro de imagem: fotografias e vídeos. A fotografia é a captação de um momento. Para isso, o investigador deve ser preciso ao optar por este instrumento. Além da recolha, a análise deste momento deve ter atenção à interpretação, a partir de uma leitura real e fidedigna do contexto. Com o vídeo já não há essa preocupação, por ser o registro exato de um período de tempo (sem considerar edições, que alteram a realidade). Por ser um registro longo, o investigador precisa se organizar, perceber o seu tempo de estudo para analisar todos os materiais recolhidos. Desta forma:

O vídeo tem uma função óbvia de registro de dados sempre que algum conjunto de ações humanas é complexo e difícil de ser descrito compreensivamente por um único observador, enquanto ele se desenrola. (...) Não existem limites óbvios para amplitude de ações e narrações humanas que possam ser registradas, empregando conjuntamente imagem e som em um filme de vídeo. (...) O pesquisador deverá então dar conta de diversas tarefas: exame sistemático do *corpus* de pesquisa; criação de um sistema de anotações que fique claro por que certas ações ou seqüências de ações deviam ser categorizadas de um modo específico; e finalmente, o processamento analítico da informação colhida. (Bogdan & Biklen, 2003, p.149)

Tanto para a análise técnica, quanto para a expressiva, a fotografia e o vídeo podem ser boas ferramentas para estudo. Sendo possível, por exemplo, com a foto, perceber o alinhamento do aluno em sua execução técnica e o vídeo captar o lado artístico, perceber como o estudante se relaciona com a música.

Além disso, o vídeo por tratar de um registro de ações humanas complexas, é relevante quando usado como instrumento de captação de imagens do corpo em movimento enquanto dança.

Ainda sobre os registros de imagem, ressalta-se a necessidade do consentimento dos sujeitos em análise (ou dos seus responsáveis), em cumprimento das normas éticas dos direitos de imagem.

É papel do investigador escolher os melhores instrumentos de recolha de dados, desenvolver um cronograma de análise e interpretar os seus resultados com respeito e integridade ética com os envolvidos no estudo.

Capítulo VI – Plano e aplicação do estágio

4.1. Plano de Ação e Calendarização

Este capítulo visa expor e refletir sobre o trajeto do estágio, descrevendo a execução e aplicação prática do projeto, de forma a identificar as alterações ou progressões da proposta inicial. Sendo assim, inicia-se o processo do estágio, de acordo com a calendarização apresentada no Apêndice E, descrevendo a planificação e a seguir as etapas de estágio.

Período de Observação (8 horas):

A primeira etapa contou com 11 horas de observação das aulas do professor Bruno Duarte, que foram fundamentais para a percepção dos aspectos técnico-expressivos para desenvolvimento do trabalho. Após realizadas as 8 horas previstas, foram necessárias mais duas aulas para finalizar o preenchimento das grelhas de observação.

A etapa de observação seguiu o planeamento inicial, conforme a estrutura abaixo:

- Aula 1: Conhecer a turma e perceber as dinâmicas das aulas de TDCont.;
- Aula 2: Aplicação da Grelha de Observação Geral;
- Aula 3: Perceber *build up* da aula;
- Aula 4: Analisar os principais eixos das estruturas de aula e qualidades de movimento mais e menos trabalhadas pelos alunos;
- Aula 5: Aplicação da Grelha Individual;
- Aula 6: Perceber qualidades de movimento dos alunos.

Percebeu-se, na aula 5, que não seria possível o preenchimento da Grelha Individual de todos os alunos em um único dia, já que naquela aula não foram trabalhados todos os critérios em análise. Por esse motivo, foi preciso acrescentar duas aulas nesta etapa para melhor análise e investigação de cada estudante. Sendo assim, esta etapa contou com três horas a mais do que as previstas anteriormente.

Esta etapa foi fundamental para conhecer a turma, aproximar e conhecer as metodologias e pedagogias do professor-cooperante, percebendo em prática o trabalho que estava sendo feito e, por fim, para a elaboração e desenvolvimento do plano de aulas de forma personalizada para este contexto.

Participação Acompanhada (8 horas):

Nesta etapa ocorreu a participação nas aulas, juntamente com o professor-cooperante responsável pela turma na Escola de estágio. A partir da aproximação e compreensão das aulas na etapa de Observação, foi acordado com o professor que seguiríamos a sua estrutura de aula e que alguns exercícios (com liberdade de escolha e pertinência para o projeto) seriam para a inclusão do trabalho de estágio. Sendo assim, o primeiro Diário de Bordo foi distribuído aos estudantes, que seria preenchido por eles, permitindo o início do trabalho reflexivo escrito de cada aula.

É importante destacar houve a preocupação com a escrita de todos os documentos entregues aos alunos, manter o português (de Portugal) para estes alunos que estão em fase escolar e de aprendizagem das normas ortográficas mais formais de escrita.

Assim como na etapa anterior, foram previstas seis aulas para a articulação dos conteúdos e da inserção no ambiente de lecionação, seguindo esta etapa de acordo com o planejado.

Lecionação (40 horas):

Durante a etapa de lecionação desenvolveu-se a percepção e construção de metodologias próprias e aprimorou-se a docência da estagiária, ainda com a orientação do professor-cooperante da Escola e da professora-orientadora na ESD. Nesta fase, foi colocado em prática o Projeto de Estágio, em conformidade com os objetivos pré-acordados entre as instituições (ESD e Escola de estágio), professores e estagiária.

Colaboração em outras atividades da Escola (4 horas):

No início do processo de estágio, ficou acordado que a estagiária auxiliaria na produção de algum espetáculo da Escola, mas que essa etapa seria realizada ao final do processo de estágio para observar o desenvolvimento dos alunos em cena. Durante o percurso, surgiu um convite para a participação em um exame de avaliação da turma, o qual também foi contabilizado nesta etapa.

A partir da percepção dos acordos no início do estágio, apresenta-se o relato do processo de estágio.

4.2. Preparação para o Estágio

O estágio desenvolveu-se de acordo com a estrutura apresentada no plano de estágio descrita no tópico anterior. Sendo assim, neste capítulo esmiuça-se cada etapa do processo com

o objetivo de detalhar o percurso prático e reflexivo que ocorreu ao longo deste período de aprendizado prático. É importante referir que o projeto serviu de apoio para o desenvolvimento do trabalho e, sempre que preciso, recorreu-se à novas reflexões. Ao longo do processo, sempre que necessário voltou-se ao planejamento inicial para ver se ainda fazia sentido segui-lo da mesma maneira. Houve algumas mudanças de percurso, porém, todas foram conversadas com os professores.

Antes de iniciar o estágio, alguns pontos foram levantados em orientação pela professora Maria Ramos com relação ao Projeto de Estágio. Uma das principais questões elaboradas pela estagiária tinha sido o aprimorar a dança com a própria dança. Além disso, percebeu-se que o projeto contava com termos que poderiam servir de eixo e reflexão, por isso, a professora propôs exercícios para permeassem o processo: a leitura e releitura contínua do livro *Dance Words* de Valerie Preston-Dunlop e elencar palavras que se destacassem para a elaboração de um glossário (Apêndice F) de palavras faladas em aula ou conceitos que fizeram parte do processo reflexivo, refletindo sobre o sentido e significado de cada uma delas⁹.

Para mais, foi realizado uma atividade (Apêndice G) com cinco perguntas:

- Qual foi a aula mais marcante da minha vida?
- Por que a Dança?
- Qual a minha prática de dança no meu cotidiano agora?
- O que acho importante transmitir nas minhas aulas?
- Para mim, para que serve a técnica?

Este foi um exercício interessante para refletir sobre as próprias experiências e propósitos, não só neste estágio, mas refletir sobre o papel do professor, como é ser professor e qual professor ser. São questões pessoais que dependem da trajetória e processo de cada indivíduo. O exercício foi feito uma vez durante o processo, porém, foi relido durante toda a trajetória.

Com estas reflexões, estabeleceu-se a importância das experiências da estagiária para o desenvolvimento e fundamentação da pesquisa.

⁹ Por conta do exercício da elaboração do glossário a partir de palavras que se vinculavam com o tema ou que eram verbalizadas durante as aulas, foi proposto aos alunos durante as aulas e nos seus diários de bordo que identificassem palavras importantes para eles.

4.2.1. Experiências vividas

Tratando-se das experiências vividas pela estagiária, descreve-se este subcapítulo em primeira pessoa.

Durante o processo ocorreram diversas reflexões de onde vinha o meu conhecimento e como eu poderia transmiti-lo. Para isso, as minhas experiências vividas tornaram-se um fator importante para apresentar neste relatório, já que foi nesta atividade que me reconheci como aluna-bailarina-professora, desenvolvi a minha filosofia pedagógica e consegui identificar com mais clareza os meus objetivos com o estágio.

Como morei em várias cidades durante a minha vida estive com vários professores em diversas escolas de dança e acredito que essas mudanças me fizeram desenvolver uma capacidade de adaptação mais rápida a diferentes espaços e ambientes.

Estive em cursos livres de dança desde os meus 3 anos de idade, em que comecei com a Dança Clássica no Conservatório Cacilda Becker em Pirassununga (São Paulo) e estive até os 9 anos. Porém, quando tinha 7 anos, fui convidada por um professor da escola para fazer parte de um projeto de inclusão de dança em um orfanato, foi neste projeto que tive o meu primeiro contato com o *Hip Hop Dance*, mas o projeto acabou depois de um ano.

Aos quase 10 anos de idade, me mudei para Brasília (Distrito Federal) onde continuei os meus estudos no *Ballet* no Instituto de Música e Dança Claude Debussy e, no 2º semestre fui convidada para fazer uma aula experimental de uma turma de *Hip Hop*, escola em que fiquei por quase sete anos e que tive contato com professores que tinham o intuito de aproximar o aluno da *Hip Hop Culture*. Ou seja, houve a preocupação da contextualização histórica e o desenvolvimento da dança com os *Social Steps* (passos sociais). Além disso, também fui apresentada às outras Danças Urbanas e tive uma breve experiência com *House Dance* e *Dancehall*.

Aos 19 anos, iniciei a graduação em Dança (bacharelado) na Universidade Federal de Uberlândia (Minas Gerais) onde tive o meu primeiro contato com a Dança Contemporânea. No curso, experienciei a *Release Technique*, o Método Laban/Bartenieff e, também, tive o contato com algumas abordagens somáticas (Alexander, Eutonia e Feldenkrais). Por se tratar de um bacharelado, o curso de 4 anos era voltado para a formação do intérprete em dança em que a Dança Contemporânea era a técnica principal de desenvolvimento criativo, expressivo, artístico e técnico.

Em Uberlândia, adquiri muita experiência como intérprete e tive as minhas primeiras experiências como professora. Estive em grupos de *Hip Hop*, *Cheerleading*, produções de espetáculos e eventos de dança, participei de grupos de estudos (Dança Contemporânea e Danças Urbanas), batalhas, *cyphers*, *jam sessions* e competições de dança. Neste período, aprendi muito e descobri que tinha conhecimentos que podiam ser compartilhados.

Porém, antes de iniciar o último ano do curso, precisei me mudar para São Paulo e transferei a graduação para a Universidade Anhembi Morumbi (UAM) que possuía um curso com dupla graduação em licenciatura e bacharelado. Como não tinha as disciplinas da licenciatura, tive que fazer uma adaptação curricular. A abordagem deste curso era diferente, além da Dança Contemporânea, a Dança Clássica estava no currículo e era um dos eixos técnicos do curso. O Método Klauss Vianna era aplicado às aulas de Dança Clássica e, em Dança Contemporânea tive maior contato com *Limón Technique* e *Release Technique* com abordagens do *Body Mind Movement*.

A licenciatura estabelecia estágio por 4 semestres em que pude acompanhar uma companhia de dança, duas professoras em academias de dança, estagiar em um centro cultural, dar assistência à lecionação (à alunos da turma a frente) e lecionação em escolas da região da UAM.

Assim sendo, finalizei a graduação com experiências diversas e, além de voltar a lecionar, fui pesquisar outros caminhos que a dança pode oferecer. Sendo assim, fiz um curso de extensão sobre a dança como estabelecimento de vínculos para pessoas de risco e vulnerabilidade social, que me levou a algumas reflexões, já que eu era a única aluna com experiência em dança. Neste curso tinham muitos assistentes sociais e pessoas da área da saúde, por isso, discutimos a importância da dança para criar relações, um espaço seguro, desenvolver identidades, autoconhecimento e promover a saúde através do movimento dançante.

Este curso me fez refletir sobre a relação dança e saúde, o que me levou a fazer a pós-graduação em Dançaterapia. Nesse curso, estudei sobre diversos perfis de alunos e refleti bastante sobre o papel do professor de dança. Isso me levou até aqui, ao Mestrado em Ensino de Dança, que me fez perceber que tipo de professora quero ser e que me empenhei em realizar diferentes reflexões e construções metodológicas.

Enfim, iniciei o estágio na escola cooperante.

4.2.2. Observação Estruturada

A etapa de observação foi fundamental para reconhecer as pedagogias e metodologias do professor-cooperante, perceber a sua relação com a turma, conhecer a turma e visualizar como o projeto poderia ser significativo e relevante para neste contexto. Esta etapa possibilitou a criação dos planos das aulas e desenvolvimento da logística do trabalho e organização dos conteúdos.

Sendo assim, pontua-se brevemente cada aula e reflete-se sobre o contexto encontrado:

- **Aula 1**

A primeira aula de observação, que ocorreu no dia 26/09/2022, teve como foco apresentar o projeto aos alunos, conhecer a turma e perceber o funcionamento das aulas de TDCont. do professor. Além disso, o Termo de Consentimento Livre e Informado (Apêndice H) e o Termo de Autorização de Registo de Imagens foram inspecionados pelo professor, para serem entregues aos alunos no dia seguinte.

Os alunos e o professor têm uma boa relação, há respeito e os estudantes são focados nas aulas, mas, não se pode esquecer que são adolescentes, vão ocorrer brincadeiras durante as atividades.

O professor Bruno comentou que no ano anterior as turmas eram separadas e eram ambas muito focadas. Porém, com a junção das turmas observou-se um aumento das brincadeiras durante as aulas, sendo elas mais comuns entre os alunos que eram de turmas diferentes anteriormente

Além disso, o professor explicou que a sua estrutura de aulas é dividida em blocos de 4 aulas ou 2 semanas, mas que faz alterações nos exercícios conforme a necessidade. Ele mantém em mais aulas, os exercícios que necessitem de mais tempo para trabalho. Além disso, ele referiu que chegou nesse formato após perceber que, ao trabalhar a mesma aula mais de duas semanas, os alunos perdiam o interesse e mostravam-se mais dispersos. Por isso, trazer algo novo permitia o melhor desenvolvimento dos conteúdos.

Esta primeira aula assistida foi a última aula de um bloco, a aula contou com exercícios de *pliés*, *tendus*, *swings*, *rond de jambes*, travessias com pequenas sequências e saltos.

- **Aula 2**

Entrega dos Termos de Consentimento Livre e Informado e de Autorização de Registo de Imagens para os alunos apresentarem aos encarregados de educação.

Nesta aula, o professor Bruno Duarte trouxe um exercício diferente do que habitualmente fazem no *warm up* da aula. A turma foi dividida em dois grupos em que um era vendado e o outro tinha que guiá-los pelo espaço enquanto caminhavam e depois improvisavam. Por se tratar de um exercício diferente, notou-se que a turma ficou extremamente agitada, o que fez com que o exercício tivesse que ser repetido por estarem muito eufóricos na primeira vez. Percebeu-se que a confiança em ser guiados pelos outros ainda precisa ser desenvolvida e destaca-se a importância de perceber o próprio corpo antes de colocá-lo em contato com outro.

Em seguida, o professor precisou acrescentar um novo exercício para acalmá-los antes de continuar com o planeamento da aula. Um exercício em travessia de *rolls* em que foi possível observar que é preciso trabalhar o alinhamento em relação com o chão. Além disso, as alunas fazem a aula de coque, o que atrapalha o alinhamento da cervical nos exercícios de chão. Durante toda a aula o professor utilizou músicas mais calmas para reduzir a agitação dos alunos.

Foi aplicada a Grelha de Observação Geral. Nesta aula, foi possível observar que fazem muitos movimentos pela forma e que, trazer verbos e imagens para estimular o movimento, pode ser interessante.

- **Aula 3**

Nesta aula foi possível reconhecer e nomear os alunos, uma aluna pediu para repetirem o exercício das vendas e notou-se uma grande evolução. Confiavam mais em quem os guia e já conseguem explorar mais o nível alto e baixo com as vendas. Também se percebeu que, quando são separados em duplas, são quase sempre as mesmas. Ao final do exercício, fizeram uma roda de conversa. O professor perguntou o que sentiram e se tinham percebido a diferença entre os toques. A turma começa a apontar quem fez o exercício da ‘forma errada’. Por isso, o professor explicou como passar confiança para o outro a partir do toque e repetem o exercício. Na repetição, percebeu-se uma preocupação com a forma de tocar e guiar o outro.

Além disso, observou-se que têm trabalhado movimentos de coluna e o equilíbrio em diferentes apoios, mas que os alunos não percebiam com clareza o início, meio e fim do movimento e que seria importante trabalhar os alinhamentos do corpo.

- **Aula 4**

Devido à agitação e ao comportamento da turma não ser o adequado para o trabalho desenvolvido na escola, cada aluno recebeu um lugar fixo para as aulas. Iniciou-se um novo bloco de aulas no qual percebeu-se o trabalho de sucessão, isolamento, *momentum*, qualidades de movimento e equilíbrios em diferentes apoios. Com a troca de lugares foi perceptível, principalmente nas travessias, as individualidades de cada um e como o movimento de um estimulava o outro, os movimentos ganharam mais amplitude e vigor.

- **Aula 5 e 6**

Nestas aulas, foram aplicadas as Grelhas de Observação Individuais (Apêndices I). De forma geral, a turma estava de acordo com os parâmetros de observação, por isso, foram pedidas mais duas aulas de observação para a finalização das grelhas e para aprimorar detalhadamente os aspectos a serem trabalhados.

Nesta etapa foi possível perceber que os alunos têm tendência a movimentos fluidos, apesar de, em grande parte das vezes, não perceberem e explorarem o caminho do movimento.

4.2.3. Participação Acompanhada

A partir da etapa de observação, refletiu-se que o período de Participação Acompanhada seria o momento de realizar uma transição entre as aulas do professor-cooperante e as da estagiária de forma menos brusca possível. Por isso, foi conversado com o referido professor em como ele sugeriria que essa colaboração poderia ocorrer nas aulas, já que estávamos em um início de bloco de aulas. Ele propôs que trabalhássemos novos exercícios de acordo com os conteúdos que trabalhados na etapa de observação.

- **Aula 1 – 24/10/2022**

Para a primeira aula desta etapa, foi sugerida uma proposta de aquecimento para dar suporte ao trabalho do professor que já estava sendo realizado. Sendo assim, foi elaborado um aquecimento (Apêndice J) com destaque à percepção de caminho do movimento (início, meio e fim), para refinar a maneira dos alunos se moverem.

A turma recebeu bem a proposta e foi possível observar as individualidades de movimento de cada aluno. Observou-se que a turma tinha facilidade com movimentos fluidos e que iniciaram uma reflexão a partir da improvisação de onde inicia-se o movimento. Também se percebeu que a turma ficou mais atenta aos pontos de iniciação durante a aula e que

reverberou, principalmente, no primeiro exercício. Os *Swings* ficaram mais fluidos. Após isso, os alunos voltaram a pensar mais na forma do que na ação para se movimentarem. A aula também contou com exercícios de *tendus*, *grand battements*, travessias e pequenos saltos. Exercícios nos quais pôde-se perceber a intenção de desenvolver a coordenação de membros superiores, equilíbrios em diferentes apoios e trabalho de fortalecimento de *core*.

Nos momentos finais da aula, 5 alunos fizeram a passagem de uma coreografia que iria para uma mostra da escola.

- **Aula 2 – 25/10/2022**

Por se tratar do mesmo bloco de aulas, foi realizado o mesmo aquecimento, porém, com algumas adaptações. Como a aula possuía muitos movimentos de braços, focou-se na mobilização de ombros, cotovelos e mãos, direcionando os pontos de iniciação de movimento. Os *swings* de braços orientavam-se pela forma, sendo observado que era necessário trabalhar a qualidade pendular e a projeção do movimento até a ponta dos dedos.

Nesta aula foram acrescentados três exercícios: um segundo exercício de *Swings* e duas novas sequências de travessias.

Em uma das sequências de travessias foi trabalhada a sustentação em apoio de ombros (*Baby Freezy*), foi visto que os alunos não estavam familiarizados com aquele tipo de apoio e foi feita uma intervenção na aula. Foi explicado aos alunos para pensarem neste apoio como um tripé, o apoio em forma de triângulo, deviam pressionar o chão para manter o equilíbrio.

Os alunos ficaram animados pela vontade de realizar algumas movimentações, o que ocasionou na perda da percepção do caminho do movimento. Eles preocuparam-se com o ponto final do movimento e atropelam algumas movimentações e transições.

- **Aula 3 – 31/10/2022**

Por ser *Halloween*, o professor Bruno propôs utilizar músicas temáticas e, como na aula anterior estavam ‘cortando’ caminhos de movimento, foi definido que seria interessante trabalhar cada movimento em pausa. O aquecimento teve o direcionamento de improvisar pensando no início, meio e fim do movimento. Porém, quando o movimento acabasse, seria feito uma pausa, para que pudessem perceber o como aquele movimento ocorreu e iniciar outro com outra parte dos membros superiores.

Nesta aula também foi possível observar que as músicas temáticas provocaram outra intenção na forma de mover, poderia ser interessante desenvolver no eixo de musicalidade músicas que eles conheçam e não conheçam.

Nessa aula, foi preciso intervir novamente no mesmo exercício de travessia para o apoio de ombros, os alunos ainda não percebiam esse apoio triangular.

Também foi observado que, apesar de terem facilidade com movimentos fluidos, não possuíam fluxo de movimento quando preciso. Porém, poderia ter sido devido ao aquecimento ter trabalhado com pausas, o que reverberou nas travessias finais. Percebeu-se que as pausas os ajudaram e que eles começavam a levar um pouco dos aquecimentos para os outros exercícios da aula.

- **Aula 4 – 07/11/2022**

Nesta aula faltaram alguns alunos, alguns estavam doentes e outros que estavam presentes não estavam se sentindo muito bem.

O aquecimento teve como foco as transferências de peso. Sendo assim, o mapeamento do corpo iniciou-se pelos pés, com a mobilização gradativa até a cabeça. Na mobilização foram trazidas parte do corpo segmentadas, como relação entre pés Joelhos-bacia (*ancas*) que provocou a experimentação de transferências de peso e a coluna, pensando na relação sacro-crânio (que são ligados por várias vértebras). Além disso, como o movimento dos membros superiores podia influenciar as demais partes do corpo a mover-se.

Percebeu-se que os apoios estavam mais ativos e que melhorou a coordenação dos braços nos demais exercícios.

A estagiária levou um novo exercício de travessias para trabalhar a coordenação de braços, transferências de apoios e a qualidade de movimento do ‘derreter’ (ação que inicia do nível alto até o baixo, movimento contínuo que precisa de atenção aos apoios e ida para o chão), para construir a percepção de que os braços iniciam nas omoplatas (escápulas). Trabalhar os conteúdos que foram desenvolvidos nas últimas aulas, como: coordenação dos membros superiores, iniciação de movimento, equilíbrios, construção de eixo e improvisação a partir dos braços.

O professor Bruno desenvolveu novos saltos com eles, com diferentes dinâmicas, velocidades e apoios de 1 pé para 2 pés e idas para o chão. Os alunos têm facilidade de memorizar o exercício, mas as trocas de direções foram confundidas, uma vez ou outra.

- **Aula 5 – 08/11/2022**

Aquecimento com foco nas transferências de peso e na finalização do movimento (movimento que chega até os dedos das mãos). Percebe-se que essa estrutura de aquecimento foi fundamental para o projeto, aquecer o corpo a partir da mobilização articular, os fazia experimentar outras maneiras de se mover.

Como o aquecimento foi mais voltado para os membros superiores, observou-se que durante a aula eles estavam mais conscientes e desenvolveram a coordenação de braços. Porém, observou-se a necessidade de serem trabalhadas as relações centro-extremidades e extremidades-centro, alinhamento coluna e joelhos-pés. Os alunos tendiam a tensionar as lombares, o que acarreta a projeção das costelas para frente.

Nesta aula notou-se que a falta do trabalho exclusivo da mobilização e exploração das articulações da coluna tornou os movimentos menos fluidos e perdeu-se a construção do movimento (início, meio e fim), os alunos estavam mais atentos ao final do movimento. A aula contou com diversas transferências e apoios distintos e tinha uma boa construção, mas, ao final, no exercício de saltos, ainda se via a falta de *pliés* e apoios dos calcanhares no chão para uma nova impulsão.

No exercício de travessia, percebeu-se que os alunos estavam pensando mais pela forma do que pela ação, as improvisações ao final do exercício eram muito parecidas, precisavam explorar mais outras qualidades de movimento e vocabulários.

- **Aula 6 – 14/11/2022**

Neste dia o professor Bruno Duarte trouxe a proposta de aula que costumavam fazer as quartas-feiras (aulas com foco em Improvisação), já que os alunos teriam um ensaio nesta semana. Sendo assim, a proposta da aula era a improvisação com diversos objetos. Foi interessante que, mesmo sem combinação prévia, o foco do exercício do dia proposto pela estagiária seria manipular o movimento. Seria um momento de ver como os alunos relacionavam-se com o toque (receber e tocar o outro). Porém, muitos alunos estavam doentes, então a proposta foi modificada para a manipulação do próprio movimento.

No aquecimento em roda, o aquecer as mãos a partir da fricção uma na outra, os alunos tinham que perceber o aquecer e colocar gentilmente as mãos sobre o rosto. Ao passar a mão pelo corpo iam mobilizando cada articulação. Iniciaram o deslocar no espaço a partir disso, em seguida, as mãos moldavam o corpo e faziam as partes se moverem. A regra principal era manter o contato das mãos com o corpo.

Este exercício foi pensado para sensibilizar as mãos que não se projetavam nas outras aulas, trazendo consciência do movimento manipulado.

A seguir, a aula de improvisação do professor Bruno contou com o dançar com três elementos principais: um panfleto, pratos e bolas de pilates. Com os panfletos o foco foi a força centrípeta e os movimentos diretos, a folha não podia cair no chão. Já os pratos exigiram uma coordenação e equilíbrio, porém, o movimento ainda não estava tão preciso. Assim, o professor sugeriu que os alunos colocassem grampos de cabelo (ganchos) no prato. O movimento tinha que ser preciso e cauteloso, caso contrário, os grampos (ganchos) cairiam.

A etapa de Participação Acompanhada foi fundamental para iniciar a lecionação, foi um momento de reflexão sobre como desenvolver a proposta de estágio, respeitar e complementar as aulas de outro professor e, também, como estimular os alunos para que desenvolvessem as suas capacidades. A função da estagiária foi preparar corpos para fazer uma aula conjunta de Técnica de Dança Contemporânea, evidenciar os conteúdos que o professor cooperante queria desenvolver e introduzir a aplicação do projeto.

Durante as aulas iniciou-se o trabalho de estudo de movimento utilizando, no primeiro exercício, a improvisação e, nas sequências de travessias, o deslocamento e o desenvolvimento da consciência corporal. Perceber caminhos de movimento e identificar os padrões de movimento da turma. Era uma turma que possuía muitos padrões de movimento e, quando eram estimulados à improvisação, entram na qualidade de movimento fluido. Não há muita variação nas propostas, utilizavam poucos dos vocabulários trabalhados nas aulas. Por isso, poderia ser interessante trabalhar outras técnicas e introduzir novos vocabulários.

4.2.4. Lecionação Autônoma

Este período contou com 23 aulas de Técnica de Dança Contemporânea¹⁰ e 7 de Danças Urbanas, as quais foram elaboradas de acordo com os eixos da pesquisa. Foram fundamentais para a reflexão da estagiária e para a construção pedagógica e metodológica das aulas.

Os planos das aulas se encontram no final do documento (Apêndice K), sendo relatado neste subcapítulo o trajeto de construção, pensamento e feedback das aulas, de acordo com a resposta dos alunos aos conteúdos e exercícios desenvolvidos.

Os conteúdos trabalhados foram desenvolvidos a partir dos 5 eixos principais da pesquisa (improvisação, musicalidade, estudo de apoios, isolamento/sucessão e diferentes dinâmicas e qualidades de movimento), sendo trabalhados de forma conjunta e gradativa durante as aulas.

De acordo com os eixos principais da pesquisa, descreve-se os blocos de trabalho:

1. Coluna Vertebral

Neste primeiro bloco de aulas, foi trabalhado o reconhecimento da coluna vertebral. A partir da *Release Technique*, *Hip Hop Dance*, *Cunningham Technique*, *Humphrey/Limón* e *Laban/Bartenieff*.

Com relação a metodologia, foi escolhida, para uma abordagem inicial, intercalar entre exercícios com sequências de movimento e improvisação. Além disso, foram trabalhadas algumas das *foundations* das Danças Urbanas, que não foram apresentadas como danças urbanas nas aulas de TDCont, para que os alunos estabeleçam relações entre as movimentações após experimentarem no próprio corpo o *Hip Hop Dance*.

Além disso, como estratégia metodológica, elaborou-se uma composição de travessia, a partir dos movimentos que foram observados e feitos pelos alunos nas três primeiras travessias. Esta foi uma sequência trabalhada em várias aulas.

Esse eixo foi desenvolvido e inspirado no seguinte excerto:

IN THE SPINE ONE CURVE
LEVERS ANOTHER
THE CURVE OF THE LUMBAR RISES
INTO THE CURVE OF THE THORAX

¹⁰ No plano constam 22 aulas, porém, por conta de algumas atividades da escola, algumas aulas tiveram o tempo menor do que o previsto e foi acordada esta aula para respeitar a carga horária do estágio.

THE CURVE OF THE NECK

RISES UP

INTO THE HEAD

SEE THE CURVES OF THE SPINE

LENGTHENING

UPWARD AND DOWNWARD

ALLOW THE REST OF THE BODY TO BALANCE

AROUND A CURVING RIVER OF SPINE

(Tufnell & Crickmay, p.10)

O trajeto desse bloco foi trazer a ideia de iniciação de movimento pela coluna e desenvolvê-lo a partir da consciência do próprio movimento. Explicou-se que a coluna vertebral se divide em três regiões (cervical, torácica e lombar) e cada movimentação que a coluna pode realizar. Sendo assim, notou-se que os alunos, principalmente no primeiro exercício das aulas, estavam em um estado de consciência mais ativo e que, de fato, estavam pesquisando as suas próprias maneiras de mover a partir da coluna.

Além disso, os exercícios criados tinham como foco a percepção do alinhamento do próprio corpo, que iniciava a partir de um aquecimento de mobilização e desenvolvimento da construção da verticalidade do corpo, do chão até ficar de pé. Além do alinhamento pela coluna, o alinhamento de quadris, joelhos e pés também foi trabalhado, já que, desde a etapa de observação percebeu-se esta necessidade.

- **Aula 1 – 15/11/2022:** Apresentação da anatomia da coluna vertebral e suas possíveis movimentações.
 - Perceber e reconhecer a coluna vertebral;
 - Estudar níveis: alto, médio e baixo.
- **Aula 1 (DU) – 18/11/2022:** Primeira aula de *Hip Hop Dance*, apresentar contexto da dança e vocabulários.
 - Trabalhar diferentes *bounces*;
 - Iniciar relação movimento e música.
 - Apresentar a evolução da música e experimentar no corpo as diferenças.

- **Aula 2 – 21/11/2022:** Aprofundar e desenvolver a percepção de como o corpo se move.
 - Reconhecer padrões de movimento.
- **Aula 3 – 22/11/2022:** A coluna em relação com outras partes do corpo.
 - Trabalhar olhar ativo;
 - Aproximar e afastar – ampliar movimento.

Durante este primeiro bloco, percebeu-se que a estrutura de aula funciona. Porém, a estagiária se questionou: como a estrutura pode ser ainda mais eficaz?

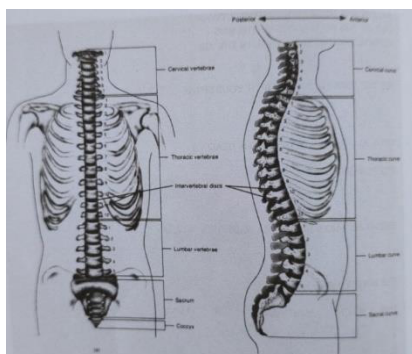
Os alunos parecem entusiasmados com a pesquisa e estão motivados e dispostos a realizar o trabalho. Ainda não percebem os seus padrões de movimento, mas nos diários de bordo demonstram que estão refletindo sobre as próprias pesquisas de movimento.

Este primeiro bloco contou com 4 aulas, porém percebeu-se que as transições entre os eixos também aconteceriam de forma gradual, propondo relações entre cada um. Por isso, iniciou-se também o trabalho de estudo de níveis para a construção da verticalidade a partir do trabalho da coluna vertebral.

Foi observado durante estas aulas a necessidade de imagética e estímulos, como, por exemplo: verbos de ação, fotos da coluna vertebral, a coluna como um rio, água tranquila, onda do mar. O trabalho relacionando a coluna com rio e mar (calmo, agitado), propuseram diferentes qualidades e percepções do movimento para os alunos, trazendo variações das dinâmicas de movimento fluido. A partir das imagens abaixo, cada aluno criou a sua própria associação do que a imagem da coluna os remetia (reco-reco, piano, corrente e outros...).

Figura 4. Imagens utilizadas para a percepção e estudo anatômico da coluna vertebral.

(a)¹¹



(b)¹²



Notas. Tufnell & Crickmay, 1990, pp. 8 e 10

¹¹ Retirada do capítulo *Mapping the body* indicada como “Vertebral column: anterior and right lateral level view.” (Tufnell & Crickmay, 1990, p.8).

¹² Retirada do capítulo *Mapping the body* indicada como “The spine is a long limb” (Tufnell & Crickmay, 1990, p.10).

2. Centro

Esse eixo foi criado para abordar a tridimensionalidade do tronco, trazendo as costelas e a respiração como foco, para além do desenvolvimento muscular do *core*. Dito isso, ressalta-se que a transição entre os eixos foi pensada de uma forma muito sutil e gradativa. Para isso, os exercícios de aula foram elaborados para uma versão mais complexa do eixo anterior, possibilitando outras camadas de trabalho e reflexão com os alunos.

Inclinar, encolher, afastar, aproximar e expandir foram os verbos trabalhados durante esse eixo, que envolviam a articulação entre centro e extremidades. Verbos que foram relacionados com o movimento anatômico da respiração (balão que enche e esvazia).

Para as aulas de Danças Urbanas, foram utilizadas diversas variações de *bounces* para a percepção da mobilidade da caixa torácica em relação à coluna vertebral. Além disso, os *bounces* foram importantes para desenvolver a consciência do direcionamento e do alinhamento entre quadris, joelhos e pés.

- **Aula 2 (DU) – 28/11/2022:** Dar continuidade a aula anterior de DU, rememorar o *Hip Hop Dance* no corpo e desenvolver novos vocabulários. Por já ter sido feito o bloco de coluna, foram introduzidos os conceitos de *isolation* e *waving* com destaque à trajetória do movimento (em que parte inicia o movimento? Qual o caminho do movimento? Onde ocorre o final do movimento?).
- **Aula 4 – 29/11/2022:** Percepção do movimento da respiração em relação à coluna vertebral.
 - Por esse eixo estar muito ligado ao eixo da coluna vertebral, a estagiária descreve nas notas de campo que foi nesta aula que encerrei o primeiro eixo. Os alunos estavam mais conscientes da iniciação do movimento a partir da coluna e com atenção às qualidades de movimento que utilizavam durante as improvisações. Ao trazer a atenção para a respiração, o movimento ganhou amplitude.
- **Aula 5 – 05/12/2022:** Mapeamento das Costelas
 - Esta parte do eixo de pesquisa teve que se estender por mais aulas, já que nesse mês muitos alunos adoeceram (troca de clima e estavam com muitos ensaios para o espetáculo de dezembro). A ideia inicial era desenvolver e mapear as costelas a partir do toque em duplas, mas, como justificado, acabou sendo o toque individual. Sendo assim, foram retomadas as imagens da coluna vertebral em que demonstram as articulações entre as vértebras e costelas. Durante a parte

inicial da aula, os alunos exploraram diferentes movimentos a partir dessa articulação. Porém, nas travessias de improvisação retomaram os seus padrões de movimento e não aproveitaram da exploração anterior para influenciá-los.

- É importante destacar que essa aula foi pensada para trabalhar o alinhamento principalmente nos exercícios de chão, já que, ao se deitarem de costas para o chão, muitos alunos elevavam o esterno, provocando o desalinhamento da região torácica e lombar. Percebeu-se que esta seria uma aula para ser repetida, oferecendo o foco a parte posterior e anterior das costelas.

A partir disso, surgiram duas questões: como fazer com que os alunos percebessem os seus padrões de movimento e como trazer para as improvisações os movimentos e novos vocabulários explorados. Sendo assim, traçou-se dois novos objetivos para as aulas: levar os alunos a perceberem os seus padrões de movimento e manter o estímulo inicial da aula até o final. Para isso, as travessias de exploração de níveis seriam mantidas e o estímulo seria reforçado em diversos momentos durante as aulas.

- **Aula 6 – 06/12/2022:** Continuação do Mapeamento das Costelas

- Assim como na aula anterior, muitos alunos faltaram por estarem maldispostos ou constipados. Optou-se pelo trabalho de toque individual e pelo estímulo da entrega de peso e do toque no chão. Assim, percebeu-se a melhoria do alinhamento e a redução de tensões nas regiões lombares e torácicas.

Como esse eixo era diretamente ligado à respiração, foi decidido que o foco à respiração ficaria para um outro momento, sendo a tridimensionalidade, consciência do caminho (início, meio e fim) e a relação entre as partes do corpo em movimento os principais focos das próximas aulas. Além disso, foi levado em conta que a pausa das férias do Natal seria extensa e foi escolhido reforçar os estudos da exploração do corpo para promover a identificação dos padrões de movimento. Sendo assim, o estímulo principal tornou-se a percepção do caminho do movimento (início, meio e fim) trazendo a coluna vertebral, costelas e demais partes do corpo.

As aulas dos dias 12 e 13/12 foram passadas para frente (reposição no mês de abril), já que os alunos tiveram espetáculo de repertório Dança Clássica nos dias 10 e 11/12 e, para descansarem e se recuperarem, tiveram uma pausa no dia 12/12. Já a aula do dia 13/12 não ocorreu devido às inundações em Lisboa, não sendo possível o deslocamento da estagiária até a Escola.

Com esses acontecimentos e por conta do processo em si, percebeu-se que este segundo eixo foi um eixo de transição entre o de Coluna Vertebral e o seguinte de Isolamento, fluidez e sucessão.

3. Isolamento, fluidez e sucessão

Neste eixo propôs-se relacionar o *Popping* com o trabalho de isolamento desenvolvido por Limón.

Por isso que, dando continuidade ao trabalho da última aula de DU, o uso das *foundations* de *isolation* e *waving* permitiram a compreensão de movimentos diretos, contínuos, fluidos e interrompidos (*staccato*¹³). Foi possível desenvolver o estudo da relação entre partes e corpo todo, o qual possibilitou o desdobramento do trabalho de alinhamento com exercícios que desenvolviam a coordenação motora de forma que, enquanto uma parte se mexe, as outras encontram-se em pausa. Além disso, foi elaborado um exercício que desenvolvia de forma gradual o *isolation*, que permitia uma sucessão de movimentos (com *staccato* e de forma fluida).

Para além disso, o trabalho de isolamento proposto pela *Humphrey/Limón* permitiu o estudo da qualidade pendular do movimento, o trabalho das oposições e a continuidade de *bounces* e *rebound*. Desenvolvendo a amplitude do movimento, explorando outras qualidades de movimento e oferecendo mais vocabulários para a improvisação dos alunos.

Nas aulas 7 e 8 foram trabalhados os conceitos de isolamento e sucessão:

- **Aula 7 – 19/12/2022:** Isolamento e sucessão
 - Como a aula propunha o movimento direto, foi proposto um aquecimento pela tapotagem (toque percutido) para desenvolver outro tipo de toque (que propõe um movimento direto para tocar).
 - Notou-se que os alunos se organizavam no espaço quase sempre na mesma disposição no aquecimento em roda. Então, foi realizado um exercício de olhar (como não podíamos nos tocar de fisicamente, questionou-se: como tocar o outro com o olhar?). Assim que os olhares se cruzassem, os alunos teriam que trocar de lugar na roda. Esse exercício foi um desafio para eles, já que havia uma certa timidez em deixa-se ser olhado e olhar o outro. No entanto, o exercício permitiu desenvolver um olhar ativo para o outro e para o espaço.

¹³ Utilizei esse termo já que os alunos estavam mais familiarizados e por ser um termo utilizado pelo Professor Bruno Duarte.

- Nas improvisações foram trabalhadas diferentes velocidades e as movimentações continuaram sem muita distinção de dinâmicas e qualidades de movimento (grande parte fluido).
- **Aula 8 – 20/12/2022:** Continuação e desdobramento da aula anterior
 - A aula foi observada pela professora orientadora Maria Ramos e as questões que surgiram após a aula foram:
 - Qual é o equilíbrio entre mostrar para estimular ou dar uma forma a ser seguida?
 - Foi refletido que na instrução das improvisações alguns estímulos poderiam ser exemplificados com mais tempo, ou seja, o tempo de demonstração poderia ser um pouco maior. Porém, foi orientado à estagiária o cuidado para que a sua exemplificação dos exercícios de improvisação não se tornasse uma forma a ser seguida. O objetivo da improvisação era que cada aluno encontrasse sua maneira de mover e percebesse as suas singularidades na dança.
 - Com isso, a estagiária passou a realizar mais demonstrações, investigando diversas maneiras de explicar e promover os estímulos de cada exercício.
 - Quanto as travessias, foi perceptível que as velocidades teriam que ser trabalhadas, já que o lento, poderia ser mais lento (permitindo maior exploração de apoios) e o rápido, ser mais rápido (dando mais destreza às transferências de peso). Como não era notada a diferença entre estas dinâmicas, o trabalho de apoios desenvolvido na movimentação lenta era menos explorado (com menos ativação do *core*, anteriormente trabalhado) e, na velocidade rápida, o fluxo de movimento era mais contido.
 - Neste exercício também foi refletido o como trazer o corpo pronto para a ação enquanto espera a sua vez. Nas aulas já era proposto observarem e aprenderem com o movimento do outro. Também foi trabalhado a identificação dos tipos movimentos durante a improvisação, destacando as diferentes partes de iniciação. A proposta era tentar iniciar o movimento com partes

que ainda não tinham sido utilizadas. Este foi um tópico desenvolvido em todas as aulas.

4. *Locking*: Parte superior do corpo e musicalidade

Após uma pausa de um mês, os alunos tiveram nas duas primeiras semanas de aula do ano a preparação para um concurso e avaliação das aulas de Técnica de Dança Clássica. Retomou-se o trabalho a partir das considerações refletidas com a professora orientadora no final da última aula.

Esse eixo englobava um dos principais conteúdos a serem trabalhados neste ano, de acordo com o projeto da unidade curricular da escola. Durante o final do ano, os alunos estavam trabalhando na coreografia que iam levar para o concurso. Com isso, observou-se que o *Locking* faria mais sentido para o desenvolvimento destes alunos, que precisavam de movimentos diretos e um trabalho de *core* reforçado. Por isso, optou-se por não levar o *House Dance* (foco em membros inferiores e transferência de peso), e sim, o *Locking* e o *Waacking* como as danças urbanas a serem trabalhadas nas outras aulas de DU.

O *Locking* desenvolve-se a partir da relação com a música (*Funky Music - Groove*), com a criatividade e dos seus cinco fundamentos (*Lock, Point, Clap, Pace e Wrist roll*), que permitiram durante as **aulas 3 e 4 (DU – 30/01 e 13/02)** experienciar a intensidade (relação do movimento com o controle muscular), transformar movimentos, explorar níveis e direções. Como, por exemplo: o *Point* se resume na ação de aponta. Sendo assim, abordou-se o apontar não só com os dedos, mas como com outras partes do corpo para diversas direções. Ao apontar com o joelho direito para o teto, é possível perceber a tridimensionalidade do movimento, o uso de diferentes direções e perspectivas. O movimento pode ser direto ou fazer o percurso que eu escolher para chegar no ponto final. Dessa forma, desenvolveu-se e trabalhou-se as questões elencadas nos outros eixos.

Nas aulas de TDCont. foi retomada a percepção da anatomia do corpo, partindo da coluna vertebral, costelas, esterno, escápulas¹⁴, clavículas, úmero, antebraço (rádio e ulna), mãos e dedos¹⁵. Foi importante reconhecer e estabelecer a relação entre braços, coluna e costelas.

¹⁴ Omoplatas (Português – Portugal).

¹⁵ O objetivo era reconhecer as partes e a movimentação de cada articulação, por isso, não foram abordadas as nomenclaturas de todos os ossos.

- Nas **aulas 9 a 14** (TDCont.) realizadas nos dias 23, 24, 31/01 e 6, 7 e 14/02/2023 foram propostas as seguintes atividades:
 - O trabalho dos membros superiores foi desenvolvido a partir da compreensão das oposições, trazendo nos diários de bordo o conceito de vetores para melhor compreensão. Em cada aula foi dada a atenção às oposições de cada exercício, sendo feito o trabalho individual (reconhecendo as minhas próprias oposições) e em duplas (quais oposições eu percebo no corpo do outro).
 - Os exercícios em duplas trouxeram um olhar mais atento dos alunos, enquanto os seus colegas realizavam o exercício, e passaram a explorar outras maneiras de se moverem. Percebeu-se melhor consciência do alinhamento e do movimento pendular dos *swings*, trazendo os verbos pressionar, ceder e opor, que culminou no estudo de apoios. Juntamente com os alunos, concluiu-se que não há apoio sem oposição.
 - O trabalho da respiração com o movimento foi retomado, percebendo nas sequências de movimento em qual momento do movimento eu inspiro ou expiro? Cada aluno estudou em seu próprio corpo, o que levou a execução de movimentos mais amplos e sustentados.

Como no final do último bloco foi percebido que os alunos, durante os exercícios de improvisação, mantinham os padrões de movimento e raramente traziam os movimentos explorados com o estímulo das aulas, foi proposto um exercício no qual teriam que dançar uma música específica. Esse exercício foi realizado em várias aulas até o final do estágio. Iniciou-se o estudo das relações da dança com a música: ir de acordo com a música, ir contra a música e ser indiferente à música.

Quando se trata de *Freestyling* (improvisação) para o trabalho de musicalidade, o *Locking* e o *Waacking* foram importantes por trazerem a seguinte questão: qual a qualidade de movimento a música me instiga fazer?

Nas **aulas 15, 16, 17, 18 e 19** de TDCont. dos dias 27 e 28/02 e 7, 13 e 14/03, foram desenvolvidos exercícios que abordavam estas três formas de relação com a música, continuando com o estudo de diferentes qualidades de movimento e chamando a atenção para as repetições dos padrões de movimento.

Como a turma já explorava bastante o movimento fluido, as duas primeiras técnicas de Danças Urbanas abordadas buscavam trazer outras propostas de movimento. Porém, o

Waacking ficou para o final para diversificar e ampliar a movimentação fluida, desenvolver a percepção do movimento residual (rastros do movimento) e dialogar com as outras qualidades de movimento.

Nas **aulas 5 e 6 (DU – 6 e 20/03)** foram trabalhadas as *foundations* de acordo com Bagsy (2021)¹⁶:

- *Show the music*: mostrar a música a partir do movimento.
 - Desenvolver a escuta ativa, propõe expor a música pelo corpo. É como trazer a orquestra para o corpo e ser o regente da música tocada, diz Bagsy (2021), ressaltando fala de Tyrone Proctor;
 - Trabalho o movimento residual (rastro do movimento).
- *Posing*: trabalho de pausas;
- *Position*: perceber alinhamento do corpo (postura);
- *Form*: desenhar formas no espaço, linhas, curvas, formas geométricas, etc;
- *Expression*: como eu me coloco no meu movimento e qual a intenção que tenho com aquele movimento?

Com estas aulas, os alunos passaram a refletir mais sobre a sua própria dança (observa-se nas anotações dos diários de bordo) e os movimentos foram se diversificando. Apesar do *Waacking* ter uma característica de movimentos mais fluidos, também possibilita explorar diferentes acentuações. Sendo estas, no início, no meio ou no final do movimento.

Para as seguintes aulas, era previsto aprofundar nas propostas de improvisação e tirar as sequências de movimento estruturadas da aula. Porém, o professor Bruno solicitou a utilização destas sequências para a avaliação da disciplina, que ocorreu no dia 28/03. Foram selecionados de forma conjunta alguns dos exercícios das aulas com o foco na avaliação que foram esmiuçados nas aulas **20 e 21** ocorridas nos dias 21 e 27/03.

A professora orientadora foi observar a aula do dia 21 (aula 20), neste dia o professor cooperante não esteve presente. Ele realizou alterações nos exercícios de avaliação sem informar a estagiária, o que deixou a aula um pouco tumultuada e os alunos preocupados com a avaliação.

¹⁶ Dançarino inglês de *Waacking*, Bagsy, professor e referência nesta dança desde 2015. Referência no vídeo os fundamentos do *Waacking* segundo o seu criador, Tyrone Proctor.

As alterações nos exercícios ocasionaram na perda das qualidades de movimentos estudadas e direcionamentos refletidos. Era a repetição por repetição, diferente do que viemos trabalhando durante o processo. Devido à falta de experiência, a estagiária deixou transparecer o nervosismo com a situação e que transpareceu nas ações dos alunos. A professora Maria Ramos interveio e perguntou aos alunos quais aspectos tinham sido trabalhados em um exercício específico, os alunos responderam de acordo com o estudado. Então, a professora os convidou a repetir o exercício com as reflexões levantadas e o exercício voltou a ter sentido para todos. Com essa situação, após a aula a estagiária conversou com a professora orientadora e elaboraram uma atividade a ser realizada na aula posterior, já que a estagiária se viu numa situação delicada.

Na aula seguinte, os alunos foram convidados a revisarem os seus diários de bordo e selecionarem palavras-chave do processo de aula deles. Após isso, foi criado um painel com estas palavras (Apêndice L). Em seguida, foram realizados os exercícios da avaliação destacando verbalmente quais as palavras-chave eram importantes para a execução daquele exercício. Ao final dessa aula, foi escrito em uma página específica do diário de bordo uma anotação sobre a orientação e dicas para cada exercício.

No dia da avaliação, a estagiária esteve com os alunos em um momento anterior, repassando os exercícios e tirando as dúvidas apresentadas. Durante a avaliação, notou-se a preocupação dos alunos com as orientações de cada exercício, o que proporcionou um bom desempenho.

Por fim, no dia 17/04, última aula de DU, foi feito uma revisão dos vocabulários e conteúdos trabalhados finalizando em uma coreografia (trabalhando as relações a favor e em oposição a música), trabalhando o *Hip Hop Dance*, o *Locking* e o *Waacking*.

A aula 22 de TDCont. realizada no dia 18/04 foi construída com dois focos, trazer sequências de exercícios com elementos da avaliação que precisavam ser revistos e continuar o trabalho de improvisação e identificação das qualidades e padrões de movimento. Ao final da aula, foi perguntado aos alunos quais desejos eles tinham para finalizar o processo, trazendo como proposta uma revisão dos conteúdos trabalhados. Sendo assim, na última aula no dia 24/04, foram realizados diversos jogos de improvisação, explorando as qualidades de movimento e finalizando com uma improvisação coletiva.

4.2.5. Participação em Atividades da Escola

A etapa de Participação em Atividades da Escola decorreu da atuação no *backstage* no espetáculo de Dança Contemporânea, intitulado “Pablo”, nos dias 19 e 20 de maio de 2023, apresentado no Auditório Fernando Lopes Graça. O espetáculo foi criado como uma homenagem ao artista Pablo Picasso que, neste ano, datou 50 anos desde seu desaparecimento.

A apresentação contou com 11 coreografias dos alunos de Técnica de Dança Contemporânea da escola, envolvendo, para além do Ensino Artístico Especializado, o Curso Vocacional e Curso Livre.

As atividades realizadas foram:

- Preparação dos alunos para ensaio geral (com figurino) e apresentações;
- Apoio nas entradas e saídas de palco das turmas.

Durante as apresentações foi necessário apoiar o 1º e 2º anos do EAE, a turma de Iniciação (Curso Vocacional) e Elementar (Curso Livre – Dança Contemporânea), os alunos mais jovens da escola. Porém, também foi possível estar com a turma de estágio, que dançou três coreografias e participou de outras duas. Eles mostraram-se extremamente autônomos e unidos, uns ajudavam os outros.

No segundo dia de apresentação, o professor cooperante não pôde comparecer e, mesmo assim, os alunos mantiveram-se organizados e calmos durante o espetáculo. A estagiária teve a oportunidade de assistir ao ensaio geral e os alunos perguntaram o que podia ser melhorado. Foi ressaltado o trabalho das transições entre as qualidades de movimento e a respiração a favor do movimento. Ao final do espetáculo, os alunos agradeceram as dicas e disseram que enquanto dançavam lembraram do que tinha trabalhado nas aulas.

Capítulo V – Análise de dados

A partir dos instrumentos de recolha de dados, reflete-se sobre o processo do estágio.

5.1. Diários de Bordo

O Diário de Bordo foi uma ferramenta efetiva durante todo o processo. Com este instrumento foi possível:

- Compreender como os alunos assimilavam os conteúdos das aulas;
- Perceber o processo de forma qualitativa;
- Estimular alunos pesquisadores e reflexivos;
- Apresentar aos alunos maneiras de registrar o seu processo;
- Estabelecer um contato mais próximo entre professora-alunos.

O primeiro diário de bordo foi elaborado para ser aplicado do início da Lecionação Acompanhada até a última aula antes do Natal. Para experimentar se a turma reagiria bem com este instrumento e, que pudessem ser feitas melhorias ou alterações durante o processo.

Foi possível observar grande evolução e desenvolvimento reflexivo dos alunos. Porém, percebeu-se que, para a faixa etária, trazer perguntas mais direcionadas promovia e motivava as reflexões. Com isso, um dos propósitos do diário seria que os alunos cada vez menos precisassem de um guia de escrita, que aprendessem a encontrar a sua própria forma de registrar as aulas e reflexões.

Sendo assim, o segundo Diário de Bordo foi estruturado de forma em que as perguntas se tornavam cada vez mais abrangentes até chegar numa reflexão autônoma.

No início do processo foi possível perceber que os alunos não compreenderam a função do caderno, não entendiam o motivo de escrever o que perceberam nas aulas. Durante o processo foram desenvolvendo as suas capacidades reflexivas e notaram que o caderno era importante para a construção e desenvolvimento das próprias pesquisas de movimento.

Ao final do processo, percebeu-se que dos 13 alunos da turma, 12 mantiveram-se comprometidos e motivados com o processo de escrita das aulas e manifestaram que gostariam de ficar com os diários e que pretendem continuar com cadernos de reflexões sobre as aulas.

Este único aluno (B) que se apresentava desmotivado para vários professores escreveu em uma de suas reflexões no diário que se sentia insatisfeito com a sua forma de dançar. A partir dessa situação, a estagiária recorreu ao professor cooperante que solicitou uma conversa com o aluno e a professora orientadora da turma (Raquel Tavares). Esta conversa foi guiada pela estagiária, já que a verbalização tinha acontecido no diário de bordo. Após a conversa, o aluno agradeceu a preocupação e mostrou-se mais motivado.

Os diários dos alunos estão no Anexo 3 deste documento, e é possível ver nas últimas páginas (alguns colocaram no DB I) uma reflexão de cada aluno do processo do estágio. Muitos deles trouxeram um *feedback* positivo da pesquisa e reforçaram os conteúdos trabalhados.

Os cadernos foram fundamentais para a avaliação do estágio como um todo e, serviram de instrumento de avaliação, quando o professor pediu à estagiária uma avaliação escrita de cada aluno.

5.1.1. Avaliação – 8º e 9º anos

Durante o estágio, os alunos estavam com quatro aulas de Técnica de Dança Contemporânea por semana sendo: duas com a estagiária, uma com o professor Bruno e uma com a professora Rita Judas. No meio do ano, eles teriam um exame no qual o professor Bruno propôs incluir exercícios que estavam sendo trabalhados nas aulas de estágio, já que os alunos tinham mais aulas com a estagiária do que com os dois professores. No dia do exame, o professor pediu à estagiária uma avaliação dos alunos conforme os parâmetros de avaliação de Improvisação do programa da escola na disciplina de TDCont.

O professor Bruno encaminhou a avaliação feita por ele para a estagiária com as notas de cada aluno e pediu uma devolutiva com urgência. A avaliação tinha que ser entregue na manhã seguinte. Como não houve tempo hábil para a contestação, a estagiária aceitou a avaliação do professor, apesar de não concordar com a nota ‘não-satisfaz’ de uma aluna. A estagiária apresentou a situação para a orientadora que propôs a elaboração de um documento conforme os critérios de avaliação da escola, esclarecendo e fundamentando as avaliações de cada aluno. Além disso, a professora observou alguns vídeos das aulas e, assim como a estagiária, não concordou com a avaliação.

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

A partir dos critérios de avaliação da escola Ca.DA e dos materiais de recolhimento de dados do estágio, foram utilizados os Diários de Bordo e vídeos de registro das aulas, considerando as reflexões e assimilação dos conteúdos desenvolvidos nas aulas.

Tabela 6. Tabela de Avaliação dos alunos

Aluno(a)	Critérios de Avaliação		
	Respeitar a tarefa	Tentar encontrar dinâmicas e pontos de iniciação diferentes	Procurar diferentes qualidades de movimento
A	3	3	2
B	2	3	2
C	4	4	3
D	3	3	2
E	2	3	2
F	4	4	3
G	4	4	3
H	4	4	3
I	4	3	2
J	4	4	3
K	4	3	2
L	4	4	3
M	4	4	3

Legenda: 1- Não Satisfaz; 2- Satisfaz; 3- Satisfaz Bem; 4- Excelente.

Tabela 7. Avaliação - Médias

Aluno(a)	Média
A	3
B	2
C	4
D	3
E	2
F	4
G	4
H	4
I	3
J	4
K	3
L	4
M	4

Em relação às avaliações, por motivos de não desmotivar e por perceber características da turma, a estagiária preferiu subir às notas a colocar uma única aluna como “não satisfatório”.

Como professora foi importante reconhecer que cada aluno está em um momento diferente da pesquisa de movimento e possui o seu próprio tempo e processo de aprendizagem. A estagiária compreendeu que estes foram os critérios e a forma de avaliação da escola, por isso, seguiu um formato parecido para desenvolver um *feedback* individual de cada aluno. A avaliação é apresentada em primeira pessoa a partir das considerações da estagiária.

Feedback Geral:

- **Respeitar a tarefa:** Vejo a disposição e compreensão do exercício. Considero a postura ao receber e identificar o exercício. Como trabalhamos muito a análise do movimento utilizo como instrumento de avaliação as reflexões das aulas escritas nos Diários de Bordo.
- **Tentar encontrar dinâmicas e pontos de iniciação diferentes:** Os alunos ainda estão em desenvolvimento deste tópico, porém, valorizo a tentativa e observo que estão aos poucos a romper alguns padrões de movimento.
 - Pontos de iniciação: A maneira em que iniciam a improvisação e pontos de iniciação de cada movimento foram conteúdos desenvolvidos durante as aulas, vejo dedicação e desenvolvimento desde o início, apesar dos padrões de movimento ainda estarem bem presentes.
 - Tentar encontrar dinâmicas diferentes: Realizam de maneira bem satisfatória quando é uma única dinâmica, mas quando se misturam dinâmicas, vejo mais dificuldade de forma geral.
- **Procurar diferentes qualidades de movimento:** Esta é uma dificuldade geral da turma, ainda estão em processo de reconhecer os próprios padrões de movimento, para que assim consigam sair da ‘zona de conforto’.

Feedback Individual:

- **Aluno A:**
 - Traz percepções do próprio corpo e percebe-se que tem refletido sobre a sua forma de mover. Ainda que esteja em padrões de movimento, observo que alguns já foram rompidos e substituídos por outros movimentos. Alguns

conceitos ainda não estão tão claros no corpo, porém, tem desenvolvido boas reflexões.

- **Aluno B:**

- Percebe-se que esteve desmotivado durante o processo, mas, numa análise de percurso, vejo que nas travessias improvisadas tenta perceber a tarefa no próprio corpo durante parte do trajeto, apesar de não as finalizar, desiste no meio. No diário nota-se a sua desmotivação e grande autocrítica, mas desenvolveu algumas reflexões nas últimas duas aulas sobre a sua forma de mover.

- **Aluno C:**

- Nota-se as suas reflexões no corpo em movimento. Possui um bom desenvolvimento entre as dinâmicas de movimento e tem demonstrado reflexões relevantes de análise de movimento nos Diários de Bordo. Tem percebido e tentado romper com os seus padrões de movimentos.

- **Aluno D:**

- É uma aluna bastante dedicada que está em desenvolvimento na percepção de trazer o vasto vocabulário de movimento para a improvisação, é recente que tem percebido os próprios padrões de movimento, mas ainda os utiliza muito nas improvisações. Precisa ser direcionada para fazer reflexões nos diários de bordo, mas tem apresentado reflexões mais detalhadas.

- **Aluno E:**

- Percebe-se que não se sente muito confortável com a improvisação, porém valorizo o seu esforço a reconhecer as tarefas e procura perceber como o próprio corpo se move. Percebe os objetivos das aulas, fica nítido em seu diário, mas ainda precisa desenvolvê-los um pouco mais em sua fisicalidade. Em movimento desenvolve as pesquisas de acordo com o que é pedido, mesmo que em seus padrões de movimento reflete sobre os conteúdos trabalhados.

- **Aluno F:**

- Excelentes reflexões, é perceptível que está em um momento de pesquisa e análise da sua forma de mover. Bem consciente para mover-se principalmente em movimentos mais fluídos. Utiliza muita imagética para reconhecer as dinâmicas e qualidades de movimento.

- **Aluno G:**
 - Percebeu bem a relação do movimento com a respiração, desenvolve diversas reflexões por aula. Tem conseguido desenvolver e analisar o próprio movimento, está a criar consciência de ferramentas de improvisação. Ainda possui alguns padrões de movimento, mas tem os desenvolvido em amplitude e diferentes dinâmicas.
- **Aluno H:**
 - Procura inovar em cada repetição, percebeu bem as ferramentas de improvisação e tem refletido sobre como utilizar diferentes vocabulários em suas improvisações. Percebe bem a iniciação, meio e final do movimento, mas teve dificuldade nas trocas de dinâmicas em que um movimento interrompia o outro.
- **Aluno I:**
 - Apresenta uma grande evolução desde o início das aulas. Tem reflexões muito precisas e detalhadas. Demonstrou desenvolvimento em diversas qualidades e dinâmicas de movimento, ela percebe que tem vocabulários diferentes dos outros alunos, mas ainda não conseguiu perceber que pode utilizá-los ao seu favor em suas improvisações.
- **Aluno J:**
 - Gosta de pesquisar, principalmente com os membros superiores e com dinâmicas mais rápidas. Percebe-se que procura transitar em diferentes dinâmicas e qualidades de movimento. Suas reflexões são precisas e é perceptível que tem trazido para as improvisações durante as aulas.
- **Aluno K:**
 - Muito atenta aos detalhes durante a aula, o que reflete no Diário de Bordo. Percebe as qualidades dos seus padrões de movimento, mas ainda não conseguiu perceber quais movimentos que são os seus padrões. Desenvolveu bem a relação com a música, percebe bem os pontos de iniciação e tem trazido movimentos mais amplos para as suas improvisações.
- **Aluno L:**
 - Desenvolve bem diferentes dinâmicas e qualidades de movimento em suas improvisações, utiliza vocabulários diferentes e faz boas análises e reflexões das aulas. Pode trabalhar mais movimentos com staccato.

- **Aluno M:**

- Possui excelente percepção das transições entre movimentos ao improvisar, trazendo uma continuidade a sua dança. Gosta de improvisar e procura trabalhar diferentes direções no espaço durante as suas improvisações. Porém, não explora tanto a variação de velocidades e improvisa, com frequência, em velocidade rápida, o que a faz perder a consciência de meio e fim de movimento. Tem respondido bem ao desafio de mover-se mais lentamente e mais consciente, pensando no movimento até o seu fim. Relaciona-se muito bem com a música e tem conseguido sair dos seus padrões de movimento.

Esta avaliação aconteceu bem próximo do final do estágio, o que auxiliou na avaliação da estagiária sobre o processo.

5.2. Grelhas de Observação

Durante o estágio foram realizadas duas Grelhas de Observação, a Geral e Individual, sendo ambas realizadas no início e no final do processo.

Os critérios de avaliação das grelhas foram reestruturados do projeto para a aplicação em estágio e, para esclarecer e justificar, foram elencadas questões importantes para o projeto.

De acordo com os cinco eixos principais da pesquisa (musicalidade, isolamento/sucessão, diferentes dinâmicas e qualidades de movimento, estudo de apoios e improvisação) foram destacados estes tópicos a serem observados para o desenvolvimento do estágio.

Desta forma, a grelha divide-se em Tópicos de Observação e Qualidades de Movimento com o objetivo de ressaltar as características da turma de forma geral. Sendo analisados de acordo com os seguintes tópicos e questões, já respondidos após primeira análise.

- Coletividade: os estudantes têm senso de coletivo, se consideram um grupo?
 - Sim, são uma turma bem unida.
- Individualidade: a turma procura e é estimulada a desenvolver o movimento próprio?
 - Durante a observação não houve aulas com foco na individualidade.
- Alinhamento: de que forma a turma demonstra a consciência de alinhamento corporal?

- De forma geral a turma é consciente nos alinhamentos, mas alguns alunos precisam ter mais atenção às hiperextensões. Foi observado que o alinhamento se perde na cervical, às vezes causado por causa dos coques. Nos rolamentos, tendem a encurvar a lombar (pensar em umbigo no chão). Os alunos A e J precisam ativar os adutores e arcos dos pés para manter o alinhamento dos joelhos nos *bounces*.
- Eixo: a turma consegue perceber diferentes usos dos eixos?
 - Sim, inclusive este aparentou ser um dos focos das aulas
- Saltos: de que forma a turma salta?
 - A turma tem uma boa resistência física e altura de salto, porém em praticamente todos, não pousam os calcanhares no chão entre um salto e outro.
- Giros: a turma possui noção de eixo para girar?
 - Sim e estão melhorando. Estão acostumados com giros com foco de cabeça. Como girar sem foco?
- Trabalho de chão: a turma tem destreza no trabalho de chão? Percebe e sabe lidar com a gestão de peso e apoios?
 - Sim, porém cuidar com a gestão de apoios.
- Musicalidade: a turma possui uma escuta ativa e se relaciona com a música?
 - Sim.
- Níveis: os estudantes conseguem transitar entre os três níveis?
 - Sim, mas não trabalham muito nível médio.
- Direções: os alunos conseguem alterar as direções com destreza? Conseguem transitar entre várias frentes?
 - Estão trabalhando diferentes direções, quando são exercício pensados para uma frente que se altera, eles se confundem. Mas lidam bem com um exercício com trocas de direções.
- Percepção e ativação de centro (core): os estudantes demonstram controle do centro do corpo?
 - Pelo tipo de trabalho, todos tem um bom trabalho de centro, porém, percebi que o Bruno colocou um exercício e resistência e fortalecimento para melhorar, já que está trabalhando cambalhotas e acrobacias.
- Deslocações no espaço: os alunos conseguem deslocar-se pelo espaço com destreza na troca de níveis, direções e apoios?

- Os alunos transitam bem entre os níveis alto e baixo, trabalham pouco em 4 apoios, percebem bem as trocas de direção e ao final do ciclo, na última aula, conseguem trabalhar com os apoios de melhor forma, já que percebem melhor as transições e como ir para o chão. Sendo assim, com melhor fluidez e consciência dos apoios.
- Clareza na qualidade de movimento dos membros superiores: a turma demonstra controle e consciência na movimentação dos membros superiores.
 - De forma geral, compreendem o movimento de linhas e curvas, mas o movimento não chega até a ponta dos dedos e não é projetado para o espaço.

As qualidades de movimento estas foram elencadas promovendo a relação da Dança Contemporânea com os princípios de movimento das Danças Urbanas.

Porém, alguns aspectos não puderam ser avaliados neste momento inicial, nomeadamente a individualidade e a qualidade de movimento staccato, já que na aula observada não foi trabalhada a improvisação, não sendo possível avaliar as qualidades de movimento singulares (individualidades) de cada aluno e o staccato.

Esta análise foi desenvolvida a partir da Grelhas de Observação Gerais e Individuais aplicadas no início e no final do processo de estágio (Apêndice I). No início do processo, a aplicação da grelha de observação geral possibilitou a criação das aulas para desenvolver a pesquisa em prol da necessidade da turma e dos alunos. Já no final do estágio, foi possível observar que houve melhorias em todos os critérios de, pelo menos 1 ponto.

De forma geral, a turma evoluiu bastante técnica e artisticamente. Após o processo, os movimentos possuem mais intenção e consciência, os alunos aprenderam a diferenciar as qualidades de movimento, velocidades e níveis, apuraram a sua relação com a música enquanto dançam, desenvolveram a coordenação dos membros superiores e percebem melhor a trajetória de cada movimento (ponto de iniciação, meio e fim do movimento).

5.3. Notas de Campo

As Notas de Campo serviram em grande parte como um *feedback* sobre as aulas, além disso, foi o lugar de expor as questões que apareceram durante o processo. Este instrumento de recolha de dados foi fundamental para a estruturação das aulas, já que a aula anterior era revisitada através destas notas, que continham sugestões ou apontavam aspectos que

precisavam de mais atenção durante o processo. Sendo assim, eram colocadas geralmente ao final do plano de cada aula para facilitar a sua consulta (Apêndice K).

5.4. Registro de imagens e vídeos

Estes instrumentos perderam a sua função inicial que seria constituir em um único vídeo o processo das aulas e evolução dos alunos. Porém, auxiliaram para a elaboração das aulas, já que os vídeos eram revisitados pela estagiária para analisar os exercícios trabalhados nas aulas. Isto permitiu uma maior reflexão sobre as metodologias, se o exercício seria mantido ou modificado.

Além disso, os vídeos foram fundamentais para a estruturação da avaliação solicitada pelo professor-cooperante e para a revisão das grelhas de observação do final do processo. Como não era viável o preenchimento destas grelhas durante as aulas, assim como ocorreu na etapa de observação estruturada, permitiu a análise das aulas, da turma e de cada aluno em um momento posterior.

Reflexões Finais

A experiência do estágio foi bastante enriquecedora, além de possibilitar a concretização dos conteúdos trabalhados durante o curso do mestrado, a escrita e aplicação do projeto de estágio propôs que o mestrando desenvolvesse a sua própria metodologia como docente, a partir da teoria e prática. Neste trabalho foi possível perceber a importância do papel do professor, que, através de suas experiências de lecionação, pôde construir e repensar em prática a sua metodologia.

A partir da análise de dados e do processo de estágio foi possível observar o desenvolvimento técnico e artístico dos alunos, além disso, os diários de bordo permitiram o estímulo às capacidades críticas e reflexivas. Os alunos terminaram o processo de estágio mais conscientes dos seus corpos, reconhecendo os seus padrões de movimento e ampliando os seus vocabulários de dança. O trabalho de improvisação os permitiu aprimorar a musicalidade e explorar diferentes caminhos.

Além disso, falar sobre a interdisciplinaridade entre técnicas de dança não é algo que possua muitas referências, mas, por outro lado, foi muito interessante refletir sobre esse aspecto. Tem sido cada vez mais comum encontrar a interdisciplinaridade na dança, porém, relacionando a dança com outras disciplinas do currículo escolar. Sendo assim, refletiu-se sobre a questão: por que não utilizar da própria dança para promover uma relação interdisciplinar? A dança para aprimorar a dança. A interdisciplinaridade entre as técnicas escolhidas de Dança Contemporânea e Danças Urbanas permitiram um diálogo a partir do movimento. O trabalho e a articulação entre os conceitos de diferentes abordagens metodológicas como, por exemplo, a aproximação do *Isolation* do *Popping* em diálogo com o isolamento de *Humphrey/Limón* possibilitou aos alunos duas maneiras diferentes de explorar a relação entre as partes do corpo.

Dito isso, foi inspirador pensar nessas questões, permitindo uma reflexão profunda das técnicas trabalhadas. Porém, foi intencional não discutir sobre a versatilidade dos bailarinos ou a fusão de técnicas, não era suposto entrar numa dualidade do que é o que, mas fazer e desenvolver de acordo com o próprio conceito trabalhado, a interdisciplinaridade.

Dentro do processo do estágio, ocorreram diversos imprevistos e alterações do plano inicial, porém, é função do professor adaptar-se e desenvolver as suas aulas e propostas em prol da necessidade dos alunos e/ou da escola.

Com relação ao cronograma do estágio, por ter começado no início do semestre e haver uma boa disponibilidade de horários, foi possível reorganizar o cronograma e a reposição de aulas para o cumprimento da carga horária sem muitos empecilhos.

Além disso, é importante destacar a boa relação existente entre os professores responsáveis, a escola e a estagiária. A estagiária teve durante todo o estágio o suporte necessário para a sua execução, o professor cooperante Bruno Duarte acompanhou todo o processo e sempre ofereceu *feedbacks*. A escola promoveu um bom ambiente de trabalho tornando foi possível aplicar o plano de estágio, sem restrições ou empecilhos.

Este trabalho poderia ter sido repensado quanto à diversidade técnica trabalhada, se fosse um recorte menor, poderia ter sido mais detalhado. Porém, o múltiplo suporte técnico permitiu ampliar o repertório de movimento dos alunos. Quanto ao tempo, acredita-se que pôde-se desenvolver um trabalho satisfatório de acordo com a carga horária. Se houvesse mais tempo, o estudo promoveria ainda mais reflexões metodológicas. Elaborar um plano de análise metodológica de investigação necessitou o debruçar do enquadramento geral (experenciar o contexto, conhecer o público-alvo) e teórico (estar como indivíduo, ser professora e refletir com os alunos), foi preciso compreender na prática o contexto e o objeto para desenvolver a pesquisa. Por isso, foi extremamente coerente utilizar da investigação-ação para as aulas com o propósito de refletir para criar e desenvolver na prática.

Por fim, entendeu-se que a aplicação deste projeto permitiu um estudo intenso e deletável para os seus participantes, os alunos verbalizaram que o processo foi produtivo e de muito aprendizado. Por esse motivo, finalizou-se com satisfação este trabalho.

Referências Bibliográficas

- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (2003). *Investigação qualitativa em educação: Uma introdução à teoria e aos métodos*. Editora Porto.
- Bondía, J. L. (2002). Notas sobre a experiência e o saber de experiência. *Revista Brasileira de Educação*, 19, 20–28. <https://doi.org/10.1590/s1413-24782002000100003>
- Brinson, P. (2004). *Dance as Education*. Routledge.
- Burt, R. (2009). The Specter of Interdisciplinarity. *Dance Research Journal*, 41(1), 3–22. <https://doi.org/10.1017/s0149767700000504>
- Ca.DA Escola. ([s.d.]). *Programa da Unidade Curricular de Técnica de Dança Contemporânea*.
- Ca.DA Escola. (2019). *Regulamento Interno Ano letivo 2019/2020*.
- Coutinho, C. M. P. (2013). *Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: Teoria e prática*. Almedina.
- Daolio, J., Rigoni, A. C. C., & Roble, O. J. (2016). Corporeidade: o legado de Marcel Mauss e Maurice Merleau-Ponty. *Pro-Posições*, 23(3), 179–193. Recuperado de <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/proposic/article/view/8642846>
- DGArtes. (2022). *Companhia de Dança de Almada*. Disponível em: <https://www.dgartes.gov.pt/pt/entidade/938> Acessado em: 22/05/2022.
- Diehl, I., & Lampert, F. (2014). *Dance techniques 2010: Tanzplan Germany*. Henschel.
- Erkert, J. (2003). *Harnessing the wind: The art of teaching modern dance*. Human Kinetics.
- Escola Superior de Dança. (2012). *Regulamento do estágio do curso de Mestrado em Ensino de Dança*.
- Fazenda, I. (Ed.). (2008). *O que é interdisciplinaridade?* Cortez.

- Fazenda, M. J. (1996). Corpo naturalizado [Review of *Corpo naturalizado*]. In M. V. de Almeida (Ed.), *Corpo presente: treze reflexões antropológicas sobre o corpo*.
- Fernandes, J. (2021). Desenvolvimento de estratégias de active-learning nas técnicas de dança contemporânea. *Desenvolvimento de estratégias de active-learning nas técnicas de dança contemporânea*, 25(2), 98–117.
- Fulkerson, M. O. (1977). Language of the Axis. *Theatre Papers: First Series*, 12. Editor Peter Hulton.
- Fulkerson, M. O. (2005). *Release Dance Curriculum written for ARTEZ, Arnhem, the Netherlands*.
- Giddens, A., & Fiker, R. (1991). *As conseqüências da modernidade*. Unesp.
- Guerson, M. (2010) Ana Mae Barbosa e Luigi Pareyson – um diálogo em prol de “re-significações” sobre ensino/aprendizagem de artes visuais. “*Existência e Arte*” - *Revista Eletrônica do Grupo PET*. Acessado em: 15/09/2023. Disponível em: https://ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/existenciaearte/Edicoes/5_Edicao/ana_mae_brasosa_e_luigi_pareyson_milena_guerson_milena_guerson.pdf
- Laban, R. von. (1978). *Domínio do Movimento*. Summus.
- Learn to Dance Waacking #1 | Bagsy | Arm Drills to Show The Music*. (n.d.). [www.youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=R8YMW9ypfJI&ab_channel=bagsyofficial). Acessado em: 02/03/2023. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=R8YMW9ypfJI&ab_channel=bagsyofficial
- Lewis, D. (1999). *The illustrated dance technique of José Limón* (L. Farlow, Ed.). Princeton Book Company.
- Loupe, L. (2012). *Poética da Dança Contemporânea*. Orfeu Negro.
- Mendo, G. (2007). *Dança em contextos educativos* (M. Moura & E. A. P. Monteiro, Eds.) [Review of *Dança em contextos educativos*].
- Quivy, R., Marquet, J., & Compenhoudt, L. V. (2019). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Gradiva.

- Rodrigues, J. L. (2022). *A importância da composição coreográfica na procura da singularidade e da versatilidade do intérprete: No curso profissional de intérprete de dança contemporânea—Conservatório Escola das Artes da Madeira*. Escola Superior de Dança.
- Schloss, J. G. (2009). *Foundation: B-boys, b-girls, and hip-hop culture in New York*. Oxford University Press.
- Setton, M. da G. J. (2002). A teoria do habitus em Pierre Bourdieu: uma leitura contemporânea. *Revista Brasileira de Educação*, 20, 60–70. <https://doi.org/10.1590/s1413-24782002000200005>
- Silva, N. (2007). Hip-Hop: educar a dançar – um projecto, uma experiência. In M. Moura & E. Monteiro (Eds.), *Dança em Contextos Educativos*. Edições FMH.
- Smith, K. L. (2010). *Popular dance: From ballroom to hip-hop*. Chelsea House Publishers.
- Tufnell, M. & Crickmay, C. (1990). *Body Space Image*. Dance Books.
- Vieira, F. (2007). As orientações educacionais nas (na)danças do currículo. In M. Moura & E. Monteiro (Eds.), *Dança em Contextos Educativos*. Edições FMH.

Apêndices

Apêndice A – Grelha de Observação Geral

Grelha de Observação Geral					
Análise da turma quanto as suas qualidades técnico-artísticas.					
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea			Data:		
Turma: 8º e 9º anos					
Docente: Bruno Duarte					
Nº de estudantes:					
1 – A ser trabalhado; 2 – Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.					
Tópicos de observação	1	2	3	4	5
Coletividade (consciência de grupo)					
Individualidade					
Alinhamento					
Eixo					
Saltos					
Giros					
Trabalho de chão					
Musicalidade					
Níveis					
Direções					
Percepção e ativação do centro (core)					
Deslocações no espaço					
Clareza de qualidade de movimento nos membros superiores					
Qualidades de Movimento	1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento					
Percepção do meio do movimento					
Percepção do final do movimento					
Linhas					
Curvas					
Direto					
Fluido					
Isolamento					
Percepção do uso de peso					
Outras observações					

Apêndice B – Grelha de Observação Individual

Grelha de Observação Individual					
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.					
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea			Data:		
Turma:					
Docente:					
Estudante:					
1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.					
Tópicos de observação	1	2	3	4	5
Coletividade					
Alinhamento					
Eixo					
Saltos					
Giros					
Trabalho no chão					
Musicalidade					
Níveis					
Direções					
Qualidades de Movimento	1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento					
Linhas					
Curvas					
Direto					
Fluido					
Isolamento					
Percepção do movimento residual					
Quais as suas individualidades?					
Pontos Fortes	Fragilidades				

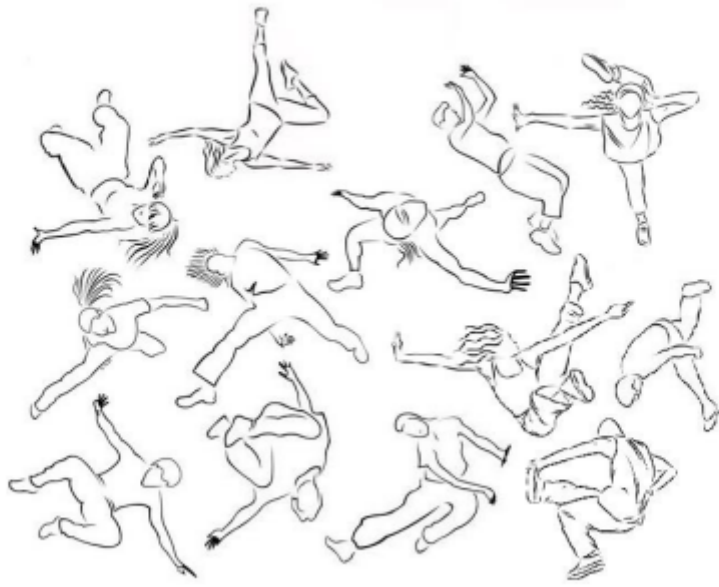
Apêndice C – Diários de Bordo I e II (modelo)

Apresentação dos Diários de Bordo estruturados para a aplicação do estágio, divididos em duas partes: a primeira desde o início da etapa de Participação Acompanhada e até a interrupção das férias de Natal e a segunda a partir da volta destas férias. Por conta das alterações de cronograma da escola, as datas não foram seguidas conforme identificadas no DB I e, com a realização do primeiro caderno, foi possível notar formas que seriam mais viáveis para o processo de escrita dos alunos. Sendo realizados ajustes para o segundo DB.

O segundo diário foi estruturado separando as aulas de TDCont. e de DU, além de apresentar um breve histórico de cada Dança Urbana. Além disso, foi acrescentado um espaço e criado uma *playlist* para que os alunos compartilhassem músicas que gostavam, sendo trabalhadas em algumas das aulas no estudo das relações entre dança e música.

DIÁRIO DE BORDO

8º E 9º ANO



NOME: _____

ANO LETIVO 2022/2023

APRESENTAÇÃO

Este diário de bordo foi feito especialmente para ti!

Será uma tarefa diária e rápida após as aulas de Dança Contemporânea e Danças Urbanas, o momento de refletir e perceber como correu a aula e como sentiu-se. Depois das aulas, irás reservar um momentinho para pensar como te sentiste durante a aula, por exemplo, o que correu bem e o que gostarias de melhorar.

A regra principal é sentir-se à vontade para expressar-se e escrever sobre o processo das aulas e exercícios realizados.

Vamos começar! Escreve aqui o que mais gostas das aulas de Dança Contemporânea:

Qual é o teu exercício preferido? (Ex.: Saltos, *Tendus*, *Swings*...).

Por fim, Com que qualidade(s)/dinâmica(s) de movimento te identificas mais? (Ex.: Fluido, *Staccato*, Ondulado, Direto, Rápido...).

AULA 1 – EXERCÍCIO

DATA: 24/10/2022

1) Trabalhei a minha individualidade hoje? () Sim () Não

2) Já tinha realizado este exercício anteriormente?

() Sim () Não

3) Percebi algo diferente quanto a minha forma de mover?

() Sim () Não

Se sim, o que? _____

4) Tive alguma dificuldade? () Sim () Não

Se sim, qual? _____

5) Espaço livre para percepções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre o exercício.



AULA 2 – EXERCÍCIO

DATA: 25/10/2022

1) Trabalhei a minha individualidade hoje? () Sim () Não

2) Percebi algo diferente quanto a minha forma de mover?

() Sim () Não

Se sim, o que? _____

3) Mantive a minha dificuldade da aula passada? () Sim () Não

4) Tive outra dificuldade? () Sim () Não

Se sim, qual? _____

4) Espaço livre para percepções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre o exercício.



AULA 3 – EXERCÍCIO

DATA: 31/10/2022

1) Trabalhei a minha individualidade hoje? () Sim () Não

2) Percebi algo diferente quanto a minha forma de mover?

() Sim () Não

Se sim, o que? _____

3) O que despertou a minha atenção no exercício hoje?

4) Espaço livre para percepções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre o exercício.



AULA 4 – EXERCÍCIO

DATA: 07/11/2022

1) Trabalhei a minha individualidade hoje? () Sim () Não

2) Já tinha realizado este exercício anteriormente?

() Sim () Não

3) Percebi algo diferente quanto a minha forma de mover?

() Sim () Não

Se sim, o que? _____

4) Tive alguma dificuldade? () Sim () Não

Se sim, qual? _____

5) Espaço livre para percepções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre o exercício.



A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

AULA 5 – EXERCÍCIO

DATA: 08/11/2022

1) Trabalhei a minha individualidade hoje? () Sim () Não

2) Percebi algo diferente quanto a minha forma de mover?

() Sim () Não

Se sim, o que? _____

3) Mantive a minha dificuldade da aula passada? () Sim () Não

4) Tive outra dificuldade? () Sim () Não

Se sim, qual? _____

4) Espaço livre para percepções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre o exercício.



AULA 6 – EXERCÍCIO

DATA: 14/11/2022

1) Trabalhei a minha individualidade hoje? () Sim () Não

2) Qual qualidade de movimento mais trabalhei hoje?

3) Espaço livre para percepções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre o exercício.



A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

AULA 7

DATA: 15/11/2022

1) Trabalhei a minha individualidade hoje? () Sim () Não

2) Qual qualidade de movimento mais trabalhei hoje?

3) Como me senti nessa primeira aula?

4) Espaço livre para percepções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre a aula.



AULA - DANÇAS URBANAS 1

DATA: 18/11/2022

1) Já tinha feito aula de Danças Urbanas antes? () Sim () Não

2) Trabalhei a minha individualidade hoje? () Sim () Não

3) O que ficou mais relevante da aula de hoje?

4) Espaço livre para percepções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre a aula.



A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

AULA 8	DATA: 21/11/2022
--------	------------------

- 1) Trabalhei a minha individualidade hoje? () Sim () Não
- 2) Qual qualidade de movimento mais trabalhei hoje?

- 3) Percebi alguma relação desta aula com a aula de Danças Urbanas? () Sim () Não

- 4) Espaço livre para percepções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre a aula.



AULA 9	DATA: 22/11/2022
--------	------------------

- 1) Trabalhei a minha individualidade hoje? () Sim () Não
- 2) Qual qualidade de movimento mais trabalhei hoje?

- 3) Tive alguma dificuldade? () Sim () Não

Se sim, qual? _____

- 4) Espaço livre para percepções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre a aula.



A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

AULA – DANÇAS URBANAS 2

DATA: 25/11/2022

1) Trabalhei a minha individualidade hoje? () Sim () Não

2) O que ficou mais relevante da aula de hoje?

3) Espaço livre para percepções, reflexões, desenhos, palavras, dificuldades, questões sobre a aula.



AULA 10

DATA: 28/11/2022

1) Trabalhei a minha individualidade hoje? () Sim () Não

2) Em quais partes do corpo mais iniciei movimentos hoje?

3) Tive alguma dificuldade? () Sim () Não

Se sim, qual? _____

4) Espaço livre para percepções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre a aula.

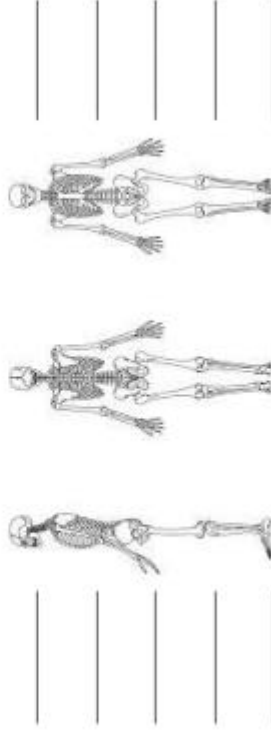


AULA II

DATA: 29/11/2022

1) Trabalhei a minha individualidade hoje? () Sim () Não

2) Em quais partes do corpo menos iniciei movimentos hoje?



3) Tive alguma dificuldade? () Sim () Não

Se sim, qual? _____

4) Espaço livre para perceções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre a aula.



AULA – DANÇAS URBANAS 3

DATA: 02/12/2022

1) Trabalhei a minha individualidade hoje? () Sim () Não

2) O que ficou mais relevante da aula de hoje?

3) Percebi diferente formas de relacionar-me com a música?

() Sim () Não

4) Espaço livre para perceções, reflexões, desenhos, palavras, dificuldades, questões sobre a aula.



AULA 12

DATA: 05/12/2022

1) Trabalhei a minha individualidade hoje? () Sim () Não

2) Lembrei-me de utilizar as partes que menos uso para iniciar o movimento? () Sim () Não

3) Tive alguma dificuldade? () Sim () Não

Se sim, qual? _____

4) Espaço livre para perceções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre a aula.

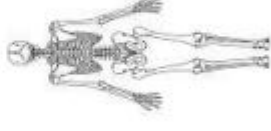
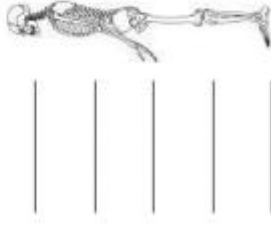


AULA 13

DATA: 06/12/2022

1) Trabalhei a minha individualidade hoje? () Sim () Não

2) Partes que nunca usei para iniciar o movimento.



3) Tive alguma dificuldade? () Sim () Não

Se sim, qual? _____

4) Espaço livre para perceções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre a aula.



A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

AULA – DANCAS URBANAS 4	DATA: 09/12/2022
1) Trabalhei a minha individualidade hoje?	() Sim () Não
2) O que ficou mais relevante da aula de hoje?	
3) Espaço livre para percepções, reflexões, desenhos, palavras, dificuldades, questões sobre a aula.	

AULA 14	DATA: 12/12/2022
1) Trabalhei a minha individualidade hoje?	() Sim () Não
2) Qual qualidade de movimento mais trabalhei hoje?	
3) O que gostava de trabalhar mais nas aulas?	
4) Espaço livre para percepções, reflexões, desenhos, palavras, dificuldades, questões sobre a aula.	



A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

AULA 15

DATA: 13/12/2022

- 1) Trabalhei a minha individualidade hoje? () Sim () Não
- 2) Qual qualidade de movimento mais trabalhei hoje?

- 3) Quais oposições percebo enquanto danço?



- 4) Espaço livre para percepções, reflexões, desenhos, palavras, dificuldades, questões sobre a aula.



AULA 16

DATA: 19/12/2022

- 1) Trabalhei a minha individualidade hoje? () Sim () Não
- 2) Qual qualidade de movimento mais trabalhei hoje?

- 3) Percebi outras oposições hoje? () Sim () Não
- Se sim, quais? _____

- 4) Espaço livre para percepções, reflexões, desenhos, palavras, dificuldades, questões sobre a aula.



AULA 17

DATA: 20/12/2022

1) Trabalhei a minha individualidade hoje? () Sim () Não

2) Como tenho me sentido nas aulas?

3) Gostava de trabalhar mais nas aulas:

4) Espaço livre para percepções, reflexões, desenhos, palavras, dificuldades, questões sobre a aula.



DIÁRIO DE BORDO II

8º E 9º ANO



APRESENTAÇÃO

E continuamos juntos o nosso caminho!!

Já estudámos a nossa coluna, o centro do corpo e as diferentes dinâmicas de movimento. Então, agora seguimos com outros focos, mas sem esquecer o que já foi trabalhado!

Este segundo diário será, assim como o outro, uma tarefa diária após cada aula de Técnica de Dança Contemporânea e Danças Urbanas.

Relembro que este caderno é individual e que tens toda a liberdade para colocares as tuas impressões, sentimentos e reflexões, que possam surgir ao longo das aulas. Sempre que sentires vontade podes recorrer ao teu caderno!

Se quiseses, também podes incluir pesquisas externas, interesses e reflexões sobre Técnica de Dança Contemporânea e Danças Urbanas. É o teu registo.

NOME:

ANO LETIVO 2022/2023





TÉCNICA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA



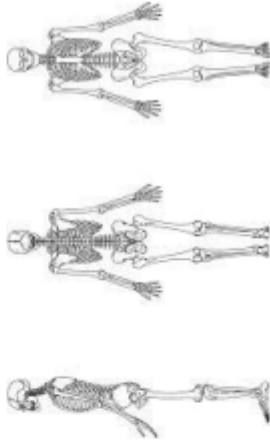
AULA II

DATA: __/__/2023

1) Como trabalhei a minha individualidade hoje?

2) O que são as oposições e como as percebo em meu corpo enquanto danço?

3) Quais oposições eu percebi hoje? (Setas)



4) Espaço livre para percepções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre a aula.



A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

AULA 12 **DATA: __/__/2023**

1) Como trabalhei a minha individualidade hoje?

2) Como os meus braços podem ajudar-me a dançar?

3) Espaço livre para perceções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre a aula.



AULA 13 **DATA: __/__/2023**

1) Como trabalhei a minha individualidade hoje?

2) Como costumo mover-me?

3) Tenho percebido algo diferente quanto a minha forma de mover?

() Sim () Não

Se sim, o que? _____

4) Espaço livre para perceções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre a aula.



A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

AULA 14	DATA: __/__/2023
----------------	-------------------------

- 1) Como trabalhei a minha individualidade hoje?
- _____
- _____
- _____
- 2) Como costumo relacionar-me com a música?
- _____
- _____
- _____
- 3) Quando escuto uma música o que mais atrai a minha atenção?
(Melodia, algum instrumento específico, o ritmo...)
- _____
- _____
- 4) Tive alguma dificuldade? () Sim () Não
- Se sim, qual? _____
- _____
- _____
- 5) Espaço livre para perceções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre a aula.



AULA 15	DATA: __/__/2023
----------------	-------------------------

- 1) Como trabalhei a minha individualidade hoje?
- _____
- _____
- _____
- 2) Como relatei-me com a música hoje?
- _____
- _____
- _____
- 3) Descreva o exercício que mais gostou da aula de hoje. O que foi trabalhado? Teve alguma reflexão?
- _____
- _____
- _____
- 4) Espaço livre para perceções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre a aula.



A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

AULA 16 DATA: __/__/2023

1) Como trabalhei a minha individualidade hoje?

2) Descreva o exercício que mais gostou da aula de hoje. O que foi trabalhado? Teve alguma reflexão?

3) Espaço livre para perceções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre a aula.



AULA 17 DATA: __/__/2023

1) Como trabalhei a minha individualidade hoje?

2) Qual qualidade de movimento mais trabalhei hoje?

3) Descreva o exercício que mais gostou da aula de hoje. O que foi trabalhado? Teve alguma reflexão?

4) Espaço livre para perceções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre o exercício.



A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

AULA 18	DATA: __/__/2023
----------------	-------------------------

- 1) Como trabalhei a minha individualidade hoje?
- _____
- _____
- _____
- 2) O que percebo que desenvolvi na aula de hoje?
- _____
- _____
- _____
- 3) O que gostaria de trabalhar mais nas aulas?
- _____
- _____
- _____

4) Descreva uma parte da aula que te despertou o interesse. (Não esqueça de incluir as tuas reflexões).

5) Espaço livre para perceções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre a aula.



AULA 19	DATA: __/__/2023
----------------	-------------------------

- 1) Como trabalhei a minha individualidade hoje? Foi diferente dos outros dias?
- _____
- _____
- _____
- 2) Quais qualidades de movimento explorei na aula hoje?
- _____
- _____
- _____

3) Descreva uma parte da aula que te despertou o interesse. (Não esqueça de incluir as tuas reflexões).

4) Espaço livre para perceções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre a aula.



A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

AULA 20	DATA: __/__/2023	AULA 21	DATA: __/__/2023
----------------	-------------------------	----------------	-------------------------

1) O que percebi na aula de hoje?

2) Faça com as tuas palavras um resumo da aula de hoje. (Pode incluir desenhos, sensações, reflexões...)

1) O que percebi na aula de hoje?

2) Faça com as tuas palavras um resumo da aula de hoje. (Pode incluir desenhos, sensações, reflexões...)



AULA 22

DATA: __/__/2023

- 1) Faça com as tuas palavras um resumo da aula de hoje. (Pode incluir desenhos, sensações, reflexões...)





O QUE SÃO DANÇAS URBANAS?

As Danças Urbanas são danças originadas nos Estados Unidos a partir das trocas culturais entre Afrodescendentes, Porto-riquenhos e Orientais nas periferias. A Black Culture (Cultura Negra – Música, Moda, Dança, Televisão) foi fundamental para o surgimento destas danças.

QUAIS SÃO AS DANÇAS URBANAS ?

1) Locking

Primeira Dança Urbana, criada por Don Campbell no final da década de 1960 em Los Angeles. O Locking surge com a tentativa de Don dançar a música "Funky Chicken" de Rufus Thomas. Com essa dança, Don "Campbellock" (alcunha) originou o primeiro passo deste estilo: o "Lock". O grupo "The Lockers" é formado por Don que, juntamente com outros integrantes, estruturam esta dança.

2) Popping

Surge em Fresno (Califórnia), uma pequena cidade da Califórnia, com Boogaloo Sam por volta de 1973. É uma dança que trabalha a contração muscular, isolamentos e construção de formas com o corpo. Tem como alguns fundamentos: *Waving, Roboring, Animation, Tutting* e outras.



3) Break Dance

Surge em Nova Iorque no início da década de 1970 como forma menos violenta de resolver problemas entre gangues, mas, com o tempo, essa dança se torna uma representatividade de cada bairro e cada indivíduo. Rocksteady Crew, Dynamic Rockers e NYC Breakers são Crews (grupos) pioneiras e mais reconhecidas. Tem como fundamentos: *Top-rock, Footwork, Freeze e Power move*. Neste contexto surgem as *cyphers* (rodas de batalha).

4) Waacking

Surge nos clubes gays das periferias de Los Angeles em meados dos anos 1970, onde homens homossexuais iam escondidos para as festas. A Dança tem como influência os desenhos animados e revista em quadrinhos. Como referência temos Viktor Mancel, Brian Green e Tyrone Proctor.

5) Híp Hop

O Hip Hop começou em Nova Iorque nos anos 70, mais especificamente no Bronx, um bairro considerado na época muito perigoso e difícil para se viver. Com a música, o Hip Hop trouxe um ritmo mais lento que inspirou uma movimentação para baixo, o "bounce" (movimento feito pelos Rappers). Além disso, as pessoas passaram a dançar nos clubes, onde um fazia um passo e os outros seguiam. Com o passar dos anos, cada pessoa dançava de um jeito diferente e as individualidades passaram a ser valorizadas através do "Freestyle".



6) Vogue

- O Vogue surge nos *Ballrooms* nos anos 80, lugares frequentados pela comunidade *queer* no bairro do Harlem (Nova Iorque). Estes clubes tinham batalhas de dança onde as melhores roupas e melhores performances eram premiadas. A dança possui o destaque nas pausas e na forma de caminhar, assim como um desfile inspirado nos eventos de moda de Paris e da revista "Vogue".

7) House Dance

- O House surgiu entre o final dos anos 70 e início dos anos 80 nos clubes de Nova Iorque e Chicago. A Dança teve grande influência do sapateado, danças africanas, latinas e Artes Marciais. O House Dance utiliza muito a improvisação e a criatividade do mover, não tem regras específicas.

8) Krump

- Criada nos anos 90 em Los Angeles, por Thomas Johnson ("Tommy, the clown") e estruturada no início dos anos 2000 por "Tyght Eyes" e "Big Mijo". Esta dança propõe grande intensidade em construir formas com o corpo e utilização da gestualidade. Por ter sido criada por um palhaço, utiliza muita expressão facial, que pode ser considerada dramática.



AULA 3

DATA: __/__/2023

1) Qual fundamento mais gostei de dançar? Por quê?

2) Quais qualidades de movimento percebi nesta dança?

3) Desenhe as setas de projeção do movimento. (Para quais direções cada parte do corpo aponta?)



AULA 4	DATA: __/__/2023
---------------	-------------------------

- 1) Identifiquei-me com esta dança? Sim () Não ()

- 2) O que vejo nesta dança que pode agregar na minha forma de dançar?

- 3) Como relatei-me com a música?

- 4) Espaço livre para percepções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre a aula.



AULA 5	DATA: __/__/2023
---------------	-------------------------

- 1) Como trabalhei a minha individualidade hoje?

- 2) Senti alguma dificuldade? Sim () Não ()
 Se sim, qual? _____

- 3) O que vejo nesta dança que pode agregar na minha forma de dançar?

- 4) Espaço livre para percepções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre a aula.



AULA 6	DATA: __/__/2023
---------------	-------------------------

1) Como foi a aula de hoje para si?

2) Como achas que as aulas de Danças Urbanas têm contribuído nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea?

3) O que gostaria de trabalhar mais das aulas de Danças Urbanas? (alguma técnica que queira trabalhar novamente, algum exercício específico...)

4) Espaço livre para perceções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre a aula.



AULA 7	DATA: __/__/2023
---------------	-------------------------

1) Como foi a aula de hoje para si?

2) De que forma relacionas as aulas de Danças Urbanas com as aulas de Técnicas de Dança Contemporânea?

3) Comente sobre o teu processo nas aulas de Danças Urbanas.

4) Espaço livre para perceções, reflexões, desenhos, palavras, questões sobre a aula.



A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

SUGESTÕES

LISTA DE MÚSICAS

**TAMBÉM PODES INCLUIR MÚSICAS POR AQUI
NA NOSSA PLAYLIST NO SPOTFY!**

[illegible]

Apêndice D – Termo de Autorização de Registo de Imagens

Termo de Autorização de Registo de Imagens

Eu, _____, portador(a) do cartão de cidadão _____, encarregado de educação do(a) menor, _____ (estudante), portador(a) do cartão de cidadão _____, **autorizo** a recolha de imagem deste(a) estudante nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada sem quaisquer ônus e restrições.

O intuito dos registos é perceber e estudar o desenvolvimento das capacidades técnico-artísticas durante as aulas. O material recolhido será utilizado apenas para o estudo, não será divulgado.

Desta forma, permito que a professora-estagiária, **Isabella Henriques Fernandes Ferreira**, recolha os materiais necessários para a sua pesquisa no ano letivo de 2022/2023 e para o estudo do(a) estudante que sou responsável.

Almada, ____ de outubro de 2022.

(assinatura do responsável)

Apêndice E – Calendarização do estágio

Setembro 2022						
D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Outubro 2022						
D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembro 2022						
D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Dezembro 2022						
D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Janeiro 2023						
D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Fevereiro 2023						
D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Março 2023						
D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Abril 2023						
D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Maio 2023						
D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Legenda:

Período de Observação	Semanas de Avaliação
Participação Acompanhada	Aulas Remarcadas
Lecionação - Técnica de Dança Contemporânea	Lecionação - Danças Urbanas
Participação em Atividades da Escola	Feriados ou Interrupções Festivas

Notas. Esta calendarização sofreu diversas alterações durante o percurso que serão detalhadas no Relatório das Aulas.

Apêndice F – Glossário

A partir de um exercício proposto pela professora orientadora Maria Ramos, a estagiária foi convidada a refletir sobre os conceitos das palavras que faziam sentido para o desenvolvimento do estágio e das palavras que ela utilizava durante a leção no estágio. Como suporte para fundamentação, foi utilizado o livro “Dance Words” de Valerie Preston-Dunlop¹⁷ para o levantamento de ideias a partir dos conceitos (palavras).

Este exercício permeou durante todo o período de estágio, trazendo novas reflexões a partir da leitura ou da procura por palavras mencionadas nas aulas neste livro. Com isso, as palavras foram listadas a partir de quatro vieses de conceitos:

- Conceitos gerais;
- Danças Urbanas;
- Dança Contemporânea;
- Conceitos que relacionam a Música e a Dança.

Conceitos Gerais			
Conceitos	Página	Descrição	Reflexões (Por que selecionei essa palavra?)
Aesthetic judgement	601	A mainly technical or semi-technical term originating in the eighteenth century (=Kant's 'judgement of taste') and heavily laden with historical overtones: traditionally the claim that something is beautiful, but later extended to a range of aesthetic qualities. Typically, not an assessment or grading in terms of merit, but appraisal as discernment. <i>Betty Redfern, 1983.</i>	Sinto que há um julgamento estético da parte dos alunos com “O que é correto?” e “Como reproduzir da ‘forma mais bonita?’”. Percebo que esta é uma preocupação individual, não há julgamento com o outro, mas é algo que tenho trabalhado a partir do “cada um encontra a sua forma de fazer”.
Aesthetics	601	A branch of philosophy dealing, traditionally, with beauty, but increasingly since the nineteenth century more broadly with the arts	Busca pela ruptura de estéticas a partir da Improvisação, repensar o movimento de diversas formas, não há melhor ou pior. Percebe-se qual é o

¹⁷ Preston-Dunlop, V. (1997). *Dance words*. Harwood-Academic Publishers.

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

		and art criticism, especially problems of meaning, interpretation and evidence. Often mistakenly identified with philosophy of art, so that (1) other sources of aesthetic interest and (2) Post-modern forms of art are neglected or implicitly devalued "...the philosophy of art must leave aesthetics in order to cope with art which is not fundamentally aesthetic." <i>H.B. Redfern, 1986, quoting Timothy Binkley, 1976.</i>	interesse estético, mas desenvolve-se a capacidade de imergir em diversas estéticas, mas que pode ser reconstruída e repensada. Importante para desenvolver maneiras de interpretar, improvisar e construir características estéticas individuais.
Community Dance	42	Essentially dancing in which the individual loses his 'self' in the common bond of unanimous expression; the social element of give and take is paramount. <i>Douglas Kennedy, 1949.</i>	"Permitir que a dança do outro contribua para a minha dança", "Como o movimento do outro me alimenta?", "Apesar de estarmos dançando de forma diferente, continuamos dançando juntos. Estamos todos na mesma cena!" (Frases que falo muito em aula)
Contact Improvisation	27	The democratic duet form with clearly stated criterion of aesthetic and function introduced by Steve Paxton. "... the ideal of active, reflexive, harmonic, spontaneous, mutual forms" Steve Paxton in <i>Sally Banes, 1980(a)</i>	O experimentar da relação com o outro para dançar, não trabalho <i>Contact Improvisation</i> , mas a construção de um espaço que é a cena, o momento de acontecimento da dança (agora) e o conectar com o outro a partir do olhar.
Dance aesthetics	600	A term with varied meanings which deals inter alia with the "philosophy of art and dance", with concepts of "beauty" in dance, with "creative processes" in dance, with problems of "truth" in performance, with "criteria of excellence", with "aesthetic attitude". "[Philosophical] expertise alone is not enough, for the problems that require mental ingenuity also require a sense of physicality, a grasp of	Perceber que cada um possui uma estética e permitir que o aluno compreenda como o seu corpo dança e como constrói a própria estética (individualidade).

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

		kinesthesia without which any theory of dance must remain hopelessly isolated from reality." <i>Selma Jeanne Cohen, 1983.</i>	
Dance in a multi-cultural society	49	Dance forms from diverse cultural origins, such as T'ai Chi, Capoeira, Yemenite folk dance, contact improvisation, introduced into a society such as Great Britain, which itself contains people from many cultural origins; both promoted by private initiative and sponsored by local government organs.	Uma brasileira a ensinar adolescentes portugueses as Danças Urbanas (estadunidenses) em Portugal, refletir sobre isso já aborda, pelo menos três culturas distintas.
Holistic theory of dance	610	The view held by Laban of the unity of the spirit/mind and body in dance and/or of the unity of motion and emotion and/or of movement engaging the mind and the body. <i>Vera Maletic, 1987.</i>	Percebo que a visão holística está presente em várias Técnicas de Dança Contemporânea e é uma visão de meu interesse como professora.
Interpretation	197	The process of giving the movement something from yourself, "...going into yourself and coming out of yourself...", "...something inside going out, not just the meat." <i>Laverne Meyer, Interview.</i>	Trazer o movimento para si. Esse termo é um dos principais para a pesquisa, abordei esse tópico nos Diários de Bordo de forma a fazer os alunos refletirem sobre as suas individualidades e como isso transparece enquanto dançam.
Multicultural dance styles	56	The forms of dance being offered in classes and performances which span the range of the cultural heritage of the 1990's. "Afro-contemporary", "Jazz", "Afro-Brazilian contemporary", "Samba", "Afro-Cuban dance", "Capoeira", "Chinese ribbon dances", "Kurdish dance". <i>"Time Out", passim.</i>	O multicultural é híbrido em um nível que se torna complexo perceber de onde vem, o que ficou e o que se transformou.
Performance	28	"...by its very nature, performance defies precise or easy definition beyond the simple declaration that it is live art by artists. Any stricter	É possível performar quem somos? O que trazemos de nós mesmos enquanto performamos?

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

		definition would immediately negate the possibility of performance itself. For performance draws freely on any number of references – literatura, theatre, drama, music, architecture, poetry, film and fantasy – deploying them in any combination.”, “... its base has always been anarchic.” <i>RoseLee Goldberg, 1979.</i>	
Philosophy of dance	600	In popular parlance, an individual's beliefs and value-commitments about dance (cf. X's 'philosophy of life') more strictly, a theoretical activity dealing by means of reasoned argument with second-order questions, i.e. those concerned primarily with issues of meanings and justification: the concept of dance and related concepts (e.g. form, rhythm); the logical relationship(s) between such concepts (e.g. between artistic meaning and linguistic meaning, expressiveness in dance and in ordinary life); the nature of various assertions commonly made about dance in general, dance works and performances; the assumptions and beliefs underlying such assertions; and the nature and types of evidence and reasoning for their justification. <i>Betty Redfern, Contributed.</i>	Construir uma metodologia é perceber a minha própria forma de pensar a dança, seguir as minhas referências e buscar outras referências. Qual o meu conceito sobre dança?
Vernacular Jazz Dance	31	“Movement patterns of African-Americans that date back to the importation of	Qual a aproximação da história do Jazz com a das Danças Urbanas? Vejo que tem

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

		African slaves, plantation mores, minstrel shows and vaudeville. These dance phrases continue to contribute to current social and theatrical jazz forms.” <i>Walter Nicks, Contributed.</i>	algumas semelhanças e influências uma na outra, mas é algo a ser mais estudado.
--	--	--	---

Conceitos – Danças Urbanas			
Conceitos	Página	Descrição	Reflexões (Por que selecionei essa palavra?)
Boogie, To	45	To dance in a social contexto, especially in the 1960’s; including all manner of short-lived dances. “The Watusi, the Pony, the Boogaloo, the Frug, the Funky Broadway, the Slop, the Mashed Potato, the Monkey, the Hitchhiker, the Swim, the Shake.” <i>Jack Villari and Kathleen Sims Villari, 1979.</i>	Para pensar sobre os princípios das DU, é importante refletir sobre o que vem antes e influencia outras danças. Muitos dançarinos como: Boogaloo Sam e Dom ‘Campebellock’ (criadores do <i>Popping</i> e <i>Locking</i>) cresceram dançando algumas destas danças e é possível observar que o <i>Popping</i> possui algumas similaridades com o <i>Boogaloo</i> e o <i>Locking</i> vai derivar de um <i>social step</i> o <i>The Funky Chicken</i> que é do <i>Boogie</i> .
Break dancing	46	A style of competitive, acrobatic and pantomimic dancing game which arose in New York in the late 1970’s, was performed by black, hispanic teenage crews in Parks or subways to rap music. <i>Sally Banes, 1985.</i>	É interessante pensar no <i>break dance</i> para o estudo de apoios.
Breaking jam	46	An unscheduled happening, occurrence of performance by a crew of break dancers; onlookers forma n impromptu circle as dancers enter the ring singly for a brief 10-30 second turn. <i>Sally Banes, 1983.</i>	Trazer o período em que acontece a dança para a construção de início, meio e fim. Como iniciar e finalizar a dança de hoje?
Clubbing	46	Going to night clubs to dance, listening to particular popular music, wearing	O ambiente que surgem diversos <i>Social Steps</i> , pensar no como é estar neste espaço.

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

		subculture clothing, using the in-language of that kind of music. “Solid soul and Funky dance classics”, “garage and house party”, “up-front jazz and funky rap”, “leather-clad trendies”, “tuff house and advanced dance”. “Time out”, 1993.	Estabelecer relações sociais a partir da dança que surge pela influência da música e de um momento específico.
Disco dancing	46	A 1970’s version of the “age-old desire for men and women in engage in dance as celebration, as recreation, and as a expresión”. <i>Jack Villari and Kathleen Sims Villari, 1979.</i>	O <i>waacking</i> surge nesse contexto musical, não só como uma celebração, mas a afirmação de minorias dos EUA que utilizaram-se desta dança para afirmar as suas identidades.
Robotics	29	A movement art form in which highly controlled body isolations and smooth travelling over the floor represent a merging of man and the machine in robot-like action; includes robot costuming and make-up. <i>Helen Thomas, Interview.</i>	<i>Foundation do Popping.</i>
Vernacular Dance	36	Dance in the United States which arose out of the Negro community, starting with touring medicine shows, gilly shows in a tent, carnivals with side shows and animalacts, as a means of earning. <i>Marshal and Jean Stearns, 1968.</i>	Para além disso, este é um termo que tem sido muito utilizado na América para tratar-se de danças com influências afro diaspóricas que se desenvolveram no continente.

Conceitos – Dança Contemporânea			
Conceitos	Página	Descrição	Reflexões (Por que selecionei essa palavra?)
Alignment (Limón technique)	187	The placement of all the body parts in relationship to each Other. A standing posture in which the feet are parallel, toes pointing	Perceber e desenvolver metodologias e dicas pedagógicas para os exercícios das aulas.

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

		forward, and placed directly under the hip joints, the shoulders are lined up over the hips, the spine feels long, the head is lifted, the weight is evenly distributed over both feet. The vertical axis through the body is sensed. <i>Daniel Lewis, 1984.</i>	
Body as Orchestra	188	Imaging the body as analogous to the integrated instruments of the orchestra, “Timpani for the step, strings for the arms, flute for the head, horns for the torso” or whatever instruments were imaged that day. <i>Carla Maxwell, referring to José Limón’s teaching, Interview.</i>	Maneira de pensar a relação música e dança similar da trabalhada no <i>Waacking</i> , desenvolvendo uma escuta ativa e a coordenação motora.
Bounces	179	To loosen up the whole back. “Lengthen over, reach, don’t drop in your waist.”; “over the front, over the side and over the diagonal.” <i>Albert Reed, Cunningham Studio class.</i>	Outra forma de pensar o <i>bounce</i> das DU, que a respiração e o movimento do tórax é o principal. Com exceção no <i>waacking</i> , que propõe um direcionamento mais específico desta parte do corpo (<i>position</i>).
Co-ordination of isolations	180	Phrases of isolated movement of torso, legs, and Arms in uneven rhythms, with arbitrary changes of front, reversals and repetitions, danced in a fast tempo. <i>Albert Reed, Cunningham Studio class.</i>	Semelhança com as DU.
Dance state	126	Deep concentration on the body in motion induced by prolonged improvisation focusing on the sensations of the moving body during simple movement activities; said of Ann Halprin’s method. “A state of enchantment.” <i>Simone Forti in Sally Banes, 1980(a).</i>	Permitir-se perceber, a si mesmo, o espaço, o outro.
Dissection and articulation	581	Two operations (identified by Barthes) essential to the	Dissecar é identificar cada parte, destrinchar, voltar,

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

		choreological analysis of a dance work, dissection being the operation of identifying parts of the Whole: articulation is the operation of associating the parts through finding the rules which relate them and so identify their place in the work. <i>Ana R. Sanchez-Colberg, 1992.</i>	repetir. Dissecar o movimento é pensar nas suas qualidades, intenções, trajetória. Dissecar até tornar seu.
Fall, rebound, and recovery exercises	187	Exercises which use the pull of gravity; “through using the elastic reaction in a rebound, and through passing through the bottom of the fall and continuing on in the same path”, as in a swing, in recovery. <i>Daniel Lewis, 1984.</i>	Estar sempre gerindo a relação com a gravidade, ceder e opor. Para desenvolver propostas de exercícios, o livro “Gravidade” do Steve Paxton ¹⁸ permitiu boas reflexões.
Humphrey terminology	185-186	“DESIGN (of movement in space), DYNAMICS, (variations in tempo and tension), ISOLATION (of single parts of the body), PHRASING (grouping of movements in rhythmically expressive sequences), REBOUND (natural release of energy in reaction to Falling, with emphasis on breath inhalation), RHYTHM (kinetic response to simple and complex sequences of stressed and undressed beats), SUCCESSIONAL (progressive flow of related body parts), SUSPENSION (the final curve of a Rebound when recovery has been achieved and equilibrium is momentarily restored), TENSION AND RELAXATION (basic ingredients of Humphrey movements: Tension	Fundamentos de <i>Humphrey/Limón</i> .

¹⁸ Paxton, S. (2021) *Gravidade*. N-1 Edições.

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

		maintains the body's balance; Relaxation incurs Falling), WHOLENESS (integrated movement of the entire body ... the most typical dance characteristic of the Humphrey style)." <i>Ernest Stodelle, Contributed.</i>	
Interior world	126	The sensate private world of the dancer to which only he is privy and which is rich in sensation and imagery. <i>Laurie Booth, Interview.</i>	Mover-se pela sensação ou a partir de uma imagem. Como cada um, a partir da sua experiência e das suas características individuais desenvolve sua a dança?
Isolations	192	Shifts of part of the body, especially the hip, pélvis, chest and rib cage; used by Hanya Holm. <i>Don Redlich, Informal discussion.</i>	Isolamento de tronco, interessante pensar em costelas.
Movement of the spine	179	Curving, rouding over, opening out, arching back, Rolling through the back, lifting; reaching out, tilting, shifthing; "and to the diagonal". <i>Albert Reed, Cunningham Studio class.</i>	Explorar a coluna vertebral e suas possibilidades.
Moving in space	125	An attention which the dancer needs to use to develop awareness and care when entering the space, gauging it to get a sense of himself and other dancers in it.	Perceber o espaço. Como entrar no espaço? Como interagir com o espaço? Como estar no espaço? Qual o meu espaço?
Opposition	124	Using the five points of oppositions to create a feeling of length and stretch in the entire body. The points, in the standing body, are: the head, the right and left hand and the right and left foot. The stretch is felt pulling out from the top of the head, away from the palms of turned hands and down through the feet. <i>Daniel Lewis, 1984.</i>	Cinco pontos de oposição. Cabeça, cada mão e cada pé (bom ponto de partida, porém, desenvolver a pesquisa de diversos vetores). Abordar e relacionar oposições com <i>Locking</i> .

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Release work	192	“A way of working in which the misuse of tensión build up in a body can literally be released; a process by which the geography of the body can be seen more clearly, can tell more, instead of having a hard muscular barrier between the dancer and the audience.” <i>Siobhan Davies, Contributed.</i>	<i>Release work</i> ou <i>Release Technique</i>? Perceber as tensões, mapeamento do corpo. Para além da atenção à estrutura muscular, a <i>Release Technique</i> possibilita outras abordagens, mas utiliza-se desse <i>Release work</i> como um dos seus princípios?
Sense of motion, A	117	“We may speak of a sense of motion but in reality this requires the cooperation of several [senses].”; “...in addition to kinetics, motion is also seeing, feeling, hearing, balance, gravity, sound, light, color, shape smell and other senses as well.” <i>Alwin Nikolais, 1964.</i>	Chamado de <i>flow</i> no <i>Breakdance</i>, destreza, consciência e continuidade do movimento. Relaciona-se com o entre de um movimento e outro.
Spatial Projection	309	Sending the energy into space beyond the body’s limits. <i>Valerie Preston-Dunlop, 1981.</i>	Amplitude de movimento, mandar energia, projetar o corpo, o movimento, para o espaço.
Spatial tension	309	The relationship between people, seen spatially, or between parts of the body so that the space between them is energised. <i>Lea Anderson, Interview.</i>	Momento de tensão do espaço, a espera de um acontecimento, estabelecer relações. Espaço entre. Energia.
Sucessions	187	Sequential flow through the body, especially spinal successions and successional Arms. <i>Daniel Lewis, 1984.</i>	Uma parte desencadeia outra. Início, meio e fim do movimento.
Swings	192	Circular, curving movements using the body’s weight; used by Hanya Holm. <i>Don Redlich, Informal discussion.</i>	Vocabulário. Pêndulo, peso, gravidade, respiração.
Technique as dancing	179	“Not rhapsodic self-expression” but “the synthesis of the physical and spirutual energies.”	Saber o como fazer. Fazer consciente. Atenção. Corpo ativo.

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

		<i>Merce Cunningham in Walter Sorell, 1951.</i>	
--	--	---	--

Conceitos – Música e Dança			
Conceitos	Página	Descrição	Reflexões (Por que selecionei essa palavra?)
Coexistence of music and dance	461	“The common denominator between music and dance is time... the two arts could exist together using the same amount of time, each in its own way, one for the eye and the kinesthetic sense, the other for a ear.” <i>Merce Cunninham in Merce Cunningham and Jacqueline Lesschaeve, 1985.</i>	Relacionar, não relacionar, só estar. Escuta do corpo em movimento ou pausa. Momento, tempo, duração.
Dance without music	462	“Dance without music is an ideal, a tough ideal.” <i>Louis Horst, 1958.</i>	Não ter música possibilita a escuta interna, sensações, corpo, espaço. Música interna. Sons do mover-se.
Musicality	460	The phrasing, rhythm, and dynamics of ballet movement which is both derived from and integrated with the musical accomaniment; hence, accompaniment for class is set in style and rhythm. <i>Mirella Bartrip and Teresa Kelsey, Interview.</i>	Música como estímulo de dinâmicas. A música influencia na forma e qualidade do mover.
	462	A problematic word, used in highly contradictory ways by the dance community, used with reference to dance dynamics and phrasing as well as to their co-ordination with the interpretation of music. <i>Stephanie Jordan, Interview.</i>	A musicalidade não é estar no tempo da música ou interpretá-la. Sensação da música. O que é musicalidade para a dança? O que é musicalidade para mim? Será perceber as possíveis relações com a música?

Apêndice G – Exercício das cinco perguntas

1) Qual foi a aula mais marcante da minha vida?

A aula que levei a música para o François, um aluno do CCA de Danças Urbanas. No momento que coloquei a música ele dançou e ensinou passos de dança da sua cultura para os seus amigos em uma roda de improviso. Não me lembro da música e nem do motivo da escolha da música. A aula tinha sido sobre a relação entre a dança e música. Será se foi Argélia? Angola?

Reflexão:

François era um aluno recém-chegado no Brasil, não falava português, falava francês e um dialeto africano. Por esse motivo, a comunicação tinha que ser pelo corpo. Lembro que quando chegou fazia somente o aquecimento da aula, depois se sentava e ficava assistindo. Seu meio-irmão, quando ele queria, traduzia algumas coisas para ele. Ao final de um mês refletindo como fazer com que esse aluno participasse das aulas, planejei uma aula sobre a relação música e dança. Além do que queria trabalhar *cyphers* com aqueles alunos. Pesquisei uma música mais atual do país dele e isso fez com que ele se levantasse e dançasse no meio da roda, os amigos ficaram muito surpresos e pediram para ensiná-los alguns passos da dança do país dele. A *cypher* ganhou um grande significado para aquela turma e consegui desenvolver um trabalho interessante com eles.

Após finalizado o exercício das perguntas, refletimos que anotei a aula mais marcante que lecionei e não que fiz. A próxima vez que o exercício for feito, será pensado nos dois (como professora e aluna).

2) Por que a Dança?

A dança é a comunicação mais pura e verdadeira do corpo. O corpo se movimenta de forma livre ou não, mas a dança o mostra como ele realmente é. A dança faz respirar! A comunicação pelo corpo e do corpo. A dança permite sentir e ser. Estar dançando é ser verdadeiro com si mesmo, perceber o próprio corpo, movimentar o próprio corpo, pausar o próprio corpo. Permitir ser e estar com si mesmo para haver ou não uma relação com o outro.

3) Qual a minha prática de dança no meu cotidiano agora?

- pensar - refletir - repensar
- pequenos alongamentos - estruturas - dores - pouca prática - não faço aulas, mas penso aulas
- corpo que dança em pausa

4) Nas minhas aulas, o que é importante transmitir?

- Empatia
- Respeito
- Importância do reconhecimento de si para dialogar com o outro
- Diálogo

5) Para mim, para que serve a técnica?

A técnica serve como facilitadora, o como fazer. Saber como fazer para aprender a fazer do próprio jeito. Saber o caminho, mas ter liberdade no trajeto. Compreender que nem todo caminho é livre, há regras e delimitações. A forma e a não-forma criam caminhos de dança.

Apêndice H – Termo de Consentimento Livre e Informado

Termo de Consentimento Livre e Informado

O presente estudo surge no âmbito de **Estágio** do curso de Mestrado em Ensino de Dança a decorrer na Escola da Companhia de Dança de Almada em parceria com a Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa. Este estudo incide sobre “**A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas**” e pretende estudar e desenvolver com os/as estudantes dos 8º e 9º anos as capacidades técnico-expressivas utilizando-se dos princípios de movimento das Danças Urbanas nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea.

O estudo é realizado por **Isabella Henriques Fernandes Ferreira** com orientação da Professora Maria Ramos (ESD) e Bruno Duarte (Ca.DA Escola), que poderá contactar no e-mail **isahenriquesff@gmail.com** caso deseje colocar uma dúvida ou partilhar algum comentário. A sua participação, que será muito valorizada, consiste em participar das aulas de TDCont. e Danças Urbanas durante o ano letivo 2022/2023 e poderá durar cerca de 6 meses.

A participação no estudo possibilita o contacto com outras técnicas de dança e procura o desenvolvimento técnico e artístico dos envolvidos. Além disso, a participação neste estudo é estritamente voluntária: pode escolher participar ou não participar. Se escolher participar, pode interromper a participação em qualquer momento sem ter de prestar qualquer justificação. Para além de voluntária, a participação é confidencial, os dados destinam-se apenas aos envolvidos na pesquisa.

Face a estas informações, por favor indique se aceita participar no estudo:

ACEITO ☐

NÃO ACEITO ☐

Nome - Estudante:

Nome - Encarregado de Educação:

Almada, _____ de outubro de 2022

Assinatura: _____

Apêndice I – Grelhas de Observação Gerais e Individuais (Processo)

Início

Grelha de Observação Geral					
Análise da turma quanto as suas qualidades técnico-artísticas.					
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea			Data: 27/09/2022		
Turma: 8º e 9º anos					
Docente: Bruno Duarte					
Nº de estudantes: 13					
1 – A ser trabalhado; 2 – Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.					
Tópicos de observação	1	2	3	4	5
Coletividade (consciência de grupo)				X	
Individualidade – NÃO SE APLICA					
Alinhamento			X		
Eixo				X	
Saltos			X		
Giros				X	
Trabalho de chão				X	
Musicalidade					X
Níveis					X
Direções					X
Percepção e ativação do centro (core)		X			
Deslocações no espaço				X	
Clareza de qualidade de movimento nos membros superiores		X			
Qualidades de Movimento	1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento			X		
Percepção do meio do movimento			X		
Percepção do final do movimento			X		
Linhas					X
Curvas			X		
Direto				X	
Fluido			X		
Isolamento		X			
Oposição			X		
Percepção do uso de peso			X		
Suspensão			X		
Lento					X
Rápido		X			
Staccato – NÃO SE APLICA					
Outras observações					
Trabalhar base mais baixa					
Respiração e movimento					

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Trajetória do movimento
Sucessão de movimentos (pontos de iniciação)

Grelha de Observação Individual								
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.								
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea				Data: 18/10/2022				
Turma: 8º								
Docente: Bruno Duarte								
Estudante: A								
1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.								
Tópicos de observação				1	2	3	4	5
Coletividade								X
Alinhamento							X	
Eixo							X	
Saltos								
Giros							X	
Trabalho no chão						X		
Musicalidade								X
Níveis							X	
Direções							X	
Percepção e ativação do centro (core)							X	
Deslocações no espaço							X	
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores							X	
Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento)							X	
Qualidades de Movimento				1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento							X	
Percepção do fim do movimento							X	
Compreensão de trajetória do movimento							X	
Linhas								X
Curvas							X	
Direto							X	
Fluido							X	
Isolamento							X	
Oposição						X		
Percepção do uso de peso							X	
Suspensão							X	
Lento							X	
Rápido							X	

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Quais as suas individualidades?	
Aluno focado, porém, possui alguns padrões de movimento	
Pontos Fortes	Fragilidades
Força e atenção	Não aproveita o movimento desde o início até o final, precisa trabalhar amplitude de movimento

Grelha de Observação Individual					
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.					
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea			Data: 18/10/2022		
Turma: 8º					
Docente: Bruno Duarte					
Estudante: B					
1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.					
Tópicos de observação	1	2	3	4	5
Coletividade			X		
Alinhamento				X	
Eixo				X	
Saltos			X		
Giros				X	
Trabalho no chão				X	
Musicalidade				X	
Níveis				X	
Direções				X	
Percepção e ativação do centro (core)				X	
Deslocações no espaço				X	
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores			X		
Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento)			X		
Qualidades de Movimento	1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento				X	
Percepção do fim do movimento				X	
Compreensão de trajetória do movimento				X	
Linhas				X	
Curvas			X		
Direto				X	

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Fluido				X	
Isolamento			X		
Oposição			X		
Percepção do uso de peso				X	
Suspensão				X	
Lento				X	
Rápido				X	
Quais as suas individualidades?					
		Aagitado, tem dificuldade em estar parado e prestar atenção, perde muito com isso e atrapalha os outros alunos			
Pontos Fortes			Fragilidades		
Fluidez			Alinhamento		

Grelha de Observação Individual								
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.								
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea				Data: 17/10/2022				
Turma: 8º								
Docente: Bruno Duarte								
Estudante: C								
1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.								
Tópicos de observação				1	2	3	4	5
Coletividade								X
Alinhamento							X	
Eixo							X	
Saltos							X	
Giros							X	
Trabalho no chão							X	
Musicalidade								X
Níveis							X	
Direções								X
Percepção e ativação do centro (core)								X
Deslocações no espaço								X
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores							X	
Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento)								X

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Qualidades de Movimento					
Percepção do início do movimento					X
Percepção do fim do movimento					X
Compreensão de trajetória do movimento					X
Linhas					X
Curvas				X	
Direto					X
Fluido					X
Isolamento				X	
Oposição				X	
Percepção do uso de peso				X	
Suspensão				X	
Lento				X	
Rápido					X
Quais as suas individualidades?					
Percebe bem o momentum					
Pontos Fortes			Fragilidades		
Clareza na movimentação			Cervical e apoio de braços		

Grelha de Observação Individual								
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.								
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea				Data: 10/10/2022				
Turma: 9º								
Docente: Bruno Duarte								
Estudante: D								
1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.								
Tópicos de observação				1	2	3	4	5
Coletividade								X
Alinhamento								X
Eixo								X
Saltos							X	
Giros							X	
Trabalho no chão							X	
Musicalidade							X	

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Níveis				X	
Direções					X
Percepção e ativação do centro (core)				X	
Deslocações no espaço				X	
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores			X		
Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento)				X	
Qualidades de Movimento	1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento				X	
Percepção do fim do movimento				X	
Compreensão de trajetória do movimento				X	
Linhas				X	
Curvas				X	
Direto				X	
Fluido				X	
Isolamento			X		
Oposição			X		
Percepção do uso de peso				X	
Suspensão			X		
Lento				X	
Rápido				X	
Quais as suas individualidades?					
Atenta, energia contagiante Possui um vasto repertório de movimento e facilidade para diversas qualidades de movimento					
Pontos Fortes			Fragilidades		
Atenta, boa fluidez entre os movimentos Bons momentos de explosão			O movimento não costuma chegar até o final ou inicia no meio		

Grelha de Observação Individual	
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.	
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea	Data: 18/10/2022
Turma: 8º	
Docente: Bruno Duarte	
Estudante: E	
1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.	

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Tópicos de observação					
1	2	3	4	5	
Coletividade			X		
Alinhamento			X		
Eixo					
Saltos					
Giros			X		
Trabalho no chão			X		
Musicalidade			X		
Níveis		X			
Direções			X		
Percepção e ativação do centro (core)			X		
Deslocações no espaço		X			
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores		X			
Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento)		X			
Qualidades de Movimento					
1	2	3	4	5	
Percepção do início do movimento		X			
Percepção do fim do movimento			X		
Compreensão de trajetória do movimento			X		
Linhas			X		
Curvas		X			
Direto			X		
Fluido			X		
Isolamento		X			
Oposição		X			
Percepção do uso de peso		X			
Suspensão			X		
Lento			X		
Rápido			X		
Quais as suas individualidades?					
Leveza					
Pontos Fortes			Fragilidades		
Caminho do movimento			Autocrítica		

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Grelha de Observação Individual					
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.					
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea			Data: 17/10/2022		
Turma: 9º					
Docente: Bruno Duarte					
Estudante: F					
1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.					
Tópicos de observação	1	2	3	4	5
Coletividade				X	
Alinhamento				X	
Eixo					X
Saltos				X	
Giros					X
Trabalho no chão					X
Musicalidade				X	
Níveis					X
Direções					X
Percepção e ativação do centro (core)					X
Deslocações no espaço				X	
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores					X
Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento)				X	
Qualidades de Movimento	1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento				X	
Percepção do fim do movimento				X	
Compreensão de trajetória do movimento					X
Linhas					X
Curvas				X	
Direto					X
Fluido					X
Isolamento				X	
Oposição				X	
Percepção do uso de peso				X	
Suspensão					X
Lento					X
Rápido				X	
Quais as suas individualidades?					
Focada e mais tímida					

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Pontos Fortes	Fragilidades
Atenção e transita bem entre as qualidades de movimento	Precisa compreender bounce

Grelha de Observação Individual							
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.							
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea			Data: 10/10/2022				
Turma: 9º							
Docente: Bruno Duarte							
Estudante: G							
1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.							
Tópicos de observação			1	2	3	4	5
Coletividade							X
Alinhamento							X
Eixo							X
Saltos						X	
Giros						X	
Trabalho no chão						X	
Musicalidade							X
Níveis						X	
Direções							X
Percepção e ativação do centro (core)						X	
Deslocações no espaço							X
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores							X
Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento) – quando não sabe sempre pergunta						X	
Qualidades de Movimento			1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento						X	
Percepção do fim do movimento						X	
Compreensão de trajetória do movimento						X	
Linhas						X	
Curvas						X	
Direto						X	
Fluido						X	
Isolamento					X		

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Oposição			X		
Percepção do uso de peso				X	
Suspensão			X		
Lento				X	
Rápido				X	
Quais as suas individualidades?					
Questionadora e Musical					
Pontos Fortes			Fragilidades		
Transita bem em qualidades de movimento			Isolamento do tronco		

Grelha de Observação Individual								
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.								
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea				Data: 11/10/2022				
Turma: 9º								
Docente: Bruno Duarte								
Estudante: H								
1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.								
Tópicos de observação				1	2	3	4	5
Coletividade								X
Alinhamento								X
Eixo								X
Saltos							X	
Giros							X	
Trabalho no chão							X	
Musicalidade							X	
Níveis								X
Direções								X
Percepção e ativação do centro (core)								X
Deslocações no espaço								X
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores								X
Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento) – fluido muito bom, porém, pouco stacatto							X	

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Qualidades de Movimento					
Percepção do início do movimento					X
Percepção do fim do movimento					X
Compreensão de trajetória do movimento					X
Linhas					X
Curvas					X
Direto					X
Fluido					X
Isolamento				X	
Oposição				X	
Percepção do uso de peso					X
Suspensão					X
Lento					X
Rápido				X	
Quais as suas individualidades?					
Muito concentrada e dedicada, possui uma boa qualidade de movimento fluida e boa Percepção da qualidade de movimento					
Pontos Fortes			Fragilidades		
Atenta, boa fluidez entre os movimentos e bom eixo. A turma a reconhece como uma boa referência. Ajuda quem precisa de ajuda de forma autónoma.			Isolamento de tronco e stacatto Manipulação, parte que puxa a outra		

Grelha de Observação Individual								
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.								
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea				Data: 10/10/2022				
Turma: 9º ano								
Docente: Bruno Duarte								
Estudante: I								
1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.								
Tópicos de observação				1	2	3	4	5
Coletividade							X	
Alinhamento							X	
Eixo							X	
Saltos							X	

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Giros			X		
Trabalho no chão			X		
Musicalidade			X		
Níveis				X	
Direções			X		
Percepção e ativação do centro (core)				X	
Deslocações no espaço				X	
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores			X		
Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento)			X		
Qualidades de Movimento	1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento			X		
Percepção do fim do movimento			X		
Compreensão de trajetória do movimento				X	
Linhas				X	
Curvas			X		
Direto				X	
Fluido				X	
Isolamento		X			
Oposição			X		
Percepção do uso de peso		X			
Suspensão				X	
Lento				X	
Rápido		X			
Quais as suas individualidades?					
Bem atenta, não faz muitas perguntas. Primeiro ano em dança, era da ginástica. Tem facilidade com movimentos mais acrobáticos e fluidos.					
Pontos Fortes			Fragilidades		
Flexibilidade e força			Percepção de apoios (mão no chão) Mobilidade da coluna		

Grelha de Observação Individual	
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.	
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea	Data: 18/10/2022
Turma: 8º	
Docente: Bruno Duarte	
Estudante: J	

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.					
Tópicos de observação	1	2	3	4	5
Coletividade					X
Alinhamento			X		
Eixo			X		
Saltos			X		
Giros				X	
Trabalho no chão			X		
Musicalidade				X	
Níveis				X	
Direções				X	
Percepção e ativação do centro (core)			X		
Deslocações no espaço				X	
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores				X	
Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento)				X	
Qualidades de Movimento	1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento			X		
Percepção do fim do movimento				X	
Compreensão de trajetória do movimento				X	
Linhas				X	
Curvas			X		
Direto				X	
Fluido				X	
Isolamento			X		
Oposição			X		
Percepção do uso de peso			X		
Suspensão				X	
Lento				X	
Rápido				X	
Quais as suas individualidades?					
Muita flexibilidade nas costas					
Pontos Fortes	Fragilidades				
Dedicação e noção de direções	Alinhamento, força de centro e controle				

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Grelha de Observação Individual					
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.					
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea			Data: 18/10/2022		
Turma: 8º					
Docente: Bruno Duarte					
Estudante: K					
1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.					
Tópicos de observação	1	2	3	4	5
Coletividade					X
Alinhamento				X	
Eixo				X	
Saltos				X	
Giros				X	
Trabalho no chão				X	
Musicalidade				X	
Níveis				X	
Direções				X	
Percepção e ativação do centro (core)				X	
Deslocações no espaço				X	
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores				X	
Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento)				X	
Qualidades de Movimento	1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento				X	
Percepção do fim do movimento				X	
Compreensão de trajetória do movimento				X	
Linhas				X	
Curvas				X	
Direto				X	
Fluido				X	
Isolamento			X		
Oposição				X	
Percepção do uso de peso				X	
Suspensão					X
Lento					X
Rápido				X	
Quais as suas individualidades?					
Boa memória, movimentos suaves					

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Pontos Fortes	Fragilidades
Atenta e disponível	Cervical e fica fazendo o exercício olhando para outra aluna

Grelha de Observação Individual								
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.								
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea				Data: 17/10/2022				
Turma: 9º								
Docente: Bruno Duarte								
Estudante: L								
1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.								
Tópicos de observação				1	2	3	4	5
Coletividade								X
Alinhamento (as vezes perde o alinhamento dos pés e joelhos e hiperestende os joelhos)							X	
Eixo							X	
Saltos							X	
Giros						X		
Trabalho no chão							X	
Musicalidade							X	
Níveis							X	
Direções							X	
Percepção e ativação do centro (core)							X	
Deslocações no espaço							X	
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores						X		
Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento)							X	
Qualidades de Movimento				1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento							X	
Percepção do fim do movimento							X	
Compreensão de trajetória do movimento							X	
Linhas							X	
Curvas							X	
Direto							X	
Fluido							X	
Isolamento						X		
Oposição						X		
Percepção do uso de peso							X	
Suspensão						X		

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Lento				X	
Rápido			X		
Quais as suas individualidades?					
Amiga de todos, estimula os amigos					
Pontos Fortes			Fragilidades		
Líder, preocupada com os outros			Perde facilmente a atenção		

Grelha de Observação Individual					
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.					
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea			Data: 17/10/2022		
Turma: 9º					
Docente: Bruno Duarte					
Estudante: M					
1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.					
Tópicos de observação	1	2	3	4	5
Coletividade					X
Alinhamento				X	
Eixo					X
Saltos				X	
Giros					X
Trabalho no chão					X
Musicalidade				X	
Níveis					X
Direções					X
Percepção e ativação do centro (core)					X
Deslocações no espaço					X
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores				X	
Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento)					X
Qualidades de Movimento	1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento					X
Percepção do fim do movimento					X
Compreensão de trajetória do movimento					X
Linhas				X	

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Curvas					X
Direto				X	
Fluido					X
Isolamento				X	
Oposição				X	
Percepção do uso de peso					X
Suspensão					X
Lento					X
Rápido				X	
Quais as suas individualidades?					
Atenta e prestativa					
Pontos Fortes			Fragilidades		
Fortes em movimentos fluidos e rápidos			Perde a oposição dos braços, principalmente mãos		

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Final

Grelha de Observação Geral								
Análise da turma quanto as suas qualidades técnico-artísticas.								
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea				Data: 24/04/2023				
Turma: 8º e 9º anos								
Docente: Bruno Duarte								
Nº de estudantes: 13								
1 – A ser trabalhado; 2 – Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.								
Tópicos de observação				1	2	3	4	5
Coletividade (consciência de grupo)								X
Individualidade							X	
Alinhamento							X	
Eixo								X
Saltos							X	
Giros							X	
Trabalho de chão								X
Musicalidade								X
Níveis								X
Direções								X
Percepção e ativação do centro (core)							X	
Deslocações no espaço							X	
Clareza de qualidade de movimento nos membros superiores							X	
Qualidades de Movimento				1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento							X	
Percepção do meio do movimento							X	
Percepção do final do movimento							X	
Linhas								X
Curvas								X
Direto							X	
Fluido							X	
Isolamento						X		
Oposição								X
Percepção do uso de peso							X	
Suspensão								X
Lento								X
Rápido							X	
Staccato						X		
Outras observações								
A turma desenvolveu a sua relação com a música, sempre estiveram no tempo da música, mas desenvolveram as suas capacidades interpretativas.								

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

O movimento de staccato está mais incorporado na improvisação dos alunos, no início do trabalho os alunos reproduziam movimentos sem reflexão sobre a transição ou o que era aquele movimento.

Grelha de Observação Individual								
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.								
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea				Data: 24/04/2023				
Turma: 8º								
Docente: Bruno Duarte								
Estudante: A								
1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.								
Tópicos de observação				1	2	3	4	5
Coletividade								X
Alinhamento							X	
Eixo								X
Saltos								X
Giros								X
Trabalho no chão							X	
Musicalidade								X
Níveis								X
Direções								X
Percepção e ativação do centro (core)							X	
Deslocações no espaço								X
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores								X
Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento)								X
Qualidades de Movimento				1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento								X
Percepção do fim do movimento							X	
Compreensão de trajetória do movimento								X
Linhas								X
Curvas								X
Direto								X
Fluido								X
Isolamento							X	
Oposição								X
Percepção do uso de peso							X	
Suspensão								X
Lento								X
Rápido								X

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Quais as suas individualidades?	
Movimentos sustentados e que necessitam de mais força muscular.	
Pontos Fortes	Fragilidades
Transição entre níveis e direções Movimentos mais lentos	Quando tem alguma dificuldade, utiliza-se da força muscular para mover-se, não respeitando o caminho do movimento.

Grelha de Observação Individual								
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.								
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea				Data: 24/04/2023				
Turma: 8º								
Docente: Bruno Duarte								
Estudante: B								
1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.								
Tópicos de observação				1	2	3	4	5
Coletividade							X	
Alinhamento							X	
Eixo								X
Saltos							X	
Giros								X
Trabalho no chão							X	
Musicalidade								X
Níveis							X	
Direções							X	
Percepção e ativação do centro (core)							X	
Deslocações no espaço								X
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores							X	
Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento)							X	
Qualidades de Movimento				1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento								X
Percepção do fim do movimento								X
Compreensão de trajetória do movimento							X	
Linhas							X	
Curvas								X
Direto							X	
Fluido							X	
Isolamento							X	

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Oposição				X	
Percepção do uso de peso				X	
Suspensão					X
Lento				X	
Rápido				X	
Quais as suas individualidades?					
Girar					
Pontos Fortes			Fragilidades		
Eixo Nível alto			Explorar transições entre níveis		

Grelha de Observação Individual								
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.								
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea				Data: 18/04/2023				
Turma: 8º								
Docente: Bruno Duarte								
Estudante: C								
1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.								
Tópicos de observação				1	2	3	4	5
Coletividade								X
Alinhamento								X
Eixo								X
Saltos							X	
Giros								X
Trabalho no chão								X
Musicalidade								X
Níveis								X
Direções								X
Percepção e ativação do centro (core)								X
Deslocações no espaço								X
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores								X
Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento)								X
Qualidades de Movimento				1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento								X

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Percepção do fim do movimento					X
Compreensão de trajetória do movimento					X
Linhas					X
Curvas					X
Direto					X
Fluido					X
Isolamento					X
Oposição					X
Percepção do uso de peso					X
Suspensão					X
Lento					X
Rápido					X
Quais as suas individualidades?					
Propõe sua dança a relação entre o movimento fluido e o staccato.					
Pontos Fortes			Fragilidades		
Variação de dinâmicas Musicalidade			Movimento pendular		

Grelha de Observação Individual							
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.							
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea			Data: 24/04/2023				
Turma: 9º							
Docente: Bruno Duarte							
Estudante: D							
1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.							
Tópicos de observação			1	2	3	4	5
Coletividade							X
Alinhamento							X
Eixo							X
Saltos						X	
Giros						X	
Trabalho no chão							X
Musicalidade							X
Níveis							X
Direções							X
Percepção e ativação do centro (core)							X

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Deslocações no espaço					X
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores				X	
Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento)					X
Qualidades de Movimento	1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento				X	
Percepção do fim do movimento					X
Compreensão de trajetória do movimento					X
Linhas					X
Curvas					X
Direto				X	
Fluido					X
Isolamento				X	
Oposição				X	
Percepção do uso de peso				X	
Suspensão				X	
Lento					X
Rápido					X
Quais as suas individualidades?					
Traz para a sua dança a sua personalidade alegre, possui mais destreza em movimentos mais fluidos e leves.					
Pontos Fortes			Fragilidades		
Transição entre movimentos			Padrões de movimentos		

Grelha de Observação Individual								
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.								
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea				Data: 18/04/2023				
Turma: 8º								
Docente: Bruno Duarte								
Estudante: E								
1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.								
Tópicos de observação				1	2	3	4	5
Coletividade							X	
Alinhamento							X	

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Eixo					X
Saltos				X	
Giros				X	
Trabalho no chão				X	
Musicalidade				X	
Níveis				X	
Direções				X	
Percepção e ativação do centro (core)				X	
Deslocações no espaço				X	
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores				X	
Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento)				X	
Qualidades de Movimento	1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento					X
Percepção do fim do movimento					X
Compreensão de trajetória do movimento					X
Linhas				X	
Curvas				X	
Direto				X	
Fluido					X
Isolamento				X	
Oposição				X	
Percepção do uso de peso				X	
Suspensão					X
Lento				X	
Rápido				X	
Quais as suas individualidades?					
Movimentos mais contidos					
Pontos Fortes			Fragilidades		
Tenta achar a sua forma de mover			Precisa ser constantemente incentivada		

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Grelha de Observação Individual					
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.					
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea			Data: 18/04/2023		
Turma: 9º					
Docente: Bruno Duarte					
Estudante: F					
1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.					
Tópicos de observação	1	2	3	4	5
Coletividade					X
Alinhamento					X
Eixo					X
Saltos				X	
Giros					X
Trabalho no chão					X
Musicalidade					X
Níveis					X
Direções					X
Percepção e ativação do centro (core)					X
Deslocações no espaço					X
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores					X
Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento)					X
Qualidades de Movimento	1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento					X
Percepção do fim do movimento				X	
Compreensão de trajetória do movimento					X
Linhas					X
Curvas					X
Direto					X
Fluido					X
Isolamento				X	
Oposição					X
Percepção do uso de peso				X	
Suspensão					X
Lento					X
Rápido				X	

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Quais as suas individualidades?	
Consciente do próprio corpo e da sua relação com o espaço. Por ser muito reflexiva, a sua dança reflete as suas pesquisas de movimento.	
Pontos Fortes	Fragilidades
Diferentes qualidades de movimento Exploração e pesquisa	Movimento ágil

Grelha de Observação Individual					
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.					
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea			Data: 18/04/2023		
Turma: 9º					
Docente: Bruno Duarte					
Estudante: G					
1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.					
Tópicos de observação	1	2	3	4	5
Coletividade					X
Alinhamento					X
Eixo					X
Saltos				X	
Giros					X
Trabalho no chão					X
Musicalidade					X
Níveis					X
Direções					X
Percepção e ativação do centro (core)					X
Deslocações no espaço					X
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores					X
Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento) – quando não sabe sempre pergunta					X
Qualidades de Movimento	1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento					X
Percepção do fim do movimento					X
Compreensão de trajetória do movimento					X
Linhas					X
Curvas					X
Direto					X

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Fluido					X
Isolamento				X	
Oposição					X
Percepção do uso de peso					X
Suspensão					X
Lento					X
Rápido				X	
Quais as suas individualidades?					
Esta aluna evoluiu muito durante o percurso de estágio, propõe em suas improvisações uma boa relação com a música e possui grande destreza na qualidade de movimento fluido.					
Pontos Fortes			Fragilidades		
Gestão de apoios Transferências de peso Movimento fluido Articulação respiração e movimento			Isolamento do tronco		

Grelha de Observação Individual					
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.					
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea			Data: 18/04/2023		
Turma: 9º					
Docente: Bruno Duarte					
Estudante: H					
1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.					
Tópicos de observação	1	2	3	4	5
Coletividade					X
Alinhamento					X
Eixo					X
Saltos					X
Giros					X
Trabalho no chão					X
Musicalidade					X
Níveis					X
Direções					X
Percepção e ativação do centro (core)					X
Deslocações no espaço					X
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores					X

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento) – fluindo muito bom, porém, pouco stacatto					X
Qualidades de Movimento	1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento					X
Percepção do fim do movimento					X
Compreensão de trajetória do movimento					X
Linhas					X
Curvas					X
Direto					X
Fluido					X
Isolamento				X	
Oposição					X
Percepção do uso de peso					X
Suspensão					X
Lento					X
Rápido					X
Quais as suas individualidades?					
Esta aluna trabalha com excelência diversas qualidades de movimento e desenvolveu uma boa articulação entre movimento e respiração. A sua dança é respirada.					
Pontos Fortes	Fragilidades				
Transitar entre qualidades de movimento Gestão de apoios Musicalidade	Isolamento				

Grelha de Observação Individual								
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.								
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea				Data: 24/04/2023				
Turma: 9º ano								
Docente: Bruno Duarte								
Estudante: I								
1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.								
Tópicos de observação				1	2	3	4	5
Coletividade								X
Alinhamento								X
Eixo							X	
Saltos							X	
Giros							X	

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Trabalho no chão				X	
Musicalidade					X
Níveis				X	
Direções				X	
Percepção e ativação do centro (core)				X	
Deslocações no espaço				X	
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores				X	
Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento)				X	
Qualidades de Movimento	1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento				X	
Percepção do fim do movimento				X	
Compreensão de trajetória do movimento				X	
Linhas				X	
Curvas				X	
Direto				X	
Fluido					X
Isolamento				X	
Oposição				X	
Percepção do uso de peso				X	
Suspensão					X
Lento				X	
Rápido				X	
Quais as suas individualidades?					
O aluno apresentou grande evolução durante o processo, percebeu-se que o seu corpo está mais consciente, disponível e que consegue explorar diversas qualidades de movimentos. Diferenciou-se na forma de se mover trazendo o seu repertório de movimento de ginástica.					
Pontos Fortes			Fragilidades		
Percepção de apoios Movimento sustentado Musicalidade			Transições entre os movimentos		

Grelha de Observação Individual	
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.	
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea	Data: 24/04/2023
Turma: 8º	
Docente: Bruno Duarte	
Estudante: J	

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.					
Tópicos de observação	1	2	3	4	5
Coletividade					X
Alinhamento				X	
Eixo				X	
Saltos				X	
Giros				X	
Trabalho no chão				X	
Musicalidade					X
Níveis					X
Direções					X
Percepção e ativação do centro (core)				X	
Deslocações no espaço					X
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores				X	
Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento)					X
Qualidades de Movimento	1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento					X
Percepção do fim do movimento				X	
Compreensão de trajetória do movimento				X	
Linhas				X	
Curvas				X	
Direto					X
Fluido					X
Isolamento				X	
Oposição				X	
Percepção do uso de peso				X	
Suspensão				X	
Lento					X
Rápido				X	
Quais as suas individualidades?					
Relaciona enquanto dança partes do corpo, principalmente a relação mãos e olhar. Movimentos diretos e staccato.					
Pontos Fortes			Fragilidades		
Utiliza diferentes dinâmicas			Alinhamento, força de centro e controle		

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Grelha de Observação Individual					
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.					
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea			Data: 24/04/2023		
Turma: 8º					
Docente: Bruno Duarte					
Estudante: K					
1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.					
Tópicos de observação	1	2	3	4	5
Coletividade					X
Alinhamento					X
Eixo					X
Saltos				X	
Giros					X
Trabalho no chão					X
Musicalidade					X
Níveis					X
Direções					X
Percepção e ativação do centro (core)				X	
Deslocações no espaço					X
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores					X
Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento)					X
Qualidades de Movimento	1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento					X
Percepção do fim do movimento					X
Compreensão de trajetória do movimento					X
Linhas				X	
Curvas					X
Direto				X	
Fluido					X
Isolamento				X	
Oposição					X
Percepção do uso de peso				X	
Suspensão					X
Lento					X
Rápido				X	
Quais as suas individualidades?					
Leveza e movimentos fluidos					

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Pontos Fortes	Fragilidades
Boa relação com a música Explora os estímulos de aula de forma criativa	Padrões de movimento

Grelha de Observação Individual							
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.							
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea			Data: 24/04/2023				
Turma: 9º							
Docente: Bruno Duarte							
Estudante: L							
1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.							
Tópicos de observação			1	2	3	4	5
Coletividade							X
Alinhamento (as vezes perde o alinhamento dos pés e joelhos e hiperestende os joelhos)						X	
Eixo							X
Saltos						X	
Giros						X	
Trabalho no chão							X
Musicalidade							X
Níveis							X
Direções							X
Percepção e ativação do centro (core)						X	
Deslocações no espaço							X
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores						X	
Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento)							X
Qualidades de Movimento			1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento							X
Percepção do fim do movimento							X
Compreensão de trajetória do movimento							X
Linhas							X
Curvas							X
Direto							X
Fluido							X
Isolamento						X	

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Oposição					X
Percepção do uso de peso				X	
Suspensão					X
Lento					X
Rápido				X	
Quais as suas individualidades?					
A consciência corporal foi desenvolvida durante o processo, as suas improvisações traziam diferentes qualidades de movimento e acentuações. Trabalhou bastante a oposição com a música.					
Pontos Fortes			Fragilidades		
Gestão de apoios Musicalidade			Movimentos muito rápidos		

Grelha de Observação Individual					
Análise individual quanto as suas qualidades técnico-artísticas dos(as) estudantes.					
Disciplina: Técnica de Dança Contemporânea			Data: 18/04/2023		
Turma: 9º					
Docente: Bruno Duarte					
Estudante: M					
1 – A ser trabalhado; 2 - Mediano; 3 – Bom; 4 – Muito Bom; 5 – Excelente.					
Tópicos de observação	1	2	3	4	5
Coletividade					X
Alinhamento					X
Eixo					X
Saltos				X	
Giros					X
Trabalho no chão					X
Musicalidade				X	
Níveis					X
Direções					X
Percepção e ativação do centro (core)					X
Deslocações no espaço					X
Clareza nas qualidades de movimento dos membros superiores					X
Leitura de movimento (identificar qualidades de movimento)					X
Qualidades de Movimento	1	2	3	4	5
Percepção do início do movimento					X

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Percepção do fim do movimento					X
Compreensão de trajetória do movimento					X
Linhas					X
Curvas					X
Direto					X
Fluido					X
Isolamento				X	
Oposição				X	
Percepção do uso de peso					X
Suspensão					X
Lento				X	
Rápido			X		
Quais as suas individualidades?					
Movimento fluido e rápido, deixa permitir o fluxo do movimento. Porém, com o aumento da velocidade perde o alinhamento, oposições e amplitude do movimento.					
Pontos Fortes			Fragilidades		
Fortes em movimentos fluidos e rápidos			Fortes em movimentos fluidos e rápidos		

Apêndice J – Exercício de Aquecimento – Participação Acompanhada

Aula 24/10/2022

Exercício de aquecimento

Descrição do exercício:

Parte I) Em roda, aquecimento das articulações da cabeça (rotação, inclinação, flexão e extensão, circundação e deslizar), braços (mãos para centro), ombros (frente e trás, rodar, cima e frente, baixo, trás), tronco (isolamento e conexão com braços), pélvis (infinito, círculo vertical e horizontal) e pés (transferência de peso sem deslocação).

Parte II) Em continuação, a partir da mobilização articular anterior, a partir do último momento de aquecimento dos pés, acumulam-se os movimentos de todas as articulações dos pés à cabeça.

Parte III) A movimentação da cabeça faz o aluno iniciar a deslocação, desfazer a roda inicial. Nesta parte, os alunos serão guiados a explorar os movimentos a partir dos pontos de iniciação trabalhados na Parte I, a explorar os três níveis. Serão orientados a perceberem qual parte inicia o movimento e até onde o mesmo movimento pode chegar para que outro ponto de iniciação seja preciso. Finalizam o exercício no nível baixo cada um na sua posição (anteriormente demarcada em sala) para o início do trabalho de chão.

Músicas:

- 1) Mauve Deepens – Kangding Ray;
- 2) Opal – Byetone / Delivery – Reptilicus, Senking.

- Músicas de Halloween:

- 1) Darkness Descends – Midnight Syndicate;
- 2) Raw Saw Law / Neuschnee – Byetone.

Vocabulário:

- *Vertical Release;*

- *Stretching*;
- *Curves*;
- Mobilização articular;
- Pontos de iniciação;
- Oposição.

Competências:

- Aquecimento e isolamento das partes;
- Iniciação e finalização do movimento;
- Noção de alinhamento;
- Compreensão das articulações.

Objetivos Gerais:

- Preparar e aquecer o corpo para a aula;
- Desenvolver o alinhamento;
- Desenvolver a percepção do movimento a partir da improvisação.

Objetivos Específicos:

- Trabalhar partes do corpo de formas isoladas para o empilhamento e alinhamento das estruturas ósseas;
- Mobilizar cada articulação e perceber as possíveis movimentações;
- Acionar as musculaturas necessárias para a aula;
- Promover a percepção de início e fim do movimento.

Dicas Pedagógicas:

- Perceber as possíveis movimentações de cada articulação;
- Projetar o movimento;
- Qual a trajetória do movimento?

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

- Onde o movimento inicia? Termina? Passa por onde?
- Qual parte iniciou o movimento?
- Atenção aos apoios nas idas e vindas do chão.

Apêndice K – Planos de Aula da Lecionação Autônoma

Aula 1 - 15/11/2022)

Mapear o corpo em partes - Coluna

Apresentação

Essa aula foi elaborada como proposta inicial por trabalhar o corpo todo a partir do foco da coluna. A coluna que se relaciona com os membros. Refleti sobre como estruturar a primeira aula e no que acredito que deva constituir uma aula de Técnica de Dança Contemporânea, por isso, coloco que irei transitar entre os cinco eixos da pesquisa em todas as aulas, sendo eles (Musicalidade, Isolamento/Sucessão, Diferentes dinâmicas e qualidades de movimento, Estudo de apoios e Improvisação). Além disso, essa aula foi pensada para gerar uma graduação que será desenvolvido durante o primeiro bloco de aulas (mês de novembro). Esta aula tem como inspiração as técnicas: *Release Technique*, *Hip Hop Dance*, *Cunningham Technique* e *Humphrey/Limón*.

Objetivo geral:

- Desenvolver a interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em uma aula de Técnica de Dança Contemporânea;
- Perceber e reconhecer a coluna vertebral.

Objetivo específico:

- Desenvolver a relação entre centro e extremidades;
- Estudar diferentes apoios;
- Promover a percepção de sucessão e oposições.

Metodologia

Com relação a metodologia escolhi uma abordagem inicial que transita entre uma aula com exercícios com sequências de movimento e improvisação. Além disso, serão trabalhados algumas das *foundations* das Danças Urbanas, que não serão apresentadas como danças urbanas nesta aula e sim, como qualidades de movimento.

Além disso, escolho como estratégia metodológica uma composição de travessia a partir dos movimentos que foram observados e feitos pelos alunos nas três primeiras travessias. Que será uma sequência que usaremos para as outras aulas.

Warm-up

Exercício 1. Aquecimento e mobilização articular

Em roda, apresento duas imagens da coluna, uma com o contorno do corpo e outra somente uma coluna de lado.

“IN THE SPINE ONE CURVE

LEVERS ANOTHER

THE CURVE OF THE LUMBAR RISES

INTO THE CURVE OF THE THORAX

THE CURVE OF THE NECK

RISES UP

INTO THE HEAD

SEE THE CURVES OF THE SPINE

LENGTHENING

UPWARD AND DOWNWARD

ALLOW THE REST OF THE BODY TO BALANCE
AROUND A CURVING RIVER OF SPINE”

(Tufnell & Crickmay, p.10)

Descrição do exercício:

Parte I) Aquecemos as mãos e vamos esculpir o nosso corpo.

- Crânio → Cervical → Torácicas → Lombar → Cóccix

Perguntas: até onde eu consigo tocar? Onde eu toco na minha coluna?

Parte II) Da coluna para os membros superiores e inferiores.

Parte III) Caminhar pelo espaço e perceber as partes do pé que mais apoiam no chão.

Experimentar a sucessão da cabeça que leva o corpo e o pé que leva o resto do corpo.

Duração: 15/20 minutos

Música: Air – Sheer Sofer / Bullarrito – World Dance Musicscapes with Didjeridu

Dicas pedagógicas:

- Como eu toco? Até onde eu consigo tocar? Onde eu toco na minha coluna?;
- Perceber a temperatura do toque;
- Pensar no corpo como uma escultura, propondo um toque mais profundo;
- Levar atenção ao como apoiar e empurrar o chão com os pés ao caminhar;
- Dar foco a iniciação do movimento.

Deep work

Exercício 2. Iniciação de *Rolls* (chão)

Descrição do exercício:

Sequência de movimentos trabalhando a homo lateralidade, consciência de centro e movimentação da coluna e relação centro extremidades.

Tempo	Ação
1 – 4	Inclinação da coluna para a Direita
5 – 8	Retomar eixo central

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

1 – 8	Repete para a esquerda
1 – 16	Repete com a aproximação de braços e pernas
1 – 8	Encolhe em posição fetal para a direita
1 – 8	Volta ao centro
1 – 16	Repete para a esquerda
1 – 4	Posição fetal para a direita
5 – 8	Passa braço direito por baixo virando de barriga para baixo
1 – 4	Posição fetal para a esquerda
5 – 8	Volta para a posição inicial
1 – 16	Repete para a esquerda

Observação: Elaborei esse exercício por ter observado o desalinhamento da cervical (devido aos coques) e por alguns alunos terem uma leve tendência a tensionar a lombar neste tipo de exercício.

Duração: 10 minutos

Música: Cuica Digitales – Errorsmith, Mark Fell

Dicas Pedagógicas:

- Dar foco no alinhamento da coluna e direcionamento entre joelhos e pés;
- Passar sempre pelo chão (como se fosse limpar o pó do chão);
- Dar atenção ao apoio de ombro e mão oposta ao passar o braço por baixo.

Exercício 3. Criar verticalidade

Descrição do Exercício:

Sequência de movimento para a construção da verticalidade.

Tempo	Ação	
1 – 4	Posição fetal para a Direita	
5 – 8	Volta	
1 – 8	Repete para a Esquerda	
1 – 32	Posição fetal e sobe sentando nos joelhos (Direita e esquerda)	
1 – 8	Posição fetal e senta nos joelhos para a direita	Em oito tempos caso ocorra bem.
1 – 8	Estica perna Direita e depois a esquerda para sentar	

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

1 – 8	Movimento inicia pela cabeça (para a direita), oposição com o pé esquerdo para girar
1 – 8	Mergulho sem a anca no chão, com passada da perna direita
1 – 8	Manter perna direita no chão e passar com a perna esquerda por cima e voltar a deitar

Duração: 12 minutos

Música: Pick Up the Pieces – Average White Band

Dicas Pedagógicas:

- Perceber e gerir os apoios no chão;
- Entregar o peso corpo ao chão;
- Empurrar o chão e ceder para o chão;
- Iniciar o estudo das oposições;
- Dar foco na iniciação do movimento.

Observação: Elaborei esse exercício para o estudo de apoios, movimentações que começam com a cabeça e criam oposições. Coloquei a volta na perna esticada como um treino de um exercício de saltos que eles estavam fazendo nas aulas anteriores.

Exercício 4. *Brushes* e apoios

Descrição do exercício:

Pequena sequência de estudo de apoios do pé e transferência de peso

Tempo	Ação
7 8	Preparação: Pés paralelos braços 1ª posição 2ª posição
1 – 8	2 <i>curves</i> para frente com braços
1 – 4	2 <i>brushes</i>
5	Meia ponta com a perna direita e arrasta a perna esquerda para trás
6	Troca a meia ponta
7	Traz a perna direita

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

8	Pés paralelos
1 – 8	Repete para a direita

Duração: 8 minutos

Música: Moving on Up – M People Master Mix

Dicas Pedagógicas:

- O pé empurra o chão (apoio enraizado para criar oposição e desenvolver equilíbrio);
- A perna de base mantém sempre o apoio enraizado;
- Nos *brushes* pensar no pé que passa pelo chão até que o calcanhar se eleve, mantendo a meia ponta e projetar para chegar até o final do movimento (propor imagem da língua);
- Desenvolver o deslizar pelo chão e propor diferentes apoios com os pés.

Moving across the floor

Travessias

Explorar a relação coluna e membros diferentes níveis e dinâmicas:

- 1) Nível baixo;
- 2) Nível médio;
- 3) Nível alto;
- 4) Sequência em travessia (Será montada a partir de movimentos dos alunos durante as 3 primeiras travessias).

Duração: 20 minutos

Músicas: Slim Jenkins' Place – Booker T. & the M.G.'s

Momento – Divan Gattamorta

Stolen Dance – Instrumental Version – DJ Mac Trux

Dicas Pedagógicas:

- Trazer a imagem de rio¹⁹, propondo a continuidade na deslocação do espaço e trazendo mais dinâmica para o exercício;
- Enquanto aguardam a vez, os alunos são convidados a observarem a forma de mover dos colegas.

Centro

Saltos

Saltos paralelos com *waving* de coluna.

Duração: 5 minutos

Música: All it takes – Kai Alcé Distinctive InstraDub – Sir LSG, ZANO e Kai Alcé

Observação: Elabore esse salto com a intenção para baixo.

Cool down

Em roda, a partir do “derreter” da coluna vertebral até o chão.

Duração: 5 minutos

Música: Water – Sheer Sofer

(Se os alunos precisarem ensaiar, não farei *cool down*)

Pergunta para o Diário de Bordo

O que eu percebi de diferente na movimentação da minha coluna hoje?

¹⁹ Imagem usada pela professora Maria Ramos.

Notas sobre a aula

Na aula faltaram 5 alunos, a aula correu bem. Tive 1 hora disponível para a aula, o professor precisava dos outros 30 minutos para ensaio. Sinto que o início foi algo que os alunos não têm costume de fazer, mas sinto que preciso compreender melhor o tempo ou alterar a dinâmica do exercício. Eles ficam sonolentos. Será que mantenho para que eles se acostumem ou altero as dinâmicas?

Não sinto que isso atrapalhe o exercício em si, mas a motivação dos alunos.

Sobre os exercícios de centro, os alunos têm facilidade de memorização dos exercícios, porém precisam trabalhar as movimentações de coluna, quando estão de costas no chão, tendem a elevar as costelas e tensionar a lombar. Além disso, algumas alunas fazem as aulas de coque, o que as fazem tensionar e evitar a movimentação da cervical.

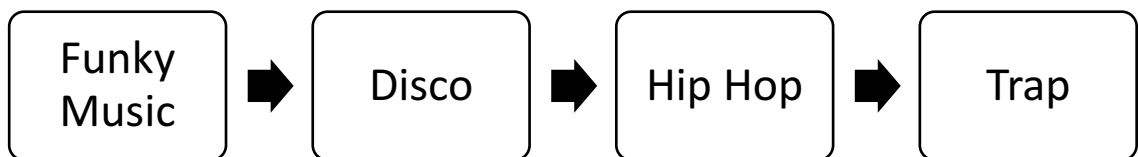
Achei necessário repetirmos os exercícios de centro para auxiliar na memorização e para que eles pudessem aplicar as correções.

Aula 1 (Danças Urbanas) - 18/11/2022)

Apresentação

O *Hip Hop Dance* é a primeira técnica a ser trabalhada, visando no trabalho do corpo como um todo, diferentes dinâmicas, qualidades e acentuações do movimento. A aula tem como objetivo geral de apresentar e desenvolver um novo vocabulário para o repertório de movimento do público-alvo. De forma mais específica, visa apresentar o histórico da evolução musical (das DU) e perceber qual maneira de mover essas músicas promovem ao corpo, desenvolver diferentes *bounces* e diferentes qualidades de movimento, permitir o trabalho de variações para exercitar as capacidades expressivas.

Introdução. Apresentar evolução musical das Danças Urbanas.



Warm up

Mobilização articular iniciando o trabalho de *Isolation*.

- Cabeça:
 - Movimento lateral, diagonal, deslizar entre vértebras (frente, trás, laterais e círculo), circundação, flexão, extensão.
- Ombros:
 - Aproximar, afastar, subir, descer, rodar (em direções iguais e opostas).
- Tórax:
 - Aproveitar a respiração para os movimentos de expansão e recolhimento;
 - Frente, trás, laterais, inclinação, deslizar das vértebras (como se o externo fosse um lápis e o diafragma uma folha de papel).

- **Pélvis:**
 - Frente, trás, cima, baixo, elevação de uma das cristas ilíacas, diagonais, círculo.
- **Joelhos:**
 - Flexão, extensão e leve rotação.
- **Pés:**
 - Flexão, extensão, circular.

Dicas pedagógicas:

- Perceber o movimento de cada articulação;
- Enquanto uma parte é mobilizada, a outra fica parada.

Deep work

Apresentar vocabulários:

- ***Bounces***

Que tipo de movimentação a música provoca no corpo?

De acordo com as músicas ouvidas no início da aula, perceber os diferentes tipos de *bounces*: *Hip Hop* (acento para baixo), *Locking/Waacking* (acentuação para cima) e *House (Jacking)*.

- ***Isolation e Waving***

Desenvolver sucessão de movimentos, trabalhar partes do corpo, perceber caminhos do movimento, exercitar a coordenação motora.

- ***Social Steps***

- Apresentação do passo ‘original’, porém, cada aluno deve compreender como o próprio corpo percebe o movimento. Cada pessoa tem a sua variação (individualidade da dança), é perceber pela ação e encontrar o seu jeito de realizar o movimento.
 - ***2 Step***;
 - ***4 Step***;
 - ***Smurf***;
 - ***Snake***;

- ***The Prep;***
 - ***The Fila;***
 - ***Harlem Shake*** (apesar de estar no plano, não foi trabalhado).
- Explorar *Social Steps* em deslocamento no espaço.

Dicas Pedagógicas:

- Ter atenção ao alinhamento e direcionamento entre crista ilíaca, joelhos e pés;
- Trabalhar diferentes velocidades;
- Pedir para os alunos trazerem imagens as sensações de cada passo.

Sequência de Movimentos

Desenvolver uma sequência de movimento com variações com os conteúdos aprendidos na aula, trabalho em diferentes músicas (dinâmica lento/rápido).

Em seguida, inicia-se o deslocamento em *bounce* pelo espaço faz-se a sequência para diversas frentes e em lugares diferentes.

Dicas Pedagógicas:

- Propor a sequência em diferentes músicas para explorar as diferentes músicas (remeter à evolução musical).

Cypher

Dançar em roda, desenvolver o conceito de *hype* (energia criada por todos em roda, estimulando quem está nela a manter-se em movimento).

Será sugerido que, quem se sentir à vontade, pode dançar no meio da roda.

Dicas Pedagógicas:

- Só entra na roda quem quiser;
- Relembrar em roda os vocabulários aprendidos;
- A roda se alimenta da energia que a roda oferece, ficar parado na roda não desenvolve *hype*.

Notas sobre a aula

Foi importante o trabalho de *bounces*, os alunos perceberam melhor a qualidade do movimento. Notou-se os alunos muito envergonhados com essa nova experiência, somente uma aluna já tinha feito aulas regulares de *Breakdance* e outras duas já tinham feito um *workshop* (do curso de férias de julho que a escola ofertou). A aula fluiu bem, os alunos estavam um pouco contidos, mas aos poucos soltaram-se, as variações de movimento foram interessantes. A turma apresentou dificuldade em algumas movimentações de *Isolation*, que demonstrou que precisa ser trabalhada a coordenação motora. Por causa desta dificuldade, não foi trabalhado o *Harlem Shake*.

Aula 2 - 21/11/2022)

Continuação - COLUNA

Warm up

Exercício 1.

Em roda, aquecimento da cabeça ao cóccix.

Movimentos em 8 e 4 tempos só com a coluna.

Torcer, inclinar e deslizar

Nota de campo: Mudei, preferi que eles trouxessem os próprios verbos inicialmente. Torcer inclinar e deslizar ficarão para a aula 3.

Dicas pedagógicas:

- Desenvolver imagens com os alunos a partir dos verbos;
- Desenvolver a relação entre cabeça e cóccix (o movimento passa pela coluna toda).

Deep work

Exercício 2. Iniciação de *Rolls* (chão)

Descrição do exercício:

Mesma sequência da aula anterior, que trabalha a homolateralidade, consciência de centro e movimentação da coluna e relação centro extremidades.

Observação: Elaborei esse exercício por ter observado o desalinhamento da cervical (devido aos coques) e por alguns alunos terem uma leve tendência a tensionar a lombar neste tipo de exercício.

Duração: 10 minutos

Música: Where's my love - SYML

Cuica Digitales – Errorsmith, Mark Fell

Dica Pedagógica (além das da última aula):

- Perceber o alinhamento da coluna em relação com a entrega do peso do corpo para o chão (a imagem do limpar o pó do chão funcionou na última aula).

Exercício 3. Criar verticalidade

Descrição do Exercício:

Mesmo exercício da aula anterior. Com o objetivo de iniciar a construção de apoios e percepção das oposições para chegar na verticalidade.

Dica Pedagógica:

- Perceber ativação do core.

Exercício 4. *Brushes* e apoios

Descrição do exercício:

Trabalhar melhora a qualidade do movimento de *brushes*, perceber o deslizar pelo chão. Sequência de estudo de apoios do pé e transferência de peso. Mais foco na perna de base e manter o tronco em oposição.

Moving across the floor

Travessias

Explorar a relação coluna e membros diferentes níveis e dinâmicas

- 1) Nível baixo;
- 2) Nível médio;
- 3) Nível alto;
- 4) Sequência em travessia (Será montada a partir de movimentos dos alunos durante as 3 primeiras travessias).

Duração: 20 minutos

Músicas: Slim Jenkins' Place – Booker T. & the M.G.'s

Momento – Divan Gattamorta

Stolen Dance – Instrumental Version – DJ Mac Trux

Dicas Pedagógicas:

- O nível baixo é o mais próximo do chão, com muitos apoios;
- O nível médio é pensar em 3 – 4 apoios;
- O nível alto é explorar 1 – 2 apoios;
- Qual qualidade de movimento eu trago para a minha travessia?

Centro

Saltos

Saltos paralelos com waving de coluna.

Duração: 5 minutos

Música: All it takes – Kai Alcé Distinctive e InstraDub – Sir LSG, ZANO e Kai Alcé

Observação: Elabore esse salto com a intenção para baixo.

Cool down

Em roda, a partir do “derreter” da coluna vertebral até o chão.

Duração: 5 minutos

Música: Water – Sheer Sofer

(Se os alunos precisarem ensaiar, não farei *cool down*)

Pergunta para o Diário de Bordo

O que percebo ao trazer o foco para a minha coluna enquanto danço?

Notas sobre a aula

Mudei algumas propostas.

No primeiro exercício preferi que eles trouxessem os verbos de ação (cada um por si) e anotassem nos diários. O torcer, inclinar e deslizar ficarão para a aula 3.

Preferi repetir os exercícios de chão para que pensassem na movimentação de recolher a coluna a partir da inclinação, eles tendem a não usar o chão em todos os momentos.

Nas travessias percebo dificuldade de pensar o movimento que inicia com a coluna, eles tendem a começar pelas extremidades.

Trabalhei a sequência do nível alto para o baixo, que será conectada a da aula 1 para ser trabalhada nas próximas aulas.

Percebo a dificuldade com o nível médio e que possuem muitos padrões de movimentos semelhantes.

Percebi que utilizei a água como imagética de movimento, água parada, ondas e tempestade.

Aula 3 - 22/11/2022)

COLUNA – Continuação

Esta aula dá continuidade ao eixo de coluna. Conforme as observações da aula anterior, esta aula desenvolve-se a partir do afastar e aproximar (relação entre partes do corpo).

Warm up

Exercício 1.

Parte I) Em roda, respiram fundo de olhos fechados e fazem pequenos movimentos para aliviar as tensões, quais são as partes mais tensas?

Parte II) Abrem os olhos e trocam de lugar com quem cruzar o olhar.

Parte III) Aquecimento da coluna, cabeça pesada, cervical torácicas, lombares e posteriores.

Parte IV) Improvisação do aproximar e afastar.

Parte V) Movimentos em 8 e 4 tempos de aproximar e afastar.

Parte VI) Ir para o espaço: Onda, inclinação, aproximar e afastar.

Deep work

Exercício 2. Iniciação de *Rolls* (chão)

Descrição do exercício:

Repetir o exercício com o foco no inclinar e aproximar e afastar (membros inferiores e superiores).

Dica pedagógica:

- Perceber a respiração enquanto danço?

Exercício 3. Criar verticalidade

Foco no aproximar e afastar do chão (trabalho dos apoios e core).

Exercício 4. *Brushes* e apoios

Descrição do exercício:

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Trabalhar outras posições dos membros inferiores, trabalhar movimento contínuo (tempo de duração do movimento).

Tempo	Ação
7 8	Preparação: Pés paralelos braços 1ª posição 2ª posição
1 – 8	2 <i>curves</i> para frente com braços
1 – 8	<i>Curve</i> para frente e lado com braços cruzando a frente, 5p. e 2p.
1 – 8	Repete com movimento (contínuo)
1 – 4	2 <i>brushes</i>
5	Meia ponta com a perna direita e arrasta a perna esquerda para trás
6	Troca a meia ponta
7	Traz a perna direita
8	Pés paralelos
1 – 8	Repete para a direita
1 – 16	Repete para o lado direito (paralelo)

Duração: 8 minutos

Música: Moving on Up – M People Master Mix

Dicas Pedagógicas:

- Dar destaque ao tempo de duração do movimento;
- Duração e projeção do movimento.

Moving across the floor

Travessias

Exercício 5. *Rolls*

Posição fetal, passa o braço

Joelhos no peito cabeça próximo ao chão

Cabeça guia para o chão

Dicas Pedagógicas:

- Trabalhar o vocabulário em deslocamento mantendo o corpo o mais próximo do chão possível;
- Ter atenção aos apoios;
- Aproximar/afastar;
- Empurrar/ceder;
- O movimento é contínuo.

Exercício 6. Observar e contaminar

Travessias em nível baixo, médio e alto (2x cada)

Dicas Pedagógicas:

- Trazer continuidade e fluidez ao movimento e ao espaço;
- Como manter a qualidade de rio? (Depois que eu entrei no rio, já estou molhado é continuar seguindo a correnteza).

Exercício 7. Sequência criada por eles

Começa no chão, atravessa a sala até chegar no nível alto e volta até o chão.

Sequência criada em conjunto a partir da observação do movimento do outro, objetivo de explorar níveis e trabalhar os verbos da aula.

Ficar como mediadora e auxiliar na estruturação da sequência caso necessário.

Centro

Exercício 8. Saltos

Saltos paralelos com *waving* de coluna.

Duração: 5 minutos

Música: All it takes – Kai Alcé Distinctive InstraDub – Sir LSG, ZANO e Kai Alcé

Observação: Elabore esse salto com a intenção para baixo.

Notas sobre a aula

A aula ocorreu no estúdio de cima.

Percebi que neste espaço os alunos estavam mais disponíveis para a improvisação.

O aproximar e afastar foram verbos interessantes e estimulantes para a movimentação dos estudantes.

Não fiz a parte de 4 e 8 tempos, farei na próxima aula.

Percebo que os alunos estão percebendo os próprios padrões de movimento e estão começando a alterá-los aos poucos.

No primeiro exercício de chão, separei em duplas em que um observava o outro e que percebesse como o outro se movia naquela sequência. Após isso, tive feedbacks de que o movimento não era muito amplo e que podia ser mais, que alguns não se entregavam tanto ao chão. Então, propus aos alunos que pensassem qual respiração era mais favorável àquele exercício. Inspirar para aproximar e Expirar para afastar ou Inspirar para afastar e expirar para aproximar. Cada um estudou e repetimos as duplas novamente. No geral, a turma preferiu inspirar ao afastar todas as partes, o que eu observei que era algo que fazia com que alguns elevassem as costelas do chão e acentuassem uma posição de lordose. Por isso, propus que todos fizessem inspirando no encolher e expirando na expansão. Reparei que com alguns funcionou e outros ficaram perdidos com a coordenação entre o exercício e a respiração.

No segundo exercício do centro já os percebi mais ativos, mas acredito que o exercício ainda não está muito claro para eles, eles confundem os lados. Porém, consegui notar a dificuldade de apoiar as mãos no chão.

Tornei o exercício de *brushes* mais complexo e vejo que estas diferentes transferências de peso despertam interesse dos alunos.

Travessia de *rolls*.

Foi extremamente importante fazer esse exercício com eles, depois de termos discutido sobre o apoio no chão e a respiração nos exercícios anteriores, ao colocar as movimentações em deslocamento, os alunos tiveram maior percepção dos próprios alinhamentos e como estavam gerindo as transferências de peso.

A travessia livre é importante para que eles desenvolvam os próprios caminhos e criem consciência de que eu posso me inspirar a partir do movimento do outro.

Fizemos a sequência deles no final da aula, duas vezes. Uma dançando junto como um grupo e a outra individualmente. Eles propuseram pensar a sequência para o lado esquerdo e repetimos o exercício.

Não tivemos saltos.

A aula teve uma boa troca de reflexões, percebo que alguns têm vergonha de falar, mas sei que nesta aula construímos juntos algumas boas reflexões que eu verei no DB deles.

Aula 2 (Danças Urbanas) – 28/11/2022)

Continuação da aula de *Hip Hop Dance*.

Revisar aula anterior, para desenvolver ainda mais o vocabulário no corpo.

Warm up

Mobilização articular iniciando o trabalho de *Isolation*.

- Pés:
 - Flexão, extensão, circular.
- Joelhos:
 - Flexão, extensão e leve rotação.
- Pélvis:
 - Frente, trás, cima, baixo, elevação de uma das cristas ilíacas, diagonais, círculo.
- Tórax:
 - Aproveitar a respiração para os movimentos de expansão e recolhimento;
 - Frente, trás, laterais, inclinação, deslizar das vértebras (como se o externo fosse um lápis e o diafragma uma folha de papel).
- Ombros:
 - Aproximar, afastar, subir, descer, rodar (em direções iguais e opostas).
- Cabeça:
 - Movimento lateral, diagonal, deslizar entre vértebras (frente, trás, laterais e círculo), circundação, flexão, extensão.

Deep work

Apresentar vocabulários:

- ***Bounces***

Relembrar os diferentes tipos de *bounces*: *Hip Hop* (acento para baixo), *Locking/Waacking* (acentuação para cima) e *House (Jacking)*.

- ***Isolation e Waving***

Desenvolver sucessão de movimentos, trabalhar partes do corpo, perceber caminhos do movimento, exercitar a coordenação motora.

Isolation e *Waving* de coluna e braços.

- ***Social Steps***

- Rememorar e apresentar novos vocabulários.
- Criar movimentos próprios a partir da percepção do próprio corpo.
 - ***2 Step;***
 - ***4 Step;***
 - ***Smurf;***
 - ***Snake;***
 - ***The Prep;***
 - ***The Fila;***
 - ***Bizmark;***
 - ***The wop;***
- Explorar *Social Steps* em deslocamento no espaço.
- Dançar em duplas e em grupos.

Sequência de Movimentos

Continuar sequência de movimentos da aula anterior.

Cypher

Tentar novamente dançar em roda, trabalhar *hype* e *Freestyle* (improvisação).

Novamente sugerido que, quem se sentir à vontade, dance no meio da roda.

Notas sobre a aula

Percebe-se que a qualidade de movimento dos *bounces* está mais nítida nos corpos, ainda estavam muito tímidos. A postura e comportamento dos alunos muda nestas aulas, foi perguntado o motivo de estarem mais acanhados e responderam que ficam ansiosos para aprender as Danças Urbanas, muitos disseram que não levam muito jeito. Com esse comentário,

foi esclarecido que tudo é um processo e que estamos trabalhando para desenvolver as habilidades como bailarinos. Após essa conversa, ficaram um pouco mais tranquilos e se soltaram um pouco mais na aula, quatro alunos entraram na *cypher*. Durante a aula me perguntaram se teria uma coreografia, já que se sentiram mais à vontade para experimentar e explorar a sua forma de dançar. Nota-se a importância das sequências de movimento com os vocabulários aprendidos.

Aula 4 - 29/11/2022)

Retomar a iniciação e finalização do movimento com a consciência de que o movimento passa pela coluna.

Warm up

Exercício 1.

Parte I) Em roda, respiram fundo de olhos fechados e fazem pequenos movimentos para aliviar as tensões, quais são as partes mais tensas?

Parte II) Abrem os olhos e trocam de lugar com quem cruzar o olhar.

Parte III) Aquecimento da coluna, cabeça pesada, cervical torácicas, lombares e posteriores.

Parte IV) Improvisação respirar e mover, o movimento que passa pela coluna.

Parte V) Movimentos em 8 e 4 tempos de aproximar e afastar.

Parte VI) Ir para o espaço: O que inicia, passa pela coluna e o que opõe para terminar o movimento?

Deep work

Exercício 2 e 3. Iniciação de *Rolls* (chão) e criar verticalidade

Último dia com esses exercícios, os alunos já percebem como a coluna se move e os caminhos do movimento. Reforçar estímulos, dicas pedagógicas e refletir sobre oposições e verbos trabalhados.

Exercício 4. *Brushes* e apoios

Descrição do exercício:

Pequena sequência de estudo de apoios do pé e transferência de peso

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Tempo	Ação
7 8	Preparação: Pés paralelos braços 1ª posição 2ª posição
1 – 8	2 <i>curves</i> para frente com braços
1 – 8	<i>Curve</i> para frente e lado com braços cruzando a frente, 5p. e 2p.
1 – 8	Repete mais ligado o movimento
1 – 4	2 <i>brushes</i>
5	Meia ponta com a perna direita e arrasta a perna esquerda para trás
6	Troca a meia ponta
7	Traz a perna direita
8	Pés paralelos
1 – 8	Repete para a direita
1 – 16	Repete para o lado direito (paralelo)

Duração: 8 minutos

Música: Moving on Up – M People Master Mix

Moving across the floor

Travessias

Exercício 5. *Rolls*

Posição fetal, passa o braço

Joelhos no peito cabeça próximo ao chão

Cabeça guia para o chão

Exercício 6. Observar e contaminar

Travessias em nível baixo, médio e alto (2x cada)

Eu observo a dupla da minha frente para mover. Qual parte aquela pessoa começou?
Como ela usou a respiração?

Exercício 7. Sequência criada por eles

Sequência deles. Nível alto para o nível baixo. Trabalhar as diferentes velocidades de cada movimento, como eu danço esta sequência?

Centro

Exercício 8. Saltos

Saltos paralelos com waving de coluna.

Duração: 5 minutos

Música: All it takes – Kai Alcé Distinctive InstraDub – Sir LSG, ZANO e Kai Alcé

Observação: Elabore esse salto com a intenção para baixo.

Notas sobre a aula

Finalização do primeiro bloco de aulas. Percebo que já há alteração na mobilidade da coluna dos alunos e começam a ter mais atenção às qualidades do movimento e seu percurso.

Nesta aula em específico percebo que os estudantes estão mais à vontade para improvisar e que já começam a perceber os próprios padrões de movimento.

Aula 5 - 05/12/2022)

COSTELAS E MAPEAMENTO

Exercício 1

Cada um com seu diário de bordo irá mapear e tocar o próprio corpo, um toque para o reconhecimento das estruturas ósseas de forma geral.

Após isso, serão separadas duplas (como são 13, eu faço com um deles ou proponho um trio, depende de como estiverem em nível de agitação). Nas duplas deverão reconhecer toda a estrutura da coluna e a inserção das costelas pela parte posterior. A dupla sai e, a pessoa que teve o toque, começa a mover a partir da sensação deste toque. Enquanto isso, a pessoa que está observando faz anotações do que observa.

Trocam-se os pares.

Roda de conversa.

Toque individual da parte anterior das costelas e externo, que gera a improvisação.

De forma breve cada um fala uma palavra e que serão todas adotadas.

Centro

Exercício 2

Inclina, braço e perna, fetal, passa o braço, fetal passando pelos joelhos, fetal para sentar, mergulho e passa a perna.

Exercício 3

Brushes

1 en dedans devant e a la second direita e esquerda

Tendu derriere, transfere, gira pelo calcanhar e fecha.

Travessias

- *Rolls* mais fluidos *momentum*;
- Nível baixo e médio a partir das palavras que eles disseram;
- Sequência como se estivessem sendo manipulados.

Notas sobre a aula

Por causa dos alunos estarem doentes, foram necessárias alterações nesta aula. Tudo que era em duplas passou a ser de forma individual. As imagens da coluna foram novamente observadas, para que percebessem e imaginassem como seria no corpo de cada um. Mover pensando no esqueleto que dança é uma referência ao Método de Klauss Vianna, a partir da ideia de ‘visão raio-x’. Os alunos conseguiram perceber novas qualidades de movimento, porém, nas travessias de improvisação, retomam os seus padrões de movimento.

Aula 6 - 06/12/2022)

Devido aos alunos estarem doentes, a aula já foi planificada para ter o toque individual e com repetição de grande parte dos exercícios da aula anterior. Como a alteração do aquecimento e a sensibilização de diferentes partes podem trazer outras qualidades para os mesmos exercícios?

Warm up

Toque individual direcionado para a parte anterior das costelas, externo, clavículas e escápulas (omoplatas). Improvisação dessas partes. Relembrar as palavras ditas e anotar no diário de bordo.

Notas sobre a aula

Repetir esta aula com o direcionamento da parte anterior os fez refletir mais sobre a tridimensionalidade do corpo. Utilizar a respiração para entregar o peso do corpo para os exercícios de chão com a consciência das costelas reestruturou o alinhamento da coluna e menos tensão na região lombar. O movimento tem iniciado mais da coluna, estabelecendo a relação centro-extremidades. As extremidades ainda não aproveitam o chão como poderiam, muitas vezes perdem o contato com o chão nos *rolls*.

As aulas dos dias 12 e 13 foram passadas para frente, os alunos tiveram espetáculo de repertório Dança Clássica nos dias 10 e 11 e por esse motivo tiveram uma pausa no dia 12. Já a aula do dia 13, devido às inundações em Lisboa, não foi possível o deslocamento até a Escola.

Aula 7 - 19/12/2022)

Warm up

Exercício 1

Parte I) Trocam de lugar com quem cruzar o olhar. (reorganizar lugares)

Parte II) Em roda, respiram fundo de olhos fechados e fazem pequenos movimentos para aliviar as tensões, perceber partes do corpo menos óbvias.

Parte III) Aquecimento por tapotagem crânio, cervical, costelas (torácicas), lombar e crista ilíaca.

Parte IV) Improvisação ligar dois pontos.

Parte V) Único movimento em 8 e 4 tempos de aproximar e afastar.

Parte VI) Ir para o espaço: iniciar movimentos com outras partes do corpo.

Exercício 2

Caminhar pelo espaço

Isolamento e sucessão (isolamento e movimento contínuo)

Isolamento cabeça, tronco e crista ilíaca

Outras partes podem iniciar o movimento, mas o movimento precisa passar pela coluna.

Exploração de caminhos de movimento pelo isolamento, relação pés e cabeça. Em seguida os joelhos, pélvis, tronco, ombros e braços podem iniciar o movimento. Após a experimentação, os alunos devem experimentar todas as partes, sendo que o movimento seguinte não pode iniciar pela mesma parte que o anterior. Altera-se gradualmente a dinâmica do movimento, direto ou fluido. Em seguida, iniciam as transições para o chão e fora do chão.

Música: 4/4 – Pop 2 This – Temu.

Exercício 3

Em diagonal e duplas

O olhar inicia o movimento cruzar e voltar de costas

Exercício 4

Em duplas, a dupla deve tocar a parte de iniciação do movimento, inicialmente sem direcionar o movimento. Em seguida, guiará o movimento.

Exercício 5

Travessias:

- Nível alto
- Nível médio
- Nível baixo

Exercício 6

Sequência deles

A mão esquerda inicia o movimento que chega na coluna e em seguida, a mesma mão inicia um giro.

A anca guia a perna para cima que faz um movimento amplo

A cabeça vai em direção ao chão fazendo com que as pernas passem por cima e termine o movimento ajoelhado.

Os joelhos são o foco, até que a cabeça rouba a cena.

Notas sobre a aula

A aula correu bem, percebo que a maioria dos alunos estão compreendendo as propostas. Porém, ao chegar nas travessias, eles “esquecem” o trabalho anteriormente desenvolvido com

o foco na coluna e os movimentos da improvisação vão para os padrões de movimento. Nas travessias percebo que eles perdem o foco do início e fim de movimento.

Cada travessia foi feita em velocidade lenta e rápida.

Não foi feito o exercício 3, 4 e 6. Já que o aquecimento teve que ser mais prolongado, os alunos não estavam aquecidos como normalmente estão das aulas anteriores.

Aula 8 - 20/12/2022)

Última aula do ano, a Professora Orientadora Maria Ramos esteve presente para assistir a aula. Trata-se da continuação e desenvolvimento da aula anterior.

Warm up

Exercício 1

Parte I) Em roda, respiram fundo de olhos fechados e fazem pequenos movimentos para aliviar as tensões, perceber partes do corpo menos óbvias.

Parte II) Aquecimento por fricção crânio, cervical, costelas (torácicas), lombar e crista ilíaca, pernas e braços.

Parte IV) Improvisação ligar dois pontos, pontos diferentes da aula anterior.

Parte V) Movimentos em 8 e 4 tempos de aproximar e afastar.

Exercício 2

Caminhar pelo espaço

Isolamento e sucessão (isolamento e movimento contínuo)

Isolamento cabeça, tronco e crista ilíaca

Divisão do corpo (coluna) em 3 partes – Cabeça, tronco e pélvis + pernas

Outras partes podem iniciar o movimento, mas o movimento precisa passar pela coluna.

Exploração de caminhos de movimento pelo isolamento, relação pés e cabeça. Em seguida os joelhos, pélvis, tronco, ombros e braços podem iniciar o movimento. Após a experimentação, os alunos devem experimentar todas as partes, sendo que o movimento seguinte não pode iniciar pela mesma parte que o anterior. Altera-se gradualmente a dinâmica do movimento, direto ou fluido. Em seguida, iniciam as transições para o chão e fora do chão.

Música: 4/4 – Pop 2 This – Temu.

Exercício 3

Em diagonal e duplas

O olhar inicia o movimento cruzar e voltar de costas

Exercício 4

Em duplas, a dupla deve tocar a parte de iniciação do movimento, inicialmente sem direcionar o movimento. Em seguida, guiará o movimento.

Exercício 5

Travessias:

- Nível alto
- Nível médio
- Nível baixo

Exercício 6

Sequência deles

A mão esquerda inicia o movimento que chega na coluna e em seguida, a mesma mão inicia um giro.

A anca guia a perna para cima que faz um movimento amplo

A cabeça vai em direção ao chão fazendo com que as pernas passem por cima e termine o movimento ajoelhado.

Os joelhos são o foco, até que a cabeça rouba a cena.

Notas sobre a aula

Estas notas foram feitas a partir da reflexão após a aula e a reunião com a Professora Orientadora Maria Ramos.

É nítido que a improvisação dos alunos está repleta de padrões de movimento e muitos ainda não têm essa percepção. Como podem ser desenvolvida essas capacidades de improvisação? O que deve ser estimulado? Como deve ser estimulado?

Nessa reunião a professora disse “o próprio professor precisa respirar e mostrar a importância da pesquisa”, o valor da demonstração do professor. Com isso sugiu a questão:

- Qual é o equilíbrio entre mostrar para estimular ou dar uma forma a ser seguida?

O objetivo é que cada aluno encontre a sua maneira de mover e perceba as suas singularidades na dança.

Além disso, é possível trazer mais estímulo e destaque à improvisação dos bailarinos, dar foco em uma movimentação específica durante a improvisação do aluno.

Quais pedagogias e metodologias podem ser utilizadas nesse contexto?

É preciso diminuir o tempo de espera das travessias, os alunos perdem o foco. Tornar a travessia mais dinâmica ou analítica? (tarefas enquanto esperam, observar o movimento do outro).

Aula 9 - 23/01/2023)

Primeira aula do ano, como retomar o trabalho após quase um mês em pausa?

Início de um novo eixo da pesquisa: Oposições e Membros Superiores, retomar os conteúdos anteriormente trabalhados a partir das dicas pedagógicas.

Warm Up

Parte I) Deitados no chão espalhados pelo espaço. Perceber a respiração e o corpo (scanner da cabeça aos pés), relacionar a respiração com cada parte que é dita.

Após o reconhecimento das partes do corpo, inicia-se o espreguiçar. Acordar o corpo ativando a musculatura. Espreguiçar todo o corpo do chão até ficar de pé.

Dicas pedagógicas: o espreguiçar é focar em duas partes do corpo em oposição, algumas partes se aproximam para outras se afastarem.

Música: Wind – Paul Roggenbuck e New Home – Austin Farwell.

Parte II) Aquecimento articular em roda. (Só se estiverem desaquecidos ou se estiver muito frio)

Música: Guitare bambou – René Aubry.

Parte III) Aquecer a partir da música. Improvisação. Só pode mover a partir de como o corpo percebe a música.

Música: Perseguição das Cores – Divan Gattamorta.

Centro

Exercício 1) Chão e oposições

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Tempo	Movimento
1 – 4	Posição fetal com a torção até a cabeça
5 - 8	Retomar estrela
1 - 8	Repete para a Esquerda
1 – 16	Posição fetal com passagem de braço que estica para recolher
1 – 16	Repete Esquerda
1 - 16	Fetal, sobe nos joelhos e volta
1 - 16	Repete Esquerda
1 - 8	Fetal para joelhos
1 – 4	Desliza mãos e fica em prancha
5 – 8	Desliza e volta para joelhos
1 – 8	Fetal e estica para estrela
	A última parte repete em 4, 2 e 1 tempo.

Música: Zabumbazul – Divan Gattamorta

Exercício 2) *Swings*

Música: Aruana Song – Henry Torgue & Serge Houppin / Skins – Andy Monroe (mais lenta)

Tempo	Vocabulário
1 - 6	Queda joelhos para a Direita
1 – 6	Repete para a esquerda
1 – 6	Swing perna Direita
1 – 6	Esquerda
1 – 12	2 <i>Swings</i> com braços a acompanhar
1 – 12	Repete para a esquerda
1 - 12	Sobe para 4ª p.
1 – 12	Repete Esquerda
1 - 24	Sobe para 2ª p.

Exercício 3) *Swings* sentados

Música: Fast Chase Groove – Godfrey Mgcina

Tempo	Vocabulário
1 - 16	4 <i>Swings</i>
1 - 16	4 <i>Swings</i> com braços
1 – 8	Swing para 4 apoios, ativar core
1 – 8	Voltar para a posição inicial
1 – 48	Repete esquerda

Exercício 4) Bounces e Swings de Braços

Música: Keb's Bucket – Cookin' on 3 Burners

Tempo	Vocabulário
1 - 2	Fecha e abre braços com <i>bounce</i>
3 - 4	Gira braços e termina cruzado
5 - 8	Repete o inverso
1 - 2	Braço todo e só antebraço direito
3 - 4	Repete esquerda
5 - 7	Cruza, abre, cruza e sobe
8	Espera em 2ªp.

Diagonais

Exercício 5) Rolls

Música: Cars – Cookin' on 3 Burners

Estrela com passagem de braço, *rolls* próximos aos joelhos, *rolls* por cima começando pela cabeça, passar por cima dos pés, passar pela meia-ponta, pequena estrelinha.

Exercício 6) Improvisação em diagonal

Música: Tioli - RONA

Saltos

Exercício 7) Saltos e musicalidade

Música: Unfinish Business – Dam Swindle

1 - 2 2 saltos 2 em 6ªp.

3 2ªp

4 6º

Exercício 8) Improvisação a partir da música, só se pode mover a partir de como o corpo percebe a música.

Música: Perseguição das Cores – Divan Gattamorta.

Notas sobre a aula

A aula correu bem. Quando cheguei na escola, vi que algo tinha acontecido. Algumas alunas estavam chorando e outros estavam cabisbaixos, descobri que tinha recebido a nota da avaliação que tiveram de Técnica de Dança Clássica. Por isso, antes de iniciar o plano de aula, fiz uma roda com eles e de mãos dadas fomos fechando a roda até abraçarmos as pessoas que estavam do nosso lado. Assim, desejei para todos um ‘Bom Ano’, já que não nos víamos há um mês. Então, fui conversando com eles nessa posição, relembrando o que já tínhamos trabalhado juntos e destacando que estávamos fazendo uma excelente trajetória juntos. Juntamos as mãos no centro e eles fizeram o grito da turma.

Alunos motivados e animados, iniciamos a aula.

No exercício 1, cada um começou em uma posição confortável deitados no chão. A Sofia estava constipada e não conseguia ficar deitada, então ficou sentada. Pedi para que eles levassem a atenção à respiração e ao como o corpo está no dia de hoje. A seguir, peço para que eles se virem de barriga para cima em posição anatômica e que fizessem uma respiração (inspirando pelo nariz e expirando pela boca). Em seguida, fizemos duas respirações para cada parte do corpo.

Levem o ar até os pés, joelhos, coxofemoral, ancas, lombar, tórax, braços (até os dedos das mãos) e cabeça. Por fim, encher e esvaziar o corpo todo.

A partir disso, começamos a movimentação articular das mãos até os pés.

O que começa a mover nunca para de mover.

Depois que o corpo todo estivesse ativo e em movimento, entraram no espreguiçar.

Acredito que é preciso trabalhar mais o espreguiçar, focar nas oposições, movimentos menos virtuosos e ir mais para ação de espreguiçar.

Em seguida, fizemos a primeira improvisação na música. Percebo uma divisão na turma, uns opuseram à música e outros foram de acordo com a música.

Pode ser enfatizada a diferença entre seguir a música e opor a música. (um dos focos do eixo Musicalidade). Foi possível ver menos movimentos fluidos e mais pausas ativas entre os movimentos.

Exercício 1) Estes alunos têm muita facilidade na memorização de exercícios. Estão fazendo bem o exercício, porém precisam ter mais atenção aos membros superiores. A base de braços deste exercício será desenvolvida de forma mais complexa.

Exercício 2) Percebo que a contagem em 6 é algo novo para os alunos, eles fizeram o exercício cada um em um tempo e muito pela forma. Por isso, separei-os em duplas (e um trio) para perceberem as oposições deste exercício. Sendo assim, perceberem os direcionamentos para focarmos nas dinâmicas do movimento. Após um observar o outro e conversarem entre si, disseram que percebem melhor as oposições e que o movimento fica mais dinâmico. Além disso, perceberam diferentes dinâmicas do movimento, então, percebi que na próxima aula será estudado a dinâmica destes *swings*.

Uma aluna disse para o amigo que a observou: “me diga o que eu fiz mal?”, então eu intervi, para que a mesma alterasse a própria pergunta. “O que observou enquanto eu fazia o exercício?”

Exercício 3) NÃO FOI REALIZADO.

Exercício 4) Os alunos perceberam a movimentação pela forma, deve ser trabalhado a ação dos *swings* de braços. Percebo que eles gostam quando incluo exercícios de coordenação motora no meio da aula.

Exercício 5) Neste exercício, percebi uma ansiedade dos alunos aprenderem a sequência, isso fez com que o passo a passo da explicação fosse mais demorado, porque perderam algumas transferências de um movimento para o outro. Isso tornou o exercício menos fluido e contínuo. Neste exercício pedi para uma aluna demonstrar e utilizei o reforço positivo, ela havia percebido a continuidade do movimento.

Exercício 6) NÃO FOI REALIZADO.

Não realizei o exercício 6 porque vi necessidade de repetir o exercício da musicalidade, com corpos mais disponíveis e com uma escuta mais aberta.

Percebo que os alunos estavam mais atentos e dispostos à improvisação, mas que ainda utilizam muito padrões de movimento.

Aula 10 - 24/01/2023)

Oposições e Membros Superiores (continuação e desenvolvimento)

Warm Up

Parte 1) Deitados no chão espalhados pelo espaço. Perceber a respiração e o corpo (scanner da cabeça aos pés), relacionar a respiração com cada parte que é dita.

Após o reconhecimento das partes do corpo, inicia-se o espreguiçar. Acordar o corpo ativando a musculatura. Espreguiçar todo o corpo do chão até ficar de pé. Trabalhar o espreguiçar em 8 tempos para trazer mais a ação do afastar. (movimentos mais amplos).

Dicas pedagógicas: o espreguiçar é focar em duas partes do corpo em oposição, algumas partes se aproximam para outras se afastarem!

Música: When the wind talks – Yatao, Malte Marten e Déferlante – René Aubry

Parte II) Aquecimento articular em roda (somente se estiverem desaquecidos ou se estiver muito frio).

Música: Guitare bambou – René Aubry.

Parte III) Aquecer a partir da música. Improvisação. Só pode mover a partir de como o corpo percebe a música.

Música: Perseguição das Cores – Divan Gattamorta / Diabolique – Raphael Beau

Centro

Exercício 1) Chão e oposições

Tempo	Movimento
1 – 4	Posição fetal com a torção até a cabeça
5 - 8	Retomar estrela
1 - 8	Repete para a Esquerda
1 – 16	Posição fetal com passagem de braço que estica para recolher
1 – 16	Repete Esquerda
1 - 16	Fetal, sobe nos joelhos e volta
1 - 16	Repete Esquerda
1 - 8	Fetal para joelhos
1 – 4	Desliza mãos e fica em prancha
5 – 8	Desliza e volta para joelhos
1 – 8	Fetal e estica para estrela
	A última parte repete em 4, 2 e 1 tempo.

Música: Zabumbazul – Divan Gattamorta

Exercício 2) *Swings*

Música: Aruana Song – Henry Torgue & Serge Houppin / Skins – Andy Monroe (mais lenta)

Tempo	Vocabulário
1 - 6	Queda joelhos para a Direita
1 – 6	Repete para a esquerda
1 – 6	Swing perna Direita
1 – 6	Esquerda
1 – 12	2 <i>Swings</i> com braços a acompanhar
1 – 12	Repete para a esquerda
1 - 12	Sobe para 4ª p.
1 – 12	Repete Esquerda
1 - 24	Sobe para 2ª p.

Exercício 3) *Swings* sentados

Música: Fast Chase Groove – Godfrey Mgcina

Tempo	Vocabulário
1 - 16	4 <i>Swings</i>
1 - 16	4 <i>Swings</i> com braços
1 – 8	Swing para 4 apoios, ativar core
1 – 8	Voltar para a posição inicial
	Repete esquerda

Exercício 4) Bounces e Swings de Braços

Música: Keb's Bucket – Cookin' on 3 Burners

Tempo	Vocabulário
1 - 2	Fecha e abre braços com <i>bounce</i>
3 - 4	Gira braços e termina cruzado
5 - 8	Repete o inverso
1 - 2	Braço todo e só antebraço direito
3 - 4	Repete esquerda
5 - 7	Cruza, abre, cruza e sobe
8	Espera em 2ªp.

Diagonais

Exercício 5) Rolls

Música: Cars – Cookin' on 3 Burners

Estrela com passagem de braço, *rolls* próximos aos joelhos, *rolls* por cima começando pela cabeça, passar por cima dos pés, passar pela meia-ponta, pequena estrelinha.

Exercício 6) Improvisação em diagonal

Música: Tioli - RONA

Saltos

Exercício 7) Saltos e musicalidade

Música: Unfinish Business – Dam Swindle

1 - 2 2 saltos 2 em 6ªp.

3 2ªp. paralela

4 6º

Exercício 8) Improvisação a partir da música. Só pode mover a partir de como o corpo percebe a música.

Música: Perseguição das Cores – Divan Gattamorta.

Notas sobre a aula

Foram aplicadas as reflexões de acordo com a aula anterior. Foi possível acrescentar os exercícios 3 e 6 na aula. A qualidade pendular dos *swings* precisa ser melhor desenvolvida, trabalhar com músicas com compasso 3/4 e 6/8 pode auxiliar nessa compreensão musical.

O exercício de saltos, apesar de simples, exige controle e ativação muscular abdominal. É um salto que opõe e propõe dinâmicas distintas. Os alunos sentiram-se desafiados, é um salto com groove, baseado no *House Dance*.

A improvisação com a música ainda conta com improvisações com as mesmas movimentações. Como transformar e tornar a improvisação mais consciente? Eles percebem a música, mas os corpos ainda não estão a seguindo totalmente. Precisa-se de tempo para que percebam como a música funciona, mas, ao longo do estágio, o objetivo é com que percebam diversas músicas.

Nos *Swings* ainda se vê uma leve projeção das costelas e cervical, é preciso desenvolver a consciência de alinhamento da coluna com os joelhos dobrados. A maioria não se prepara para começar o exercício. Próxima aula trazer respiração antes de iniciar os exercícios. Respirar para preparar.

Aula 3 (Danças Urbanas) – 30/01/2023)

Locking

Inicialmente o *Locking* estaria num bloco de duas aulas juntamente com o *Waacking*, seria o bloco de membros superiores das Danças Urbanas. Porém, estão em processo coreográfico para alguns espetáculos futuros e vi que precisam desenvolver maior precisão nos membros superiores, além de possuírem bases mais abertas (segundas posições de pés bem abertas) e que precisam de destreza para troca de níveis médio e alto.

Sendo assim, desenvolve-se a aula a seguir:

Apresentação

Mostrar dois vídeos da dança:

1º vídeo: “The Lockers” – criadores da dança (original)

https://www.youtube.com/watch?v=9IkV-FYo9os&ab_channel=unspokenrespect

2º vídeo: Vídeo em contexto de batalha para mostrar o desenvolvimento e como a dança está hoje.

https://www.youtube.com/watch?v=YPchwNAXOgc&ab_channel=SummerDanceForever

Warm up

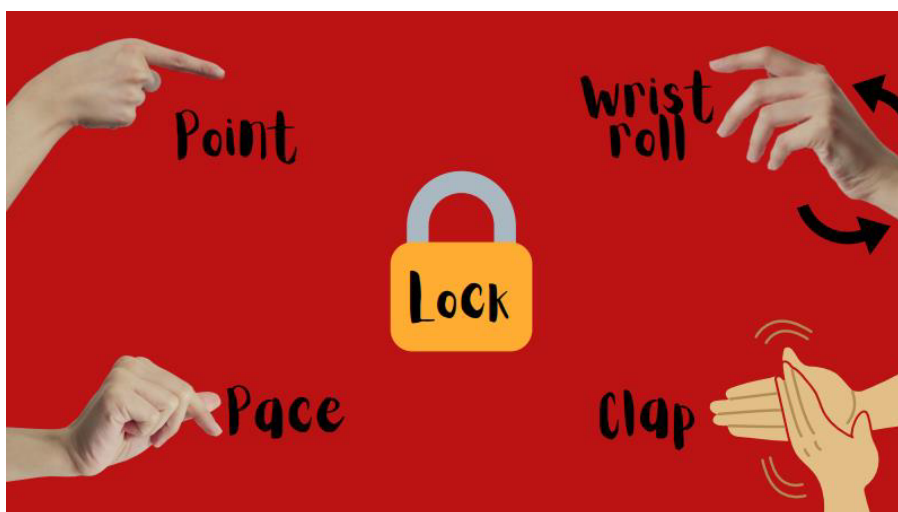
Exercício 1)

Aquecimento pelas articulações iniciando pela cabeça até os pés. Deve-se focar muito nas articulações do pescoço, ombro e pulso.

Exercício 2) Caminhar pela sala. Experimentar transferências de pés.

Desenvolvimento

Trabalho dos fundamentos



Apesar do *Lock* ser o primeiro movimento a surgir, inicia-se com o *Pace* que é importante para a compreensão do ritmo musical.

Em seguida trabalha-se o *Clap* – palmas, ainda no estudo rítmico do *Funky Music* e o *Point* – apontar, que possui algumas qualidades de movimento parecidas com o *Pace*. É intercalado com o *Clap* para trabalhar outras dinâmicas.

Após isso, trabalha-se o *Lock* (*Lock* e *scissors*) e *Up* com as suas variações: *muscle man*, *flash*, original. Não esquecer das pernas.

Para finalizar *wrist roll*, ação de rodar dos pulsos.

Sequência final:

Tempo	Vocabulário
1 - 8	4 <i>wrist roll</i>
1 - 4	2 <i>paces</i>
5 - 7	3 <i>points</i>
8	<i>Clap</i>
1 - 8	<i>Up</i> e <i>Lock</i>
1 - 16	Improvisação

Improvisação final pelo espaço.

Observações:

Nesta primeira aula, a princípio não terá o trabalho a pares. Ficará para a segunda aula de Locking.

Elaborei esta aula devido às qualidades de movimentos mais diretos e com muita variação musical. Além disso, a base de pernas é muito usada na coreografia que eles estão trabalhando para a apresentação do final do ano.

Notas sobre a aula

Foi uma excelente ideia trabalhar o *Locking*, os alunos mostraram-se entusiasmados pela energia da dança e se sentiram desafiados com a agilidade e diferentes qualidades de movimento que esta dança promove. É uma técnica de dança que possui muito *Staccato*, movimentos diretos e trocas de dinâmicas, como o forte da turma é o movimento fluido, foi um grande desafio. A aula teve que ser adaptada, os exercícios foram feitos de forma mais lenta para que todos percebessem o caminho do movimento.

Diferente das aulas de Hip Hop Dance, estavam mais descontraídos e mais disponíveis para essa dança. Trazer os vídeos os estimulou e animou bastante, interessaram-se pela parte histórica dessa dança.

Trabalhar mais *bounce*, trazer o *rocksteady*.

Aula 11 - 31/01/2023)

Oposições e Membros Superiores (continuação e desenvolvimento)

Warm Up

Espalhados pelo espaço (diferentes frentes) e de olhos fechados, reconhecem como o corpo está. O aquecimento se dará pela improvisação com direcionamento a trabalhar oposições, diferentes níveis e deslocação.

Percebe-se que eles não se deslocam muito na improvisação.

Dicas pedagógicas: oposição, algumas partes se aproximam para outras se afastarem!

Música: Guitare bambou – René Aubry.

Centro

Exercício 1) Chão e oposições

Tempo	Movimento
1 – 4	Posição fetal com a torção até a cabeça
5 - 8	Retomar estrela
1 - 8	Repete para a Esquerda
1 – 16	Posição fetal com passagem de braço que estica para recolher
1 – 16	Repete Esquerda
1 - 16	Fetal, sobe nos joelhos e volta
1 - 16	Repete Esquerda
1 - 8	Fetal para joelhos
1 – 4	Desliza mãos e fica em prancha
5 – 8	Desliza e volta para joelhos
1 – 8	Fetal e estica para estrela
	A última parte repete em 4, 2 e 1 tempo.

Música: Zabumbazul – Divan Gattamorta

Penso em trabalhar este exercício em dois tempos, mas eles precisam compreender melhor o movimento lento (estudar a dinâmica lenta).

Exercício 2) *Swings*

Música: Aruana Song – Henry Torgue & Serge Houppin / Skins – Andy Monroe (mais lenta)

Tempo	Vocabulário
1 - 6	Queda joelhos para a Direita
1 – 6	Repete para a esquerda
1 – 6	<i>Swing</i> perna Direita
1 – 6	Esquerda
1 – 12	2 <i>Swings</i> com braços a acompanhar
1 – 12	Repete para a esquerda
1 - 12	Sobe para 4ª p.
1 – 12	Repete Esquerda
1 - 24	Sobe para 2ª p.

Continuação do exercício:

Tempo	Vocabulário
1 – 12	Subir para o ombro
1 – 12	Repete esquerda

Início de estudo de apoios. Pensar no apoio a partida da oposição.

Exercício 3) *Swings* sentados

Música: Fast Chase Groove – Godfrey Mgcina

Tempo	Vocabulário
1 - 16	4 <i>Swings</i>
1 - 16	4 <i>Swings</i> com braços
1 – 16	<i>Swings</i> para ombros
1 – 8	<i>Swing</i> para 4 apoios, ativar core
1 – 8	Voltar para a posição inicial
	Repete esquerda

Exercício 4) *Bounces* e *Swings* de Braços

Música: Keb's Bucket – Cookin' on 3 Burners

Tempo	Vocabulário
1 - 2	Fecha e abre braços com <i>bounce</i>
3 - 4	Gira braços e termina cruzado
5 - 8	Repete o inverso
1 - 2	Braço todo e só antebraço direito
3 - 4	Repete esquerda
5 - 8	Cruza, abre, cruza e sobe com equilíbrio em meia ponta
1 - 8	Equilíbrio
1 - 4	<i>Swings</i> trocando de direções
5 - 7	<i>Swings</i> de braço frente e trás
8	Preparação dois braços a frente
1 - 8	Repete

Diagonais

Exercício 5) *Rolls*

Música: Cars – Cookin' on 3 Burners

Estrela com passagem de braço, *rolls* próximos aos joelhos, *rolls* por cima começando pela cabeça, passar por cima dos pés, passar pela meia-ponta, pequena estrelinha.

Repete o exercício a pensar no fluxo de movimento, a ideia é fazer *rolls*. Perceber como vou ao chão e empurro.

Exercício 6) Improvisação em diagonal

Em reflexão às oposições e à troca de dinâmicas e qualidades de movimento.

Improvisação com *swings*.

Música: Tioli – RONA

Release Swings – William Catanzaro, Victor Y. See Yuen

Saltos

Exercício 7) Saltos e musicalidade

Música: Unfinish Business – Dam Swindle

1 - 2 2 saltos em 6ªp.

3 2ªp

4 6º

Exercício 8) Improvisação a partir da música (mover a partir de como o corpo percebe a música).

Música: Perseguição das Cores – Divan Gattamorta.

Notas sobre a aula

Percebe-se uma grande melhora na qualidade de movimento dos *swings*, o exercício ainda está sendo feito na música mais lenta. Preocupar mais com a qualidade do movimento do que com a velocidade. Perceber os caminhos do movimento.

Foi trazida a qualidade de *swings* para a improvisação para pensarem nessa qualidade pendular, começa-se a ver movimentos diferentes durante a improvisação.

Além disso, evoluir os exercícios que as sabem e trazer novos elementos com maior grau de dificuldade, os permite desenvolver ainda mais as capacidades reflexivas e técnicas. Como estruturar um bloco maior sem desestimular os alunos? Confiar que essa pode ser uma maneira.

Os saltos já estão mais desenvolvidos, porém ainda pode-se estudar outros tipos de intenções para saltos. Como dificultar esse salto? O que pretende-se mais trabalhar com este exercício?

A improvisação com a música pode estar em outra posição na construção da aula. Este exercício é ótimo para trabalhar as capacidades de musicalidade, expressivas e técnicas.

Aula 12 - 06/02/2022)

Oposições e Membros Superiores (continuação e desenvolvimento)

Warm Up

Nos lugares da aula, scanner de olhos fechados e aquecimento articular (guiado) – foco em membros superiores.

Improvisação

Espalhados pelo espaço (diferentes frentes) e de olhos fechados, reconhecem como o corpo está. O aquecimento se dará pela improvisação com direcionamento a trabalhar oposições, diferentes níveis e deslocação.

Percebo que eles não se deslocam muito na improvisação.

Rodar, apontar, marcar (elementos do *Locking* na improvisação).

Dicas pedagógicas: oposição, algumas partes se aproximam para outras se afastarem!

Música: Guitare bambou – René Aubry.

Centro

Exercício 1) Chão e oposições

Tempo	Movimento
1 – 4	Posição fetal com a torção até a cabeça
5 - 8	Retomar estrela
1 - 8	Repete para a Esquerda
1 – 16	Posição fetal com passagem de braço que estica para recolher
1 – 16	Repete Esquerda
1 - 16	Fetal, sobe nos joelhos e volta
1 - 16	Repete Esquerda
1 - 8	Fetal para joelhos
1 – 4	Desliza mãos e fica em prancha
5 – 8	Desliza e volta para joelhos
1 – 8	Fetal e estica para estrela
	A última parte repete em 4, 2 e 1 tempo.

Música: Zabumbazul – Divan Gattamorta

Penso em trabalhar este exercício em dois tempos, mas eles precisam compreender melhor o movimento lento (estudar a dinâmica lenta).

Fazer este exercício mais rápido e fluido.

Exercício 2) *Swings*

Música: Aruana Song – Henry Torgue & Serge Houppin / Skins – Andy Monroe (mais lenta)

Tempo	Vocabulário
1 - 6	Queda joelhos para a Direita
1 – 6	Repete para a esquerda
1 – 6	<i>Swing</i> perna Direita
1 – 6	Esquerda
1 – 12	2 <i>Swings</i> com braços a acompanhar
1 – 12	Repete para a esquerda
1 - 12	Sobe para 4ª p.
1 – 12	Repete Esquerda
1 - 24	Sobe para 2ª p.

Continuação do exercício

Tempo	Vocabulário
1 – 12	Subir para o ombro
1 – 12	Repete esquerda

Com ½ volta

Dicas Pedagógicas: os braços auxiliam na meia volta.

Exercício 3) *Swings* sentados

Música: Fast Chase Groove – Godfrey Mgcina

Tempo	Vocabulário
1 - 16	4 <i>Swings</i>
1 - 16	4 <i>Swings</i> com braços
1 – 16	<i>Swings</i> para ombros
1 – 8	<i>Swing</i> para 4 apoios, ativar core
1 – 8	Voltar para a posição inicial
	Repete esquerda

Exercício 4) *Bounces* e *Swings* de Braços

Música: Keb's Bucket – Cookin' on 3 Burners

Tempo	Vocabulário
1 - 2	Fecha e abre braços com <i>bounce</i>
3 – 4	Gira braços e termina cruzado
5 - 8	Repete o inverso
1 – 2	Braço todo e só antebraço direito
3 – 4	Repete esquerda
5 – 8	Cruza, abre, cruza e sobe com equilíbrio em meia ponta
1 – 8	Equilíbrio
1 – 4	<i>Swings</i> trocando de direções
5 – 7	<i>Swings</i> de braço frente e trás
8	Preparação dois braços a frente
1 – 8	Repete

Diagonais

Exercício 5) Coordenação braços e pernas

Rotação de braços com *scoop*

Exercício 6) Sequência da aula anterior

Reforçar direções, alinhamento e oposições

Improvisação em diagonal

Em reflexão às oposições e à troca de dinâmicas e qualidades de movimento.

Improvisação com *swings* e elementos do *Locking*.

Música: Tioli – RONA

Release Swings – William Catanzaro, Victor Y. See Yuen

Saltos

Exercício 7) Saltos e musicalidade

Música: Unfinish Business – Dam Swindle

1 - 2 2 saltos em 6ªp.

3 2ªp

4 6º

Dica pedagógica: ativar o *core* e manter a verticalidade do corpo.

Improvisação

Relação movimento e música, trazer novos movimentos. Como surpreender-se com a própria dança?

Música: Perseguição das Cores – Divan Gattamorta.

Notas sobre a aula

Nessa aula não foi possível realizar os saltos e o exercício da diagonal. Com as partes novas dos *swings*, foi preciso maior atenção aos caminhos. Passar aluno por aluno para perceberem os apoios e oposições. Foi pedido que fizessem pares, um grupo observava e o outro fazia, após trocarem, houve uma conversa em dupla que depois foi partilhada com todos. Estão percebendo melhor a importância da oposição para a construção dos apoios de ombro. Algumas alunas estavam de coque por conta de um ensaio logo após a aula, sempre que fazem a aula de coque, a cervical fica mais tensa e desalinhada da coluna.

Seguir trabalho de *swings*.

Aula 13 - 07/02/2023)

Warm Up

Nos lugares da aula, scanner de olhos fechados e aquecimento articular (guiado) – foco em membros superiores. Rodar e aproximar duas partes até o toque (clap).

Centro

Exercício 1) Chão e oposições

Tempo	Movimento
1 – 4	Posição fetal com a torção até a cabeça
5 - 8	Retornar estrela
1 - 8	Repete para a Esquerda
1 – 16	Posição fetal com passagem de braço que estica para recolher
1 – 16	Repete Esquerda
1 - 16	Fetal, sobe nos joelhos e volta
1 - 16	Repete Esquerda
1 - 8	Fetal para joelhos
1 – 4	Desliza mãos e fica em prancha
5 – 8	Desliza e volta para joelhos
1 – 8	Fetal e estica para estrela
	A última parte repete em 4, 2 e 1 tempo.

Música: Zabumbazul – Divan Gattamorta

Fazer este exercício mais rápido e fluido. Dois tempos para cada movimento e sem pausas.

Exercício 2) *Swings*

Música: Aruana Song – Henry Torgue & Serge Houppin (música muito rápida) / **Skins – Andy Monroe (mais lenta)** ou Love on Top – Rihanna (6/8) para manter a qualidade sustentada dos *swings*

Tempo	Vocabulário
1 - 6	Queda joelhos para a Direita
1 – 6	Repete para a esquerda
1 – 6	<i>Swing</i> perna Direita
1 – 6	Esquerda
1 – 12	2 <i>Swings</i> com braços a acompanhar
1 – 12	Repete para a esquerda

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

1 - 12	Sobe para 4ª p.
1 - 12	Repete Esquerda
1 - 24	Sobe para 2ª p.

Continuação do exercício

Tempo	Vocabulário
1 - 12	Subir para o ombro
1 - 12	Repete esquerda

Com ½ volta

Exercício 3) *Swings* sentados

Música: Fast Chase Groove – Godfrey Mgcina

Tempo	Vocabulário
1 - 16	4 <i>Swings</i>
1 - 16	4 <i>Swings</i> com braços
1 - 16	<i>Swings</i> para ombros
1 - 8	<i>Swing</i> para 4 apoios, ativar core
1 - 8	Voltar para a posição inicial
	Repete esquerda

Exercício 4) Bounces e *Swings* de Braços

Música: Keb's Bucket – Cookin' on 3 Burners

Tempo	Vocabulário
1 - 2	Fecha e abre braços com <i>bounce</i>
3 - 4	Gira braços e termina cruzado
5 - 8	Repete o inverso
1 - 2	Braço todo e só antebraço direito
3 - 4	Repete esquerda
5 - 8	Cruza, abre, cruza e sobe com equilíbrio em meia ponta
1 - 8	Equilíbrio
1 - 4	<i>Swings</i> trocando de direções
5 - 7	<i>Swings</i> de braço frente e trás
8	Preparação dois braços a frente
1 - 8	Repete

Diagonais

Exercício 5) Coordenação braços e pernas (Sequência)

Sucessão Pulsos, cotovelos, ombros e tronco.

Rotação de braços com *scoop*

Exercício 6) Sequência com troca de direções e apoios

Improvisação em diagonal

Em reflexão às oposições e à troca de dinâmicas e qualidades de movimento.

Improvisação com *swings* e elementos do *Locking*.

Música: Tioli – RONA

Release *Swings* – William Catanzaro, Victor Y. See Yuen

Saltos

Exercício 7) Saltos e musicalidade

Música: Unfinish Business – Dam Swindle

1 - 2 2 saltos em 6ªp.

3 2ªp

4 6º

Com troca de direções.

Improvisação

Ouvir a música e escrever qualidades e dançar estas qualidades.

Só pode mover a partir de como o corpo percebe a música.

Música: Perseguição das Cores – Divan Gattamorta.

Notas sobre a aula

Os *swings* estão cada vez mais dinâmicos, foi possível acelerar o primeiro exercício. Já o exercício com ½ volta, foi necessário voltar a explicação dos caminhos, direção das oposições. Para alguns, é preciso desenvolver maior força abdominal.

A improvisação com *swings* e elementos do *Locking* está a desenvolver-se bem. Os alunos mostram-se entusiasmados em experimentar essa mistura de vocabulários. Precisa ser instigada essa disposição. Estão começando a compreender que podem utilizar outros movimentos para a improvisação, alguns já mostram diferentes dinâmicas.

Aula 4 (Danças Urbanas) - 13/02/2023)

Continuação aula de *Locking*

Os objetivos desta aula são:

- Cada um criar o seu movimento de *Locking*
- Desenvolver a percepção musical

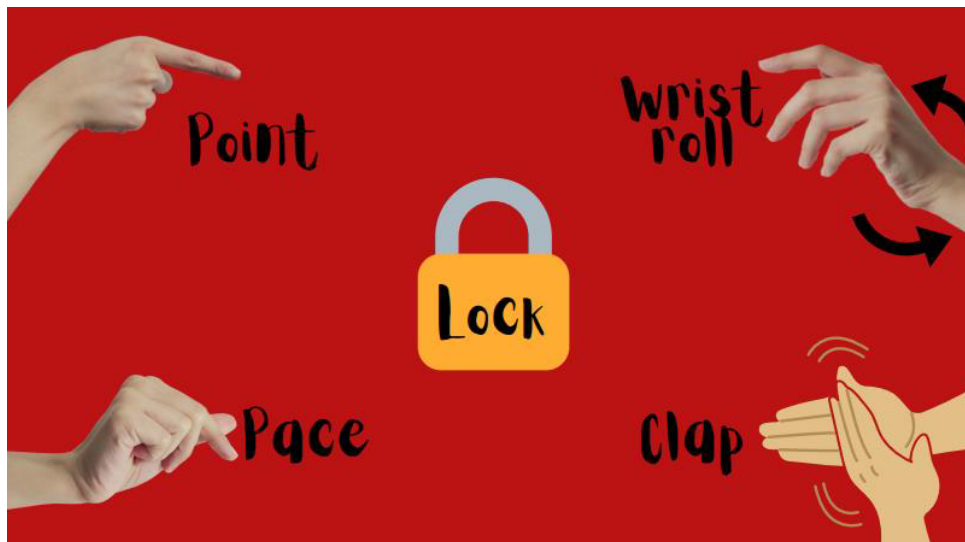
Warm- up

Exercício 1)

Aquecimento pelas articulações iniciando pela cabeça até os pés. Deve-se focar muito nas articulações do pescoço, ombro e pulso.

Desenvolvimento

Trabalho dos fundamentos



Relembrar cada fundamento, apresentar *double*.

Relembrar *bounce* e ensinar o *rocksteady*.

Exercício 1) *Up* e *Lock*

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Trabalhar sequência de *Up/Lock* (movimento original e com as variações - *Lock* (*Lock*, *double Lock* e *scissors*) e *Up* com as suas variações: *muscle man*, *flash*, *prep* e original.

Tempo	Vocabulário
1	<i>Up</i>
2	Braços ao lado do corpo
3	<i>Lock</i>
4	Espera
1 – 4	Repete
1 – 8	Repete com variações de <i>Up</i> e <i>Lock</i>

Tentar acelerar.

Em seguida trabalha-se o *Clap* – palmas, ainda no estudo rítmico do *Funky Music* e o *Point* – apontar, que possui algumas qualidades de movimento parecidas com o *Pace*. É intercalado com o *Clap* para trabalhar outras dinâmicas.

Em duplas, vão experimentar diferentes *Claps* e criar uma sequência de 8 tempos.

Após isso, trabalha-se o *Lock* (*Lock* e *scissors*) e *Up* com as suas variações: *muscle man*, *flash*, *prep* e original. Não esquecer das pernas (quase um *grand plié* em 2ªp.)

Para finalizar *wrist roll*, explorar a ação de rodar dos pulsos.

Sequência final:

1 8 *wrist roll*

1 4 2 *pace*

5 8 3 *point* e 1 *clap*

1 8 *up* e *lock*

1 16 livre

1 8 Sequência de *claps* em pares

Improvisação final pelo espaço.

Notas sobre a aula

O *Bounce* está mais incorporado, porém, o *rocksteady* precisou de diversas dicas pedagógicas. O movimento de *bounce* com acentuação lado/cima, lado/meio, lado/baixo. Foi trazida imagem de uma parede, brincadeiras de bater quadris, pensar o movimento pelos joelhos... Aos poucos, conseguiram fazê-lo, mas em velocidade lenta/média.

As linhas que a dança propõe estavam mais claras, conseguiram trazer diversas variações e alguns alunos apresentaram facilidade com a agilidade dos movimentos (Inês conseguiu fazer quase tudo em *double*). Os braços estão mais ágeis e coordenados.

Deve-se seguir com o *Waacking*, assim, vão desenvolver ainda mais a coordenação dos membros superiores.

Aula 14 - 14/02/2023)

Aquecimento articular

Improvisação da música

Música: Vermelho e Amarelo

Scaner do corpo, perceber a respiração, perceber o que o corpo precisa para se aquecer, desenhar formas no espaço (escrever com partes do corpo no espaço).

Exercício 1) *Release* (chegança no chão)

Música: A Day's walk

Tempo	Vocabulário
1 – 8	Posição fetal, passa braço (vira de barriga para baixo), posição fetal e inicial
1 – 8	Repete esquerda
1 – 16	Fetal, sobe joelhos e desenha um círculo com a cabeça, fetal e repete esquerda
1 – 8	Fetal, joelhos e alonga braços a frente
1 – 8	Triângulo (posição do cachorro)
1 – 8	Tira perna direita e desenha
1 – 8	Perna esquerda
1 – 8	Voltar para a posição inicial, passando pela posição fetal
1 – 16	Trazer as pernas devagar e tentar apoiar os pés no chão por cima da cabeça

Exercício 2) *Swings*

Desenvolver o exercício da aula passada, trabalhar o *core* na ½ volta.

Exercício 3) *Swing* sentado

Música: Tourbillon – Julia Kent

Tempo	Vocabulário
1 – 12	<i>Swing</i> D e E
1 – 12	<i>Swing</i> D Frente trás frente posição inicial
1 – 24	Repete começando com a esquerda
1 – 24	<i>Swing</i> , traz a perna por cima e roda joelho e volta para a posição inicial
1 – 24	2 <i>Swings</i> 3º para ombros

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

1 – 24	Repete Esquerda
1 - ...	Escolhe um lado para repetir e fazer o apoio de ombros e levantar pés

Desenvolver o apoio triangular, trabalho de *core*

Exercício 4) *Swings* de Braços

Música: Superstition – Stevie Wonder

Tempo	Vocabulário
1 – 2	Fecha, abre
3 – 4	Gira para fora
5 – 6	Abre, fecha
7 – 8	Gira para dentro
1 – 2	Vira tronco para a direita
3 – 4	Esquerda
5 – 8	Gira Braço Esquerdo para trás 4 vezes
1 – 8	Repete para outro lado
1 – 4	Sobe braços e desce para <i>flatback</i>
5 – 8	Fica em <i>Flatback</i>
1 – 12	3 <i>Swing</i> em 4 tempos com joelhos dobrados
5 – 8	Braços alongam e retornam para a posição inicial (2ª p. de braços)

Dicas Pedagógicas: Trazer oposições no *flatback*, apoiar no ar, virar uma mesa e projetar para longe os vetores.

Exercício 5) Coordenação de braços em linha

Frente lado junto ao corpo

Começar pela Esquerda

Diagonais

Exercício 6)

Improvisação a desenhar formas no espaço e experimentar maneiras de desenhar a música

Música: Eple – Royksopp / Fall in Love Alone – Stacey Ryan

Exercício 7)

Sequência de movimentos retos e diretos (movimentação pouco realizada pelos alunos)

Música: Half Life – ori lichtik

Exercício 7.1) (PRIORIZAR ESTE EXERCÍCIO)

Desenhar a música – Perseguição das cores

Dançar o desenho da música na própria música.

Exercício 8) *Jumps*

Saltos e musicalidade

Música: Unfinish Business – Dam Swindle / Let's Take Off

1 - 2 2 saltos em 6ªp.

3 2ªp

4 6º

Com troca de direções

Notas sobre a aula

Nesta aula os alunos responderam muito bem às sequências de movimento do centro, percebe-se que estão com os apoios mais ativos e que estão mais perceptivos quanto a consciência corporal, percebem o ponto de iniciação e ponto final do movimento.

Quanto as travessias, senti necessidade de alterar o plano de aula. Percebi que a escuta da música durante a improvisação só alterava a velocidade da mesma, com isso, propus que eles dançassem somente a melodia, batida e guitarra da música, em que o corpo percebesse as nuances de cada elemento musical. Por isso, utilizei músicas que eles conheciam para facilitar a compreensão e a relação com a música. Porém, na próxima aula levarei outras músicas. Acho importante o estudo de como podemos nos relacionar com a música: de acordo com, em oposição à, plano de fundo.

Também destaco que deixei um momento do aquecimento para que eles percebam o que o corpo precisa fazer para estar disponível para iniciar a aula de Técnica de Dança Contemporânea.

Nesta aula em específico, notei que os alunos estavam muito cansados e que era importante fazermos o *cool down* da aula, porém, foi uma aula que precisou de mais tempo nas travessias e que a escrita do diário de bordo ia ser mais demorada e não houve tempo. A partir da próxima aula farei o *cool down* todos os dias (se possível).

Aula 15 - 27/02/2023)

Improvisação e apoios

Aquecimento – Ficar de pé

Deitados no chão, scaner em como o corpo está hoje. Rolar o corpo pelo chão para perceber o que apoia no chão. Escolher partes para pressionar o chão, em seguida pensar a oposição (pressionar e opor).

Música: Staumauer – Kangding Ray

Parte 2)

Sequência ir e vir do chão.

De pé, joelho direito, mão direita, estica ao lado a perna esquerda, estica perna direita, encolhe perna esquerda, empurra mão esquerda e sobe (8 tempos).

Música: Kyomi's Lullaby – Repulsive

Parte 3)

Improvisação: Experimentar ir para o chão e subir com diferentes apoios (Pressionar, empurrar e ceder)

Música: Eple – Röyksopp

Travessias

Exercício 1) *Rolls*

- Mão e pé

- Ancas

Música: Explorer – AXS Music

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

- Sequência Fetal, joelhos, fetal, estrela, fetal, joelhos, pé puxa, 2 posição

Música: A flor da pele – Divan Gattamorta

Exercício 2) Swings

Música: Circular Trasition – Christophe Zurflur / Aruana Song – Henry Torgue & Serge Houppin (música muito rápida) / **Skins** – Andy Monroe (mais lenta) ou Love on Top – Rihanna (6/8) para manter a qualidade sustentada dos *swings*

Tempo	Vocabulário
1 - 6	Queda joelhos para a Direita
1 – 6	Repete para a esquerda
1 – 6	<i>Swing</i> perna Direita
1 – 6	Esquerda
1 – 12	<i>Swing</i> passando pela 4ª p. de joelhos
1 – 12	Fetal abre 2ª p., <i>swing</i> e estrela
1 – 12	Fetal para prancha
1 – 12	Passa pernas para trás para sentar
1 – 12	<i>Swing</i> D e E
1 – 12	<i>Swing</i> D Frente trás frente posição inicial
1 – 24	Repete começando com a esquerda
1 – 12	<i>Swing</i> , traz a perna por cima e roda joelho e volta para a posição inicial
1 – 12	<i>Swing</i> para ombros Direita
1 – 12	<i>Swing</i> para ombros Esquerda
1 – 12	<i>Swing</i> para ombros Direita e cambalhota

Exercício 3) Swings de Braços

Música: Superstition – Stevie Wonder

Tempo	Vocabulário
1 – 2	Fecha, abre
3 – 4	Gira para fora
5 – 6	Abre, fecha
7 – 8	Gira para dentro
1 – 2	Vira tronco para a direita
3 – 4	Esquerda
5 – 8	Gira Braço Esquerdo para trás 4 vezes
1 – 8	Repete para outro lado
1 – 4	Sobe braços e desce para flatback
5 – 8	Fica em Flatback
1 – 12	3 <i>Swing</i> em 4 tempos com joelhos dobrados

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

5 – 8	Braços alongam e retornam para a posição inicial (2ª p. de braços)
-------	--

Movimento pendular, deixar a gravidade atuar e recuperar.

Exercício 4) 4 apoios

Trabalhar apoios e movimento contralateral.

Música: The water Poem – Ram Dass, Awaré/Les racines du rêve – Henry Torgue & Serge Houppin

Exercício 5) Improvisação e música:

- Movimento fluido
- Movimento reto
- Movimento contínuo
- Movimento interrompido

Exercício 6)

Sequência de movimentos retos e diretos (movimentação pouco realizada pelos alunos)

Música: Half Life – ori lichtik

Exercício 7) Jumps

Saltos e musicalidade

Música: Unfinish Business – Dam Swindle / Let's Take Off

1 - 2 2 saltos 2 em 6ªp.

3 2ªp

4 6º

Com troca de direções

Aula 16 - 28/02/2023)

Improvisação/apoios/musicalidade

Aquecimento – Ficar de pé

Parte 1) Deitados no chão, scaner em como o corpo está hoje. Perceber o que o corpo precisa fazer, mas como que o pressionar, ceder e opor estão nesse aquecimento. Ir para o chão, escolher 3 partes para pressionar o chão, em seguida pensar a oposição (pressionar e opor). Essas três partes nos farão levantar.

Música: Heaven's Dust 3 – Michael Wall e Blades of Venus - LVDF

Parte 2)

Sequência ir e vir do chão

De pé, joelho direito, mão direita, estica ao lado a perna esquerda, estica perna direita, encolhe perna esquerda, empurra mão esquerda e sobe (8 tempos)

Música: Blades of Venus - LVDF /Kyomi's Lullaby – Repulsive

Parte 3) Em Rio

Improvisação: Experimentar ir para o chão e subir com diferentes apoios (Pressionar, empurrar e ceder)

Música: Eple – Röyksopp

Travessias

Exercício 2) Rolls

- Mão e pé

- Ancas

Música: Explorer – AXS Music

- Sequência Fetal, joelhos, fetal, estrela, fetal, joelhos, pé puxa, 2ª posição

Música: A flor da pele – Divan Gattamorta

Exercício 3) *Swings*

Música: Circular Trasition – Christophe Zurflur / Aruana Song – Henry Torgue & Serge Houppin (música muito rápida) / **Skins** – Andy Monroe (mais lenta) ou Love on Top – Rihanna (6/8) para manter a qualidade sustentada dos *swings*

Tempo	Vocabulário
1 - 6	Queda joelhos para a Direita
1 - 6	Repete para a esquerda
1 - 6	<i>Swing</i> perna Direita
1 - 6	Esquerda
1 - 12	<i>Swing</i> passando pela 4ª p. de joelhos
1 - 12	Fetal abre 2ª p., <i>swing</i> e estrela
1 - 12	Fetal para prancha
1 - 12	Passa pernas para trás para sentar
1 - 12	<i>Swing</i> D e E
1 - 12	<i>Swing</i> D Frente trás frente posição inicial
1 - 24	Repete começando com a esquerda
1 - 12	<i>Swing</i> , traz a perna por cima e roda joelho e volta para a posição inicial
1 - 12	<i>Swing</i> para ombros Direita
1 - 12	<i>Swing</i> para ombros Esquerda
1 - 12	<i>Swing</i> para ombros Direita e cambalhota

Dicas Pedagógicas: ceder para empurrar, onde está o meu eixo nesta posição?

Exercício 4) *Swings* de Braços

Música Superstition – Stevie Wonder

Tempo	Vocabulário
1 - 2	Fecha, abre
3 - 4	Gira para fora
5 - 6	Abre, fecha
7 - 8	Gira para dentro
1 - 2	Vira tronco para a direita
3 - 4	Esquerda
5 - 8	Gira Braço Esquerdo para trás 4 vezes
1 - 8	Repete para outro lado
1 - 4	Sobe braços e desce para flatback

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

5 – 8	Fica em Flatback
1 – 12	3 <i>Swing</i> em 4 tempos com joelhos dobrados
5 – 8	Braços alongam e retornam para a posição inicial (2ª p. de braços)

Dividir em três grupos para que tenham mais espaço para a improvisação.

Cada grupo observa o outro, como o outro estuda o movimento pendular?

Exercício 5) 4 apoios

Trabalhar apoios e movimento contralateral.

Música: The water Poem – Ram Dass, Awaré/Les racines du rêve – Henry Torgue & Serge Houppin

Fazer na segunda música, mais lento

Exercício 6) Improvisação e música:

- Movimento fluido
- Movimento reto
- Movimento contínuo
- Movimento interrompido

Perceber e improvisar, com a exploração de níveis as qualidades de movimento.

Exercício 7) Dançar a música

- Instrumentos e vocais

Como eu escuto a música? Como eu danço a música?

Exercício 8)

Sequência de movimentos retos e diretos (movimentação pouco realizada pelos alunos)

Música: Half Life – ori lichtik

Exercício 9) Jumps

Saltos e musicalidade

Música: Unfinish Business – Dam Swindle / Let's Take Off

1 - 2 2 saltos 2 em 6ªp.

3 2ªp

4 6º

Com troca de direções

Para a prova:

- *Swings*

- *Tendus*

- Apoios

- Travessia – estudo de retas

- Travessia – níveis e direções

Aula 5 (DU) – *Waacking* – 06/03/2023)

Apresentação e contextualização da dança

Apresentar aos alunos um breve histórico do *Waacking*. Diferente das outras DU, os criadores desta dança já faleceram. Porém, Tyrone Proctor foi uma figura importante para esta dança, trouxe ela de ‘volta à vida’ no final da década de 1990. Tyrone pregava cinco fundamentos: *Show the music, Posing, Position, Form e Expression*.

Foi explicado para os alunos o que significava cada fundamento para que eles identificassem quando assistimos estes três vídeos:

- Tyrone Proctor em dois diferentes momentos da sua carreira

- <https://youtu.be/x70ocbQ5Fr0> e <https://youtu.be/52LCjVu5aIU>

- Batalha recente de *waacking*

- <https://youtu.be/U-uys775Kjc>

Estes três vídeos mostram três fases dessa dança e é possível ver a evolução e aprofundamento dos dançarinos naqueles cinco fundamentos.

Aquecimento

Aquecimento articular com o foco nos membros superiores e no tronco.

Exercícios de *arm rolls*

Explorar diferentes formas de *arm rolls* através de sequências e improvisação.

Desenvolvendo os fundamentos *position e form*.

Exercício de quadrinhos

Em duplas, representar os quadrinhos (bandas desenhadas) para explorar o *posing*.

Aula 17 - 07/03/2023)

Improvisação/apoios/musicalidade

Aquecimento – Balão

Encher e esvaziar um balão.

Em pé, olhos fechados, perceber a respiração. Quando o balão está cheio ele sobe, quando esvazia, vai até o chão. Perceber e relacionar a respiração. *Gadering/sending*.

Preencher o corpo todo e esvaziar o corpo todo.

Música: Heaven's Dust 3 – Michael Wall e Blades of Venus - LVDF

Parte 2)

Sequência ir e vir do chão

De pé, joelho direito, mão direita, estica ao lado a perna esquerda, estica perna direita, encolhe perna esquerda, empurra mão esquerda e sobe (8 tempos)

Música: Blades of Venus - LVDF /Kyomi's Lullaby – Repulsive

Cada vez com mais destreza, construção de apoios no nível médio.

Parte 3) Rio

Improvisação: Experimentar ir para o chão e subir com diferentes apoios (Pressionar, empurrar e ceder)

Música: Eple – Röyksopp

Travessias

Exercício 2) Rolls

- Mão e pé

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

- Ancas

Música: Explorer – AXS Music

- Sequência Fetal, joelhos, fetal, estrela, fetal, joelhos, pé puxa, 2ª posição

Música: A flor da pele – Divan Gattamorta

Exercício 3) *Swings*

Música: Circular Transition – Christophe Zurflur / Aruana Song – Henry Torgue & Serge Houppin (música muito rápida) / **Skins** – **Andy Monroe (mais lenta)** ou Love on Top – Rihanna (6/8) para manter a qualidade sustentada dos *swings*

Tempo	Vocabulário
1 - 6	Queda joelhos para a Direita
1 – 6	Repete para a esquerda
1 – 6	<i>Swing</i> perna Direita
1 – 6	Esquerda
1 – 12	<i>Swing</i> passando pela 4ª p. de joelhos
1 – 12	Fetal abre 2ª p., <i>swing</i> e estrela
1 – 12	Fetal para prancha
1 – 12	Passa pernas para trás para sentar
1 – 12	<i>Swing</i> D e E
1 – 12	<i>Swing</i> D Frente trás frente posição inicial
1 – 24	Repete começando com a esquerda
1 – 12	<i>Swing</i> , traz a perna por cima e roda joelho e volta para a posição inicial
1 – 12	<i>Swing</i> para ombros Direita
1 – 12	<i>Swing</i> para ombros Esquerda
1 – 12	<i>Swing</i> para ombros Direita e cambalhota

Dicas Pedagógicas: ceder para empurrar, onde está o meu eixo nesta posição?

Exercício 4) *Swings* de Braços

Música Superstition – Stevie Wonder

Tempo	Vocabulário
1 – 2	Fecha, abre
3 – 4	Gira para fora
5 – 6	Abre, fecha
7 – 8	Gira para dentro
1 – 2	Vira tronco para a direita

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

3 – 4	Esquerda
5 – 8	Gira Braço Esquerdo para trás 4 vezes
1 – 8	Repete para outro lado
1 – 4	Sobe braços e desce para flatback
5 – 8	Fica em Flatback
1 – 12	3 <i>Swing</i> em 4 tempos com joelhos dobrados
5 – 8	Braços alongam e retornam para a posição inicial (2ª p. de braços)

Dividir em três grupos para que tenham mais espaço para a improvisação.

Cada grupo observa o outro, como o outro estuda o movimento pendular?

Exercício 5) ‘É só isso’ – Sequência de braços (exploração do movimento residual)

Trabalho de coordenação motora, movimento de braços em oposição, trabalho de torção da coluna.

Exercício 6) 4 apoios

Trabalhar apoios e movimento contralateral.

Música: The water Poem – Ram Dass, Awaré/Les racines du rêve – Henry Torgue & Serge Houppin

Fazer na segunda música, mais lento

Exercício 7) Improvisação e música:

- Movimento fluido
- Movimento reto
- Movimento contínuo
- Movimento interrompido

Perceber e improvisar, com a exploração de níveis as qualidades de movimento.

Exercício 8) Dançar a música

- Instrumentos e vocais

Três formas de relacionar-se com a música: a favor, opor e indiferente.

Exercício 9) Retas

Sequência de movimentos retos e diretos (movimentação pouco realizada pelos alunos)

Música: Half Life – ori lichtik

Destacar as linhas, movimento preciso e direto.

Exercício 10) Jumps

Saltos e musicalidade

Música: Unfinish Business – Dam Swindle / Let's Take Off

1 - 2 2 saltos 2 em 6ªp.

3 2ªp

4 6º

Com troca de direções

Estes saltos são um desafio pela troca rítmica e acentuação.

Aula 18 – 13/03/2023

Improvisação/apoios/musicalidade

Aquecimento – Balão

Encher e esvaziar um balão.

Em pé, olhos fechados, perceber a respiração. Quando o balão está cheio ele sobe, quando esvazia, vai até o chão. Perceber e relacionar a respiração. *Gadering/sending*.

Preencher o corpo todo e esvaziar o corpo todo.

Música: Heaven's Dust 3 – Michael Wall e Blades of Venus - LVDF

Continuar trabalho de *gadering* e *sending*

Exercícios de apoios e deslocamento

Sequência ir e vir do chão

De pé, joelho direito, mão direita, estica ao lado a perna esquerda, estica perna direita, encolhe perna esquerda, empurra mão esquerda e sobe (8 tempos)

Ir aquecendo e acelerando, perceber outros caminhos (cada um pode criar os seus apoios)

Música: Blades of Venus - LVDF /Kyomi's Lullaby – Repulsive

Travessias

Repetição do **exercício de *Rolls* e sequência de apoios**

Os alunos estão começando a variar os seus reportórios, iniciam a percepção dos seus padrões de movimento. Manter os exercícios para articular o movimento e a respiração.

Improvisação: Experimentar ir para o chão e subir com diferentes apoios com o movimento que inicia a partir dos membros superiores (Pressionar, empurrar e ceder) – finalização no nível alto

Música: Eple – Röyksopp

Exercício de *Swings*

Como a respiração me ajuda nesse exercício de *Swings*?

Manter exercícios do exame nas aulas.

Exercício de *Tendus*

Em primeira posição

1 – 4 2 *tendus*

5 – 8 1 *tendu* com plié

1 – 2 *Dagagé devant*

3 – 4 apoiar calcanhar

5 – 6 girar passando perna de base por cima do apoio no calcanhar

7 Estica *tendu* a frente

8 fecha

1 – 16 repete esquerda

1 – 4 2 *tendus* a la seconde

5 – 8 degage transfere fecha paralelo para a diagonal esquerda

1 – 2 *tendu*

E 3 e 4 2 *tendus*

Exercício dos 4 apoios

Trabalhar apoios e movimento contralateral.

Música: The water Poem – Ram Dass, Awaré/Les racines du rêve – Henry Torgue & Serge Houppin

Fazer na segunda música, mais lento

Sequência de braços

Sequência de movimentos guiados por braços

Movimento residual

Sequências de movimentos retos

Cool down

Os braços guiam o corpo até o chão

Gathering e sending

Aula 19 –14/03/2023)

Esta aula foi uma repetição da aula anterior, os alunos estão experimentando diversas qualidades de movimento. Desenvolver mais as sequências, propor diferentes direções.

Realizar e destrinchar com os alunos as qualidades de movimento presentes nos exercícios de exames.

Notas de Campo

Ao entrar na sala de aula, reparei que os alunos estavam muito cansados.

Por esse motivo, retomamos o jogo de olhares em círculo, para estimulá-los e despertá-los. Após o aquecimento articular mais ativo, os alunos fizeram uma exploração de diversas qualidades de movimento. Durante este exercício tinham que realizar uma pausa para reconhecerem os apoios e vetores de oposição, somente após essa percepção que podiam continuar a sua exploração.

Esta foi uma aula que tive que trazer algumas músicas da playlist dos alunos, conseguindo, assim, estimulá-los em um dia com o corpo cansado.

Além disso, observou-se que precisam de mais estímulos e movimentos retos e diretos.

Aula 6 (DU) – *Waacking* – 20/03/2023)

Repetição da primeira aula de *waacking* para promover mais experiências dessa dança para esses alunos.

Nesta aula, no trabalho de *showing the music* foi explorado o movimento residual. Refletindo que, com o trabalho de *form* e *arm rolls* promove-se a ideia de rastros do movimento.

No final desta aula, os alunos escreveram em seus diários como os cinco fundamentos do *waacking* podiam ajudá-los em outras danças.

Aula 20 – 21/03/2023)

Improvisação/retas/espço

Aquecimento

Parte 1)

O que é uma reta? Onde vemos retas no nosso cotidiano?

As respostas serão anotadas em um papel. O aquecimento se ocorrerá a partir dessas palavras, porém iniciará do movimento da coluna até as extremidades. Explosão, ir além.

Música: Staumauer – Kanding Ray / Purple Phase

Parte 2)

Caminhar pelo espaço no ritmo da música

Deslocação em com retas e linhas no espaço.

Música: U Got Me Up – Dajae – Underground Mix '93

Parte 3) Ir e vir do chão

Experimentar outros apoios (perceber trocas de centro gravitacional) e retas em outros planos.

Música: Funky Bijou Anthem – Funky Bijou, Marrtin, Deheb, Freshhh

- Quem quiser pode usar a Sequência ir e vir do chão anteriormente trabalhada.

De pé, joelho direito, mão direita, estica ao lado a perna esquerda, estica perna direita, encolhe perna esquerda, empurra mão esquerda e sobe (8 tempos)

Ir aquecendo e acelerando, perceber outros caminhos (cada um pode criar os seus apoios)

Travessias

Exercício 1) *Rolls*

- Improvisação de *rolls* – Relacionar com a música

O que inicia o movimento? Como essa parte me leva até que troque de ponto de iniciação?

Música: Sombra – Michael Wall/Boom – PRK URBAN

Centro

Exercício 2) *Swings*

Aprofundar as dicas pedagógicas trabalhadas nas aulas.

Exercício 3) *Tendu*

Em primeira posição

1 – 4 2 *tendus*

5 – 8 1 *tendu* com plié

1 – 2 Degage devant

3 – 4 apoiar calcanhar

5 – 6 girar passando perna de base por cima do apoio no calcanhar

7 Estica *tendu* a frente

8 fecha

1 – 16 repete esquerda

1 – 4 2 *tendus* a la seconde

5 – 8 degage transfere fecha paralelo para a diagonal esquerda

1 – 2 *tendu*

E 3 e 4 2 *tendus*

Dica pedagógica: a perna de base empurra e aterra.

Travessias

Exercício de apoios

Sequência de movimentos guiados por braços

Improvisação – Desenhar o espaço e criar formas

Influência do *waacking*

Sequência de retas

Centro

Saltos com pas de bourre house

Cool down – Extremidades até o centro que levam para o chão.

Música: Staumauer – Kanding Ray

Sobre essa aula:

Percebi que não consegui prender a atenção dos alunos e que a aula não manteve o seu fio condutor como de costume. A preparação para a avaliação dos alunos não está clara e isso trouxe confusões para mim e para os alunos.

Não foram feitas as travessias de improvisação, a preocupação com a avaliação me fez focar somente na execução e finalização dos exercícios.

- O que funcionou para mim nesta aula?

O aquecimento e a parte inicial da aula fluíram como de costume, sinto que a partir dos *swings* a aula começou a desandar. No início estava claro o que eu estava fazendo e seguindo a proposta da aula.

- O que não funcionou nesta aula?

Não consegui manter a atenção dos alunos, os exercícios perderam o sentido e não seguiram o fio condutor da aula. Os alunos começaram a dispersar e não soube trazê-los de volta para a aula. Os exercícios tornaram-se a repetição por repetir, mas sem desenvolver a consciência do mover, o que eu estou fazendo? O que move? Porquê move?

Não estava me sentindo muito bem e isso ficou nítido na própria aula.

- Se eu tivesse que dar essa aula novamente, o que eu faria diferente?

Trazer o fio condutor da aula durante ela toda, perceber em cada exercício quais são as retas, dois pontos que se conectam ou não.

No início da aula foi feito um aquecimento em 3 partes, talvez ter deixado a parte de desenhar com o corpo entre os exercícios pudesse trazer um melhor andamento à aula.

Teria feito o início pela coluna, que vai até às extremidades e o caminhar em retas (menos tempo).

Em seguida, iria para uma diagonal na travessia de percepção das retas em nível baixo (com o estudo dos apoios). Assim, seguiria para os exercícios, com o conceito melhor incorporado. *Swings*, *tendus* e diagonal de braços.

Após a diagonal dos braços, seguiria para a improvisação a partir das formas e linhas do espaço. Como o corpo percebe e desenha as formas do espaço?

- Por que fazemos o aluno repetir o exercício?

Para que este perceba os detalhes do movimento, ponto de iniciação, até onde vai, qual a dinâmica, se há troca de dinâmica, qual a qualidade de movimento e como o próprio aluno percebe que no próprio corpo aquele exercício funciona.

- O que eu como professora preciso fazer para que o aluno tenha uma melhor percepção do exercício?

Dar um feedback mais estruturado, dar atenção aos detalhes, utilizar imagens, dicas para que o aluno perceba o caminho. Destacar os pequenos detalhes, dar tempo que eles treinem e

percebam o próprio corpo fazendo o exercício e estimular para que cada vez façam melhor ou com uma atenção diferente.

Reunião Maria – após a aula 20

Reflexões

O aluno e eu

Não é o que fazer, mas como fazer?

Desenho pedagógico

Ato pedagógico e menos atenção

De que forma eu tenho que estar na avaliação? Observadora ou avaliadora?

Quais os critérios de Avaliação? Importante deixar claro para os alunos

Tendo em conta a minha experiência da aula de ontem, percebi que os exercícios estavam com uma proposta diferente das aulas. Os meus exercícios só fazem sentido com os conteúdos que eu trouxe.

Feedback: 1h30 feedback mais direcionado na primeira hora e os 30 minutos finais deixar a aula mais fluida.

Indicação de referência

Mary Fulkerson – pioneira da *release technique* Europa

- O'Donnell, Mary (1977). "Language of the Axis." *Theatre Papers*. Theater Department, Dartington College of Arts. First series 1, no. 12 (1977):2.

Aula 21

Por ser a aula preparatória para a avaliação da escola, será uma aula dividida com o professor cooperante. Por isso, desenvolve-se as dicas pedagógicas a serem trabalhadas nos exercícios que elaborei e desenvolvi com os alunos. Descreve-se a seguir, os conteúdos do Programa Curricular de TDCont. da escola para esclarecer aos alunos os critérios de avaliação de cada um dos exercícios:

- Consciência e coordenação da força do centro.
- Uso do alinhamento e momentum nas transições entre ações e níveis.
- Uso de exercícios de improvisação e aptidões de composição para desenvolver trabalhos de dança em si próprio.
- Demonstração do desenvolvimento do uso de peso e balanço como uma ação de qualidade de movimento.
- Demonstração de desenvolvimento de uma compreensão do corpo como um instrumento de design pela prática de tarefas de improvisação.
- Identificação e análise de elementos de composição.
- Ações de locomoção que mudam de nível usando inclinação, queda e deslizamento.
- Facilidade em entrar e sair de ações ao nível do solo.
- Força e facilidade nas mudanças de nível.
- Maior mobilidade, força, isolamento e amplitude de movimento nas ações da coluna e parte superior do corpo.
- Uso estabelecido de qualidades dinâmicas variadas dentro de frases de movimento.
- Locomoção e ações de sustentação de peso de e para 1 ou 2 partes do corpo.
- Uso de maior flexibilidade nos membros com força e controlo estabelecidos.
- Criação e execução de tarefas de improvisação.

- Manipulação de dispositivos coreográficos em coreografia própria.
- Facilidade e uso preciso da terminologia de dança contemporânea.
- Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea.
- Execução de frases envolvendo transferências de peso mais complexas.
- Destreza e fluidez nas ações da coluna e membros.
- Facilidade com combinações complexas de níveis, direções e dimensões.
- Estímulos de movimento complexos e detalhados. Uso de variadas qualidades dinâmicas.
- Locomoção no nível do piso e ações de sustentação de peso de 1 ou 2 partes do corpo com uso evidente de práticas de dança.
- Desenvolvimento de vocabulário de movimento individual através do uso de processos de improvisação e coreografia.
- Capacidade de cooperar eficazmente e responsabilmente com os outros em tarefas criativas.
- Capacidade demonstrada para realizar uma variedade de estilos de dança contemporânea.

Exercício de *Swings*

Música: Circular Transition – Christophe Zurflur

Objetivos do exercício:

- Alinhamento (postura, pés, coluna):
- Qualidade de movimento com suspensão e peso;
- Momentum;
- Trabalho de core;
- Estudo de apoios;

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Exercício
Queda joelhos para a Direita
Repete para a esquerda
<i>Swing</i> perna Direita
Esquerda
<i>Swing</i> passando pela 4ªp. de joelhos
Fetal abre 2ª p., <i>swing</i> e estrela
Fetal para prancha
Passa pernas para trás para sentar
<i>Swing</i> D e E
<i>Swing</i> D Frente trás frente posição inicial
Repete começando com a esquerda
<i>Swing</i> , traz a perna por cima e roda joelho e volta para a posição inicial
<i>Swing</i> para ombros Direita
<i>Swing</i> para ombros Esquerda
<i>Swing</i> para ombros Direita e cambalhota

- Consciência e coordenação da força do centro.
- Uso do alinhamento e momentum nas transições entre ações e níveis.
- Demonstração do desenvolvimento do uso de peso e balanço como uma ação de qualidade de movimento.
- Locomoção e ações de sustentação de peso de e para 1 ou 2 partes do corpo.
- Destreza e fluidez nas ações da coluna e membros.

Exercício de *Tendus*

Música: Shuttle – Jean-Luc Pacaud

Objetivos do Exercício:

- Estudo de transferências de peso e apoios do pé;
- Construção de eixo;
- Destreza na movimentação dos membros inferiores;
- Coordenação de braços com pernas.

Em primeira posição

1 – 4 2 *tendus*

5 – 8 1 *tendu* com plié

1 – 2 Degage devant

3 – 4 apoiar calcanhar

5 – 6 girar passando perna de base por cima do apoio no calcanhar

7 Estica *tendu* a frente

8 fecha

1 – 16 repete esquerda

1 – 4 2 *tendus* a la seconde

5 – 8 degage transfere fecha paralelo para a diagonal esquerda

1 – 2 *tendu*

E 3 e 4 2 *tendus*

- Consciência e coordenação da força do centro.
- Locomoção e ações de sustentação de peso de e para 1 ou 2 partes do corpo.
- Execução de frases envolvendo transferências de peso mais complexas.
- Destreza e fluidez nas ações da coluna e membros.

Exercício de 4 apoios

Música: The water Poem – Ram Dass, Awaré/Les racines du rêve – Henry Torgue & Serge Houppin

Trabalhar apoios e movimento contralateral.

Objetivos do exercício:

- Desenvolver a destreza em 4 apoios;
- Desenvolver consciência do core e alinhamento.

Programa da escola:

- Consciência e coordenação da força do centro.
- Maior mobilidade, força, isolamento e amplitude de movimento nas ações da coluna e parte superior do corpo.
- Locomoção no nível do piso e ações de sustentação de peso de 1 ou 2 partes do corpo com uso evidente de práticas de dança.

Exercício de movimentos guiados por braços

Música: Golden Elegy – Byetone/T-E-L-E-G-R-a-M-M – Byetone

Sequência de movimentos guiados por braços (inspirada em movimentos feitos por improvisações dos alunos)

Objetivo do exercício:

- Iniciação do movimento;
- Troca de dinâmicas, níveis e qualidades de movimento;
- Movimento tridimensional;
- Respiração e movimento.

Programa da escola:

- Consciência e coordenação da força do centro.
- Uso do alinhamento e momentum nas transições entre ações e níveis.
- Demonstração do desenvolvimento do uso de peso e balanço como uma ação de qualidade de movimento.
- Facilidade em entrar e sair de ações ao nível do solo.
- Força e facilidade nas mudanças de nível.

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

- Maior mobilidade, força, isolamento e amplitude de movimento nas ações da coluna e parte superior do corpo.
- Uso estabelecido de qualidades dinâmicas variadas dentro de frases de movimento.

Aula 7 (DU) – 17/04/2023)

Revisão dos conteúdos e qualidades de movimento trabalhadas

- *Bounce*
- *Smurf*
- *Bart Simpson*
- *Reebok*
- *Bizmark*
- *Waving*
- *Isolation*
- *Lock (Up)*
- *Point*
- *Clap*
- *Wrist roll*
- *Pace*
- *Arms rolls*
- *Posing*

Trabalharei um *footwork* (princípio de breakdance) como estudo de transferência de peso

A aula será dividida em 5 partes

- *Hip Hop*
- *Footwork*
- *Locking*
- *Waacking*
- Sequência de movimentos e improvisação

Aquecimento:

- Mobilizar todas as articulações

- Exercício de tórax e *bounce* – Lowriders – Aithryx/ Aniquilación -DJ Stuart

-> Trabalhar diferentes acentuações e qualidades de movimento

Exercício para trabalhar a relação centro e extremidades

- Exercício pés (*en dedans* e *en dehors*) – Dancin Robot - DJ AK

-> Trabalhar coordenação de braços, torác e pernas

Dica pedagógica: pegar algo e trazer para baixo

-> *Footwork* - Wild Wild West

-> base de 6 *step*

-> Experimentar apoios (mãos e pés) Someone else's Rules – Dj Zapy, Dj Uragun

- Exercício de *waves* – B-Last - Olli

-> Estudo de sucessão e isolamento

Mover partes diferentes (uma a uma)

Waving

- *Locking* – play that funky music – Wild child/Get up offa that thing - James Brown

-> *Wrist rolls*

-> *Up & Lock*

-> *Clap*

-> *Pace*

-> *Point*

- *Waacking* – Iceberg Slim – Cezaire, FKJ/Le Freak -Chic Dimitri/Copypcat sofï tukker remix

-> *Arm rolls*

-> *Posing*

Sequência final – proposta coreográfica

Levitating (feat Madonna and Missy Elliott)

This is how we do it

Burnitup

Revisar vocabulários das DU trabalhados anteriormente e propor diferentes acentuações.

Aula 22 – 18/04/2023)

Aquecimento articular e muscular guiado em roda, juntamente com os alunos.

Música: Walter Falls René Aubry

- Respiração (costelas e tórax)
- Centro até extremidades

Exercício 1)

Parte I) Caminhar do centro para as extremidades

Música: P-square Do Me

- Qualidades de movimento fluida e staccato

Parte II) Extremidades centro

- Primeiramente nível alto
- Idas para o chão (Música: Go! Said the Bird (Tennis Version))

Exercício 2) *Swings* em deslocamento

Música elasticidade Divan Gattamorta

Lado direito

1 – 2 *Swing* perna direita cruzado

3 *swing* aberto

4 passa a perna direita por cima

5 – 8 Caminha até virar de costas

1 – 8 repete esquerda

1 – 2 Granada no chão com troca de direção

3 – 4 pernas juntas ao lado

5 – 6 encolhe posição fetal para a esquerda

7 – 8 empurra o chão até sentar

1 – 4 Joelhos iniciam o movimento sucessão até a cabeça

5 – 8 prancha

1 – 4 Caminhada e termina sentado

5 – 8 Joelhos iniciam o movimento sucessão até a cabeça

1 – 4 prancha

5 – 6 impulso para passagem

7 – 8 pernas passam esticadas pelo lado

Repete esquerda

Exercício 3) Travessia nível médio

Música lenta: El Arbi

Música mais rápida: Kill the beat PRK URBAN

Início agachado

Exercício 4) Travessia nível alto coordenação

Música: Buuummm (Remix) – olli

- Trabalho de staccato e isolation

Exercício 5) Sequência nível alto troca de dinâmicas

Perna esquerda e mão direita

Música: Wolf – Kon Faber Remix

Exercício 6) Improvisação – Trocar dinâmicas

Músicas: The popping bull – ivan Makbel/

Exercício 7) Saltos

Música Deep down

Cool down – The lake

Notas de Campo

Nessa aula ainda foram trabalhados alguns exercícios do exame para esclarecer e identificar as oposições e a relação respiração e movimento.

Ao final da aula, pedi para que os alunos escrevessem nos cadernos propostas de atividades para a última aula.

Aula 23 – 24/04/2023)

Aula Revisão

Nesta aula foi feita uma revisão dos conteúdos trabalhados.

Aquecimento

Mobilização articular em roda seguida de uma improvisação por todas as partes do corpo.

Exercício de *walks* e *apoios*

Caminhada pelo espaço, ir e voltar do chão em 8, 4, 2 e 1 tempo.

Reforçando oposições, alinhamentos, como apoiar no chão, qual o caminho faço para ir para o chão?

Exercício de *swings* em deslocamento

Trabalhado na aula anterior, aprofundando os direcionamentos utilizados durante o estágio.

Exercício em Travessia nível médio

Música lenta: El Arbi

Música mais rápida: Kill the beat PRK URBAN

Explorar o nível médio em diferentes velocidades

Exercício em Travessia nível alto coordenação

Música: Buummm (Remix) – olli

- Trabalho de staccato e isolation

Jogo de improvisação

Em travessia (rio) os alunos tinham que dançar conforme as palavras sorteadas.

Foram separados em cinco saquinhos:

- Vocabulários da TDCont.;
- Vocabulários das DU;
- Níveis;
- Velocidade;
- Diversos (os alunos escreveram em alguns papeis para esse saquinho).

Exploração a partir do que foi sorteado.

Jam Session

Improvisação em grupo.

Os alunos posicionam-se próximos as extremidades da sala, inicialmente, somente cinco podem entrar para dançar. Relacionar com o movimento do outro. Como eu entro para dançar? Como eu finalizo a minha dança?

Por fim, todos entram no espaço e dançam juntos.

Cool down

Relaxamento a partir do ‘derreter’ para o chão.

Escrita no diário: como foi o processo do estágio para mim?

Notas de Campo

Os alunos se divertiram muito com o jogo do sorteio, os corpos estão mais conscientes e os alunos iniciaram um pensamento crítico reflexivo sobre a sua própria dança. Alguns alunos mencionaram que vão começar a usar mais cadernos de registros para as aulas – que apesar de o terem na escola, não sabiam o que escrever - já que, agora, tinham entendido como funciona e a importância dessa ferramenta.

Anexos

Anexo 1 – Regulamento Interno da Escola Ca.DA



Regulamento Interno

Ano letivo 2019/20 (revisto em outubro 2019)

Índice

- 1 – Introdução
- 2 – Órgãos da Escola
- 3 – Secretaria
- 4 – Regime de funcionamento
 - a) Ano letivo
 - b) Horário de funcionamento
 - c) Pagamentos
 - d) Autorizações
 - e) Bens pessoais
 - f) Aulas de experiência
 - g) Cursos
 - h) Plano curricular
 - i) Regime de admissão
 - j) Inscrições
 - k) Horários
 - l) Faltas
 - m) Avaliação

5 – Direitos e deveres da comunidade escolar

6 – Plano anual de atividades

7 – Informações finais

1- Introdução

A Ca.DA Escola (Escola) é um centro de formação, constituído em 1998, tendo como entidade titular a Companhia de Dança de Almada – Associação Cultural sem fins lucrativos (Companhia).

A Escola tem como objetivo, proporcionar uma formação técnica e artística em dança, desenvolver as capacidades expressivas, criativas e estéticas, e desenvolver e dar a conhecer a dança de forma criativa e lúdica.

O regulamento interno estabelece as principais regras de funcionamento da Escola, assente em valores sociais de cooperação, sentido de responsabilidade e respeito mútuo.

As regras de funcionamento aplicam-se a professores, alunos, pais, encarregados de educação e demais utilizadores dos serviços da Escola, nas instalações e em qualquer evento onde esta se faça representar.

2- Órgãos da Escola

- Direção da Companhia de Dança de Almada
- Direção Pedagógica

Direção da Companhia de Dança de Almada

À Direção da Companhia, enquanto entidade responsável pela Escola, compete a gestão administrativa e financeira da mesma.

Direção Pedagógica

O coordenador pedagógico é designado pela Direção da Companhia, assegurando pedagogicamente a coordenação e orientação das atividades, acompanhamento dos alunos e elaboração do plano anual de atividades promovidas pela Escola.

3- Secretaria

Compete à secretaria, o atendimento ao público, o processo administrativo de inscrição dos alunos nos cursos e outras iniciativas da Escola, informar os alunos, pais e encarregados de educação de todas as atividades e alterações relacionadas com o funcionamento, organizar e gerir os processos individuais dos mesmos, receber e passar recibos de quitação das importâncias recebidas, bem como tratar das demais questões relacionadas com as atividades promovidas pela Escola.

4- Regime de funcionamento ☐ Ano letivo

A Ca.DA Escola rege-se parcialmente pelo calendário oficial estipulado para as escolas do ensino público, no que respeita ao início e final do ano letivo, bem como no período de férias e interrupções letivas.

O calendário será afixado no placar, ao lado da secretaria da Escola, no início do ano letivo.

Horário de funcionamento

Secretaria: 2ª. a 6ª.-feira, das 16h às 20h

Escola: 2ª. a 6ª.-feira, das 17h às 22h30 Sábado, das
8h30 às 13h30

Pagamentos

Os pagamentos dos cursos podem ser anuais, trimestrais ou mensais:

Anual

- Pagamento integral do curso - no ato da inscrição;

Trimestral

- 1ª. parcela do curso - no ato de inscrição
- 2ª. parcela do curso - até dia 8 de janeiro

- 3ª. parcela do curso - até dia 8 de abril

Mensal

- Até dia 8 de cada mês (apenas para os cursos com esta opção)
- O valor da inscrição aplica-se a novos alunos ou a alunos que renovem a inscrição fora do prazo previsto para renovações.
- No ato da renovação da inscrição, os alunos deverão pagar 50% da modalidade escolhida.
- O período de renovação da inscrição é fixado, anualmente, pela Escola.
- O seguro anual de acidentes pessoais é obrigatório e está incluído no valor do curso.
- Os pagamentos após as datas estipuladas poderão ser agravados em 10%. A falta de pagamento prolongada poderá ter como consequência a não autorização da entrada do aluno nas aulas e até a exclusão, no caso de mais de 1 trimestre de atraso.
- Em caso de desistência, a Escola reserva-se o direito de não proceder ao reembolso das importâncias pagas, exceto nos seguintes casos e desde que o aluno não tenha ainda iniciado a frequência das aulas:
 - ☒ Motivo de saúde comprovado, que não permita ao aluno frequentar as aulas durante a totalidade ou parte significativa do ano letivo.
 - ☒ Mudança forçada de residência por motivos imprevistos, que não permita ao aluno frequentar as aulas devido à distância geográfica.
 - ☒ Casos excepcionais devidamente autorizados pela Direção da Companhia.

As devoluções são efetuadas mediante entrega do respetivo recibo.

- A direção da Escola reserva-se o direito de anular qualquer curso quando o número de inscritos seja inferior a seis (6) alunos, reembolsando na totalidade os alunos inscritos.
- Benefícios e descontos, não acumuláveis:
 - ☒ Inscrição em dois cursos – 20% de desconto no curso de menor valor.
 - ☒ Frequência de dois elementos do mesmo agregado familiar – 20% de desconto no curso de menor valor.
 - ☒ Empregados e familiares de empresas em parceria com a Companhia de Dança de Almada – 10% de desconto.
 - ☒ Instituições ou grupos superiores a cinco elementos – 10% de desconto (mediante acordo prévio).

Autorizações

Imagem - A inscrição na Ca.DA Escola pressupõe a autorização de utilização da imagem dos alunos, em registo fotográfico ou vídeo, salvo manifestação em contrário por parte dos próprios alunos (ou respetivos encarregados de educação no caso de alunos menores). Esta autorização é limitada à utilização para fins pedagógicos e promocionais da Companhia e não pode ser cedida a terceiros, sem consentimento dos próprios.

Saídas – A inscrição na Ca.DA Escola pressupõe a autorização dos encarregados de educação para a participação do aluno em atividades ou apresentações no exterior da Escola. Estas serão propostas pelos professores e divulgadas atempadamente.

- **Bens pessoais**

A Escola não se responsabiliza pelo desaparecimento de quaisquer bens pessoais. Os alunos não devem deixar dinheiro ou outros valores pessoais nos vestiários. Qualquer desaparecimento deve ser comunicado à secretaria.

- **Aulas de experiência**

O aluno poderá, antes de se inscrever ou no decorrer do ano letivo, experimentar gratuitamente 1 aula das várias disciplinas, para poder escolher a que mais lhe interessa frequentar, ou para mudar de disciplina, no caso de já estar inscrito.

- **Cursos**

A Ca.DA Escola proporciona aos seus alunos as seguintes vertentes de formação:

Cursos Livres

Os Cursos Livres destinam-se a todos os interessados, a partir dos 2 anos, que tenham como objetivo a aprendizagem da dança enquanto complemento da sua formação artística ou simplesmente como atividade lúdica.

Curso Vocacional

O Curso Vocacional destina-se aos alunos que optem por uma formação intensiva em regime supletivo (após o horário escolar).

Curso Básico de Dança

O Curso Básico de Dança destina-se a todos os interessados, a partir do 5º ano escolar, que tenham como objetivo uma formação profissional em dança. Este curso é certificado pelo Ministério de Educação e articulado com a Escola Básica D. António de Costa e a Escola Secundária Fernão Mendes Pinto.

Curso Secundário de Dança

O Curso Secundário de Dança destina-se a todos os interessados, a partir do 10º ano escolar, que tenham como objetivo uma formação profissional em dança. Este curso é certificado pelo Ministério de Educação e articulado com a Escola Secundária Emídio Navarro e a Escola Secundária Fernão Mendes Pinto.

➤ Disciplinas - Cursos Livres

O programa dos Cursos Livres é constituído por disciplinas de frequência livre, e é destinado a uma faixa etária bastante alargada, a partir dos 2 anos de idade. Este programa pode ser alterado em cada ano letivo, em função da procura e da disponibilidade dos professores, sendo constituído nomeadamente pelas seguintes disciplinas:

- Dança Criativa
- Dança Clássica
- Dança Contemporânea

entre outras a definir anualmente.

➤ Plano curricular - Curso Vocacional

Ano 1 - Dança Clássica

Iniciação à Técnica de Pontas

Barra-de-Chão

Dança Contemporânea

Ano 2 - Dança Clássica

Técnica de Pontas

Barra-de-Chão

Dança Contemporânea

Ano 3 - Dança Clássica

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Técnica de Pontas

Barra-de-Chão

Dança Contemporânea

Estúdio coreográfico

Ano 4 - Dança Clássica

Técnica de Pontas

Barra-de-Chão

Dança Contemporânea

Estúdio coreográfico

Reportório

Disciplina complementar (conforme a oferta da Escola)

Ano 5 - Dança Clássica

Técnica de Pontas

Barra-de-Chão

Dança Contemporânea

Estúdio coreográfico

Reportório

Disciplina complementar (conforme a oferta da Escola)

Ano 6, 7 e 8 - Dança Clássica

Técnica de Pontas

Barra-de-Chão

Dança Contemporânea

Estúdio coreográfico

Reportório

Disciplina complementar (conforme a oferta da Escola)

➤ Plano Curricular – Curso Básico de Dança

Plano de estudos e regime articulado segundo a legislação em vigor (portaria nº 223A/2018)

2º. Ciclo do Ensino Básico

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

5º. e 6º. ano de escolaridade (1º. ano de ensino articulado)	
Técnicas de dança	Dança clássica Dança contemporânea
Expressão criativa Música	

3º. Ciclo do Ensino Básico

7º. e 8º. anos de escolaridade (3º. e 4º. anos de ensino articulado)		9º. ano de escolaridade (5º. ano de ensino articulado)	
Técnicas de dança	Dança clássica Dança contemporânea	Técnicas de dança	Dança clássica Dança contemporânea
Expressão criativa Música		Música	

➤ **Plano Curricular – Curso Secundário de Dança**

Plano de estudos e regime articulado segundo a legislação em vigor (portaria nº 229A/2018)

10º. ano de escolaridade (6º. ano de ensino articulado)		11º. e 12º. ano de escolaridade (7º. e 8º. anos de ensino articulado)	
Técnicas de dança	Dança clássica Dança contemporânea	Técnicas de dança	Dança clássica Dança contemporânea
Oferta complementar		Composição Oferta Complementar	

Regime de admissão Cursos Livre e Vocacional

A inscrição nestes cursos não é sujeita a testes de admissão, os alunos são integrados nos diversos níveis de aprendizagem consoante a idade e a experiência anterior na área da Dança.

Curso Básico de Dança

A inscrição neste curso é sujeita a testes de admissão.

Inscrições

A renovação da matrícula decorre durante o mês de junho e julho, em datas a divulgar pela Escola.

As inscrições de novos alunos serão feitas durante os meses de setembro e outubro, em datas a divulgar pela Escola.

A Escola garante um seguro anual de acidentes pessoais, obrigatório para todos os alunos.

Horários

Os horários do novo ano letivo são divulgados no início do mês de junho.

As aulas têm início e fim de acordo com o horário estabelecido.

O calendário letivo da Escola coincide parcialmente com o calendário letivo do ensino regular oficial. Este será divulgado no mês de setembro.

Os alunos estão sujeitos aos horários fixados para cada nível de aprendizagem. Contudo, no caso de se verificar alguma incompatibilidade, devem informar atempadamente a direção da Escola.

Faltas Dos alunos Cursos Livre e Vocacional

- Os alunos podem dar no máximo 5 faltas não justificadas durante o curso. No caso de aluno menor, as faltas devem ser justificadas pelo seu encarregado de educação.
- Os alunos terão uma tolerância máxima de 10 minutos para comparecer às aulas, a partir da qual poderá ser marcada falta pelo professor.
- As justificações de faltas deverão ser entregues ao professor, assinadas pelo encarregado de educação, no prazo máximo de 7 dias a contar do dia da falta.
- O elevado número de faltas poderá impedir o aluno de transitar para o nível seguinte. A inscrição poderá ser automaticamente anulada, se o aluno der mais do que 4 faltas seguidas sem aviso prévio e não for possível, em tempo útil, obter um contacto telefónico ou por outra via, que permita confirmar a vontade de continuação da frequência das aulas por parte do aluno em causa.
- Curso Vocacional – Para não prejudicar a evolução do grupo/turma, um aluno que apresente um número de faltas injustificadas superior a 5% das aulas dadas por

período letivo, pode ser reencaminhado para o curso livre com menor carga horária semanal.

Cursos Básico e Secundário de Dança (Lei nº51/2012)

Faltas e a sua natureza:

- A falta é uma ausência do aluno a uma aula ou a outra atividade de frequência obrigatória ou facultativa caso tenha havido lugar a inscrição, a falta de pontualidade ou a comparencia sem o material didático ou equipamento necessário.
- O limite de faltas de presença não justificadas é de duas vezes o número de tempos letivos semanais. Se o aluno ultrapassar este número reprovará à disciplina em questão e, no caso da disciplina de técnicas de dança, não transita de ano.
- Os alunos têm uma tolerância máxima para comparecer à aulas de 10 min, no 1º tempo e de 5 minutos nas aulas seguintes, no final da tolerância poderá ser marcada falta de atraso pelo professor.
- As faltas de atraso e de material correspondem a uma falta de presença após a terceira falta acumulada da mesma natureza, na medida em que comprometem o normal aproveitamento.
- As faltas ou atrasos significativos a aulas/ensaios de preparação e ensaios gerais para apresentações, podem condicionar a participação do aluno nessa mesma apresentação, ficando essa decisão ao critério do professor responsável.

Não realização de atividade física:

- O aluno pode ser dispensado temporariamente das atividades de preparação física por razões de saúde, devidamente comprovadas por atestado médico, que deve explicitar claramente as contraindicações da atividade física, devendo estar sempre presente no espaço onde decorre a aula.
- No caso de o aluno estar impedido de executar as atividades da aula por lesão, ou qualquer outro impedimento físico, devidamente comprovado, e com parecer clínico adequado, deve comparecer no espaço da aula, observando e procurando tirar ensinamentos das atividades desenvolvidas, ou realizar um trabalho que o professor considere adequado. O professor registará na folha de assiduidade ASS (assistiu), não sendo contabilizada como falta de assiduidade.
- A não realização de aulas, pelo aluno, em qualquer disciplina de técnicas de dança, por impossibilidade, em número igual ao número de aulas semanais, de modo contínuo ou descontínuo, deve ser alvo de uma atenção particular, no âmbito da saúde, devendo o Encarregado de Educação apresentar um parecer médico com indicações claras do procedimento adequado a ter relativamente à prática de dança.
- A não realização de aulas da área técnico-artística, em número correspondente ao triplo de tempos semanais de aulas, no período letivo, compromete o normal progresso técnico do aluno, podendo ainda limitar o seu retorno à atividade física.

Embora possa haver exceções, no ritmo de recuperação, esta ausência de prática pode determinar a atribuição de um nível inferior a três, no caso do ensino básico, e inferior a dez, no que respeita ao ensino secundário, atribuição obrigatória no caso de exceder o quádruplo do referido número

- Nos casos em que o aluno sofreu lesão durante o período letivo e atingiu o quádruplo dos tempos semanais de aulas técnicas de dança não realizadas, mas recuperou da lesão, desenvolveu um trabalho satisfatório e realizou um teste, pode o professor propor, em sede de Conselho de turma de avaliação, uma classificação não inferior a três, no caso do ensino básico, e não inferior a dez, no que respeita ao ensino secundário.

Justificação de faltas:

- As justificações de faltas devem ser entregues ao professor, assinadas pelo encarregado de educação, até ao terceiro dia útil subsequente à verificação da mesma. As faltas devem ser justificadas em impresso próprio.

Dos professores

- O professor deverá ser assíduo e pontual.
- Havendo necessidade de faltar, deverá avisar antecipadamente a coordenação pedagógica e sugerir um professor substituto.

Avaliação Cursos Livres

1. Os alunos dos Cursos Livres receberão uma ficha informativa no final do ano letivo.
2. No final do ano poderá ser passado um certificado de frequência para os alunos dos Cursos Livres que o solicitem.

Curso Vocacional

1. Os alunos do Curso Vocacional realizarão um exame no decorrer do 2º período letivo em data a confirmar pela Escola. A avaliação deste exame é qualitativa: Excelente, Satisfaz Muito Bem, Satisfaz Bem, Satisfaz, Satisfaz Minimamente e Não Satisfaz.
2. Neste exame são avaliados os seguintes parâmetros: técnica, musicalidade, qualidade de movimento e expressão.
3. O júri de avaliação deste exame é constituído por um conjunto de professores da Escola e um membro convidado.
4. Os resultados deste exame serão entregues aos alunos.
5. No final do ano letivo, os alunos recebem ainda uma ficha informativa do professor de cada disciplina.

Curso Básico e Secundário de Dança

1. A avaliação do aproveitamento escolar nas disciplinas do curso Básico e Secundário de Dança obedece às normas de avaliação dos respetivos níveis de ensino e poderão incluir também a realização de exames nas disciplinas de técnicas de dança no final de cada ciclo de escolaridade.
2. Os critérios de avaliação e de classificação das disciplinas da componente vocacional encontram-se definidos por ano e disciplina, após aprovação em Conselho Pedagógico.
3. Ao nível do 2º e 3º ciclo, o aproveitamento global do aluno é determinado no final de cada ano, em regime de classe, considerando-se com aproveitamento, os alunos que se encontrem nas seguintes condições:
 - Tenham aproveitamento nas disciplinas de técnica de dança,
 - Podem transitar se não tiverem aproveitamento numa das disciplinas, desde que não seja em técnicas de dança.
4. A progressão nas disciplinas da componente de formação vocacional é independente da progressão do ano de escolaridade.
5. O aproveitamento obtido nas disciplinas da componente de formação vocacional não é considerado para efeitos de retenção de ano no ensino básico geral, ou de admissão às provas finais de 2º e 3º ciclos do ensino básico, a realizar nos 6º e 9º ano de escolaridade.
6. Excecionalmente podem ser admitidos alunos no Curso Básico de Dança, desde que o desfasamento entre o ano de escolaridade frequentado e o ano das disciplinas da componente artística especializada não seja superior a um ano e mediante elaboração de planos especiais de recuperação, com vista à superação do desfasamento. Se os alunos não conseguirem recuperar o desfasamento têm de abandonar este regime de frequência.
7. Ficam também impedidos de prosseguir este regime de frequência os alunos que:
 - Não obtenham aproveitamento em dois anos consecutivos nas disciplinas de técnicas de dança;
 - Não obtenham aproveitamento em dois anos interpolados nas disciplinas de técnica de dança;
 - Não obtenham aproveitamento em duas disciplinas de técnicas de dança.
8. A avaliação das disciplinas de 6º/2º ano e 9º/5º ano, da componente de formação vocacional, pode incluir a realização de provas globais cuja ponderação não pode ser superior a 50% no cálculo da classificação final da disciplina, sendo obrigatória nas disciplinas de técnicas de dança.
9. Ao nível do secundário, o aproveitamento global do aluno é determinado no final de cada ano, em regime de classe, considerando-se com aproveitamento, os alunos que se encontrem nas seguintes condições:

- Tenham aproveitamento nas disciplinas de técnica de dança. **A avaliação das aprendizagens dos alunos abrange os seguintes domínios:**
 - a. Atitudes e comportamentos: Exemplos a observar:
 - Responsabilidade – o aluno é assíduo, pontual, faz-se acompanhar de todo o material necessário e exigido, cumpre os prazos ao nível da planificação e da apresentação de trabalhos,
 - Empenho – o aluno realiza, de forma competente e respeitando as instruções veiculadas pelos professores, todas as atividades que lhe são propostas,
 - Cooperação – o aluno respeita as normas de conduta (disciplina, saber ouvir, intervir com qualidade e oportunidade, quando solicitado ou de forma espontânea),
 - Autonomia – o aluno reflete sobre as aprendizagens que vai adquirindo, procurando adotar estratégias de remediação, demonstrando, assim, espírito de iniciativa e criatividade.
 - b. Conhecimentos e competências: Exemplos de aspectos a observar:
 - Demonstrar o domínio consistente e rigoroso das técnicas de dança e as qualidades de expressão, interpretação e musicalidade,
 - Mobilizar conhecimentos técnicos e artísticos de dança para interpretar novas linguagens propostas,
 - Aplicar de forma autónoma as estratégias práticas de dança mais corretas ao movimento apresentado.
 - Adotar estratégias adequadas à resolução de problemas e à tomada de decisões,
 - Usar adequadamente linguagens das diferentes áreas do saber (artístico, técnico e científico) para se expressar,
 - Utilizar corretamente a língua portuguesa para comunicar de forma adequada e para estruturar pensamento próprio,
 - Mobilizar conhecimento para compreender a realidade, abordar situações e resolver problemas do quotidiano.

Critérios de avaliação

1. O Conselho Pedagógico define no início do ano letivo, os critérios de avaliação para cada ano de escolaridade e disciplina.
2. Os critérios de avaliação constituem referenciais comuns no interior da escola, sendo operacionalizados pelos Conselhos de Turma.

3. A Direção assegura a divulgação dos critérios aos vários intervenientes.

<i>Curso Básico e Secundário de Dança Técnicas de dança</i>		
Atitudes e comportamentos	20%	
Conhecimentos e competências	80%	Técnicas 60% Artísticas 20%
<i>Curso Básico e Secundário de Dança Estúdio coreográfico (expressão criativa)</i>		
Atitudes e comportamentos	20%	
Conhecimentos e competências	80%	Criativas 40% Técnicas 20% Artísticas 20%
<i>Curso Básico de Dança Música</i>		
Atitudes e comportamentos	20%	
Conhecimentos e competências	80%	

Formas e instrumentos de avaliação

- Observação contínua de desempenho em aula
- Provas
- Apresentações em público

Conclusão e certificação

- Os alunos que concluem com aproveitamento o Curso Básico de Dança e Curso Secundário de Dança, têm direito a um certificado.
- A conclusão do Curso Básico de Dança exige que o aluno obtenha nível igual ou superior a 3 em todas as disciplinas da componente de formação artística especializada.

5- Direitos e deveres da comunidade escolar Alunos

O aluno tem direito a:

- Ser tratado com respeito e correção por qualquer membro da comunidade educativa;
- Usufruir do ensino e de uma educação de qualidade, em condições de efetiva igualdade de oportunidades no acesso, de forma a propiciar a realização de aprendizagens bem sucedidas;
- Usufruir do ambiente e do projeto educativo que proporcionem as condições para o seu pleno desenvolvimento físico, intelectual, moral, cultural e cívico, para a formação da sua personalidade, da sua capacidade de autoaprendizagem e de crítica consciente sobre os valores, o conhecimento e a estética;

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

- Ver reconhecidos e valorizados o mérito, a dedicação e o esforço no trabalho e no desempenho, e ser estimulado nesse sentido;
- Ver salvaguardada a sua segurança na Escola e respeitada a sua integridade física e moral;
- Apresentar críticas e sugestões relativas ao funcionamento da Escola e ser ouvido pelos professores e órgãos de administração e gestão da Escola em todos os assuntos que justificadamente forem do seu interesse;
- Ser informado, em termos adequados à sua idade e grau de frequência, sobre todos os assuntos que justificadamente sejam do seu interesse;
- Participar nas demais atividades da Escola;
- Ter condições de trabalho e de higiene.

São deveres do aluno:

- Estudar, empenhando-se na sua educação e formação integral;
- Ser assíduo, pontual e empenhado no cumprimento de todos os seus deveres no âmbito das atividades escolares;
- Seguir as orientações dos professores relativas ao seu processo de ensino e aprendizagem;
- Tratar com respeito e correção qualquer membro da comunidade educativa; ○ Respeitar as instruções dos professores e do pessoal não docente;
- Contribuir para a harmonia da convivência escolar e para a plena integração na Escola de todos os alunos;
- Participar nas atividades educativas ou formativas desenvolvidas na Escola, bem como nas demais atividades organizativas que requeiram a participação dos alunos;
- Respeitar a integridade física e moral de todos os membros da comunidade educativa;
- Zelar pela preservação, conservação e asseio das instalações, material didático, mobiliário e espaços da Escola, fazendo uso correto dos mesmos;
- Respeitar a propriedade dos bens de todos os membros da comunidade educativa;
- Conhecer e cumprir as normas de funcionamento dos serviços da Escola e do regulamento interno da mesma; ○ Não fumar nas instalações da Escola; ○ Não praticar qualquer ato ilícito;

- Apresentar-se nas aulas com o material escolar indispensável e que é estipulado no início de cada ano letivo para cada disciplina e classe;
- Respeitar o direito ao ensino e educação dos outros alunos;
- Conhecer e respeitar as normas e horários de funcionamento das instalações e serviços da Escola, assim como, chegar às instalações onde as aulas decorrem com a antecedência necessária que lhes permita trocar de roupa e entrar na aula à hora do início da mesma;
- Não utilizar telemóvel ou aparelhos afins, mastigar pastilha elástica ou comer dentro da sala de aula.

Pais e encarregados de educação

Constituem direitos dos pais e encarregados de educação:

- Serem informados sobre todas as matérias relevantes no processo educativo do seu educando;
- Serem ouvidos, sobre questões relativas aos seus educandos, pelos professores destes, bem como pelos órgãos de administração, gestão e serviços administrativos, dentro dos horários e nos locais previstos para esse efeito;
- Conhecer o Regulamento Interno da Escola.

Constituem deveres dos pais e encarregados de educação:

- Acompanhar ativamente a vida escolar do seu educando;
- Contribuir para a preservação da disciplina da Escola e para a harmonia da comunidade educativa, em especial quando para tal forem solicitados;
- Diligenciar para que o seu educando beneficie efetivamente dos seus direitos e cumpra os seus deveres, em destaque para os deveres de assiduidade, de correto comportamento e de empenho no processo de aprendizagem;
- Cooperar com os professores no desempenho da sua missão pedagógica, em especial quando para tal forem solicitados, colaborando no processo de ensino e aprendizagem dos seus educandos;
- Por motivos de segurança, apenas os alunos com idade inferior a 8 anos, ou com necessidades especiais, podem ser acompanhados por um adulto nos vestiários;
- Comunicar ao professor e à direção qualquer lesão ocorrida antes da sua entrada na aula;
- Contribuir para a preservação da segurança e integridade física e moral de todos os que participam na vida da Escola;

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

- Os pais e encarregados de educação não devem interromper o normal funcionamento das aulas nem assistir às aulas, salvo se o professor autorizar;
- Integrar ativamente a comunidade educativa no desempenho das demais responsabilidades desta, em especial informando-se e informando sobre todas as matérias relevantes no processo educativo dos seus educandos;
- Respeitar os professores, alunos, pessoal não docente e outros pais e encarregados de educação, dentro e fora da Escola;
- Não fumar nas instalações da Escola.

Docentes

Os professores, enquanto principais responsáveis pela condução do processo de ensino e aprendizagem, devem promover medidas de carácter pedagógico que estimulem o harmonioso desenvolvimento da educação, quer nas atividades na sala de aula quer nas demais atividades da Escola.

São direitos do pessoal docente: ○ O direito à participação

no processo educativo;

- O direito a emitir opiniões e recomendações sobre as orientações e o funcionamento do estabelecimento de ensino e do sistema educativo;
- O direito a participar na definição das orientações pedagógicas ao nível do estabelecimento de ensino ou das suas estruturas de coordenação.

São deveres do pessoal docente:

- Orientar o exercício das suas funções pelos princípios do rigor, da isenção, da justiça e da equidade;
- Colaborar com todos os intervenientes no processo educativo, favorecendo a criação de laços de cooperação e o desenvolvimento de relações de respeito e de reconhecimento mútuo, em especial entre docentes, alunos, encarregados de educação e pessoal não docente;
- Zelar pela qualidade e pelo enriquecimento dos recursos didácticopedagógicos utilizados, numa perspetiva de abertura à inovação;
- Respeitar a dignidade pessoal e as diferenças culturais dos alunos, valorizando os diferentes saberes e culturas, prevenindo processos de exclusão e discriminação;
- Promover a formação e realização integral dos alunos, estimulando o desenvolvimento das suas capacidades, a sua autonomia e criatividade;

- Promover o desenvolvimento do rendimento escolar dos alunos e a qualidade das aprendizagens, de acordo com os respetivos programas curriculares e atendendo à diversidade dos seus conhecimentos e aptidões;
- Organizar e gerir o processo ensino-aprendizagem, adotando estratégias de diferenciação pedagógica discutíveis de responder às necessidades individuais dos alunos;
- Assegurar o cumprimento integral das atividades letivas correspondentes às exigências das orientações programáticas ou curriculares, assim como, adequar os instrumentos de avaliação às exigências dos mesmos e adotar critérios de rigor, isenção e objetividade na sua correção e classificação;
- Colaborar na organização da Escola, cooperando com os órgãos de direção e as estruturas de gestão pedagógica e com o restante pessoal docente e não docente, tendo em vista o seu bom funcionamento;
- Cumprir os regulamentos, os horários, desenvolver e executar os projetos educativos e planos de atividades e observar as orientações dos órgãos de direção e das estruturas de gestão pedagógica da Escola;
- Manter a disciplina e exercer a autoridade pedagógica com rigor, equidade e isenção;
- Não fumar nas instalações da Escola.

Pessoal não Docente

O pessoal não docente deve colaborar no acompanhamento e integração dos alunos na comunidade educativa, incentivando o respeito pelas regras de convivência, promovendo um bom ambiente educativo e contribuindo, em articulação com os docentes, os pais e encarregados de educação, para prevenir e resolver problemas comportamentais e de aprendizagem.

Constituem direitos do pessoal não docente: ○

Conhecer o regulamento da Escola;

- Tomar posição e emitir juízos críticos sobre matéria profissional;
- Ser respeitado pela restante comunidade escolar.

Deveres: ○ Conhecer, cumprir e fazer cumprir o regulamento da

Escola; ○ Zelar pelo material e equipamento escolar;

- Cumprir, com pontualidade, os horários estabelecidos e permanecer nos seus locais de trabalho;

- Empenhar-se ativamente, na sua formação geral e profissional; ○ Não fumar nas instalações da Escola;
- Ser sempre corretos nas suas atitudes com os alunos, professores e encarregados de educação, zelando pelo bom andamento disciplinar, administrativo e social da Escola.

6- Plano anual de atividades

Recomenda-se que os alunos participem nas iniciativas promovidas pela Ca.DA Escola, no âmbito do seu plano anual de atividades elaborado pela direção e divulgado no *website* da Companhia, onde consta nomeadamente a calendarização de:

- Espetáculos de final de ano. Os professores serão sempre incentivados a preparar uma apresentação de final de ano, para a qual serão convidados a assistir os pais e amigos dos alunos (o número de lugares poderá ser limitado em função das condições da sala); ○ Aulas abertas aos pais e familiares;
- Ateliês de férias;
- *Workshops*;
- Apresentações informais; ○ Assistência a espetáculos;
- Visitas de estudo.

7- Informações finais

As informações que se seguem serão enviadas por correio eletrónico e afixadas no placar informativo da Escola, devidamente identificado, e devem ser consultados regularmente pelos encarregados de educação e alunos:

- Calendário escolar; ○ Horários; ○ Espetáculos e ensaios; ○ Cursos e *workshops*; ○ Datas de avaliação e exames;
- Reuniões;
- Aulas abertas;
- Quaisquer alterações que possam ocorrer durante o ano letivo (cancelamento de aulas, compensação das mesmas, etc).

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

O presente regulamento pode ser alterado a qualquer momento por decisão da Direção da Companhia, prevalecendo sempre a versão mais recente que estiver afixada no placar informativo da Escola ou publicada no *website*, sobre qualquer outra.

Almada, 09 de outubro 2019

Anexo 2 – Programa da Unidade Curricular de Técnica de Dança Contemporânea

Designação da Unidade Curricular	Técnica de Dança Contemporânea
Características da Unidade Curricular	Duração
	8 Anos
Docente Responsável	Bruno Jorge Duarte

Descrição da Unidade Curricular	
A Unidade Curricular de Técnica de Dança contemporânea foca-se no desenvolvimento das competências técnicas, físicas e artísticas do aluno, através de técnicas de dança contemporânea e processos de performance. Nestas aulas de cariz prático e experiencial, os alunos desenvolvem e desafiam as suas capacidades e aptidões físicas através de exercícios preparatórios e de desenvolvimento fundamentados nas práticas atuais da dança contemporânea. Os alunos exploram também a sua prática criativa, de vocabulário e movimento pessoal e a aplicação de princípios coreográficos e analíticos através de exercícios técnicos, de composição e práticas de interpretação. De modo a alcançar os objetivos estabelecidos, empregam-se os conceitos de diversos domínios da dança, começando pelas principais técnicas de dança moderna (Graham; Humphrey/Limón; Cunningham), técnicas de contraponto (Gaga Technique; Flying Low; Physical Theater; Countertechnique, Contact Improvisation e Release Technique) bem como conceitos base de algumas técnicas somáticas.	
Contato	
As aulas acontecem em turmas mistas e têm uma duração entre 45 e 90 minutos. Ao descrito, acrescem horas de contacto em atividades extracurriculares opcionais como ensaios, mentoria, visitas de estudo, ensaios técnicos e espetáculos.	
Objetivos	
Ao concluir este curso, os alunos devem ser capazes de demonstrar competências através de uma série de requisitos em técnicas de dança contemporânea e processos criativos.	

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

As suas habilidades físicas incluem força, articulação, controle de resistência, coordenação e flexibilidade, bem como atenção aos detalhes, musicalidade, sentido de arte e segurança. Os alunos terão desenvolvido uma compreensão das diferenças nos seus físicos individuais e trabalham em direção a um nível profissional em termos de capacidades e vocabulário. A ênfase está numa técnica articulada e adaptável às demandas coreográficas das atuais formas da dança contemporânea.

Em termos pessoais, os alunos deverão ter encontrado um sentido de disciplina e determinação, bem como um senso de autocrítica, e sensibilidade ao trabalho artístico.

Recursos	
- Estúdio de dança com caixa de ar e linóleo; - Sistema de som; - Balneários.	
Avaliação	A avaliação da Unidade Curricular é feita no final de cada um dos semestres letivos e subdivide-se em dois parâmetros: 1. Avaliação por exame – todos os alunos de Ensino Artístico Especializado serão submetidos a um exame de avaliação por semestre e avaliados por um júri convidado em parâmetros relacionados com as suas aptidões técnicas e artísticas. Esta avaliação será percentualmente adicionada a um dos parâmetros da avaliação contínua; 2. 2. Avaliação contínua – esta avaliação, feita em conjunto pelos professores titulares de cada turma irá considerar, para além aptidões técnicas e artísticas, parâmetros como a assiduidade, a pontualidade, a criatividade e o interesse.

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Objetivos Específicos – 1º Ano	
• Introdução aos elementos do movimento – tempo, espaço e energia. • Introdução e manipulação de diferentes qualidades do movimento. • Desenvolvimento da musicalidade através de vários padrões rítmicos. • Compreensão da flexibilidade e mobilidade da coluna vertebral e membros. • Percepção do alinhamento da coluna vertebral e da postura. • Consciência da importância e utilidade do alinhamento paralelo das pernas. • Consciência de grupo e de trabalho em grupo. • Desenvolver a etiqueta de estúdio, pontualidade, aparência e respeito pelo outro. • Aprender a receber, responder e manter <i>feedback</i>. • Introdução ao vocabulário da dança contemporânea: • Enrolar, arcos, curvas, espirais, torções, <i>bounce</i>; • Brushes, lunges, drops; • Rebolar sentado, deitado e esticado; • Swing, slide, <i>jeté</i>, cambalhota; • Transferências de peso e quedas; • Trabalho em paralelo, <i>en dehors</i> e intercalado; • Deslocações: <i>walks</i>, <i>runs</i>, <i>triplets</i>, <i>slides</i> em diversas configurações. • Introdução ao trabalho de chão – diferentes formas de locomoção e ações de sustentação de peso ao nível do chão em pelo menos 3 partes do corpo. • Compreensão da utilização de alguns conceitos e termos técnicos da dança clássica no contexto contemporâneo.	

Objetivos Específicos – 2º Ano	
• Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea do 1º Ano: • <i>Flat-back</i>; • <i>Contraction</i>; • <i>Release</i>; • <i>Lunge</i>; • <i>Triplets</i> –simples para frente, trás, lados e à volta; • Novas combinações dos elementos do movimento - espaço, tempo e energia.	

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

- Desenvolvimento da execução e manipulação de uma variedade de qualidades de movimento dentro de frases e ações.
- Desenvolvimento da musicalidade através de vários padrões e frases rítmicas.
- Familiaridade com os conceitos de improvisação através de tarefas de movimento.
- Maior resistência e flexibilidade em ações da coluna e de corpo inteiro.
- Locomoção ao nível do chão e ações de sustentação de peso em pelo menos 2 partes do corpo.
- Execução de frases usando múltiplos níveis e/ou direções.
- Introdução de exercícios de saltos com uma maior complexidade estrutural. Desenvolvimento de princípios básicos de consciência corporal, alinhamento esquelético e eficiência mecânica em movimento.
- Demonstração de desenvolvimento de flexibilidade e libertação em ações e poses de alongamento.

Objetivos Específicos – 3º Ano

- Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea do 2º Ano:
 - *Scoop*;
 - *Tilt*;
 - *Granada*;
 - *Pretzel*.
- Introdução aos conceitos de composição - improvisação e manipulação do movimento.
- Instigação do movimento a partir de uma variedade de fontes.
- Foco no controlo e isolamento de diferentes partes do corpo.
- Facilidade de entrada e saída de ações no solo.
- Força e facilidade na mudança de níveis e direções.
- Maior mobilidade e amplitude de movimento nas ações de coluna e parte superior do corpo.
- Execução de frases envolvendo várias transferências de peso.
- Articulação de qualidades dinâmicas variadas dentro de frases de movimento.
- Locomoção e ações de sustentação de peso ao nível do chão, de e para 1 ou 2 partes do corpo.
- Uso de maior flexibilidade nos membros com força e controlo estabelecidos.
- *Triplets*, para frente, para trás e para os lados com ações simples do corpo e braços.

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

Objetivos Específicos – 4º Ano	
• Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea do 3º Ano: • <i>Tour en l'air</i>. • Consciência e coordenação da força do centro. • Uso do alinhamento e <i>momentum</i> nas transições entre ações e níveis. • Uso de exercícios de improvisação e aptidões de composição para desenvolver trabalhos de dança em si próprio. • Demonstração do desenvolvimento do uso de peso e balanço como uma ação de qualidade de movimento. • Demonstração de desenvolvimento de uma compreensão do corpo como um instrumento de design pela prática de tarefas de improvisação. • Identificação e análise de elementos de composição. • Ações de locomoção que mudam de nível usando inclinação, queda e deslizamento. • Facilidade em entrar e sair de ações ao nível do solo. • Força e facilidade nas mudanças de nível. • Maior mobilidade, força, isolamento e amplitude de movimento nas ações da coluna e parte superior do corpo. • Uso estabelecido de qualidades dinâmicas variadas dentro de frases de movimento. • Locomoção e ações de sustentação de peso de e para 1 ou 2 partes do corpo. • Uso de maior flexibilidade nos membros com força e controlo estabelecidos. • Criação e execução de tarefas de improvisação. • Manipulação de dispositivos coreográficos em coreografia própria. • Utilização de estruturas básicas de composição de grupo em duetos e trios de coreografia própria. • Facilidade e uso preciso da terminologia de dança contemporânea.	
Objetivos Específicos – 5º Ano	
• Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea do 4º Ano. • Execução de frases envolvendo transferências de peso mais complexas.	

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

- Introdução ao contato com improvisação e competências de parceria de dança contemporânea.
- Destreza e fluidez nas ações da coluna e membros.
- Facilidade com combinações complexas de níveis, direções e dimensões.
- Estímulos de movimento complexos e detalhados. Uso de variadas qualidades dinâmicas.
- Locomoção no nível do piso e ações de sustentação de peso de 1 ou 2 partes do corpo com uso evidente de práticas de dança.
- Desenvolvimento de vocabulário de movimento individual através do uso de processos de improvisação e coreografia.
- Capacidade de cooperar eficazmente e responsavelmente com os outros em tarefas criativas.
- Capacidade demonstrada para realizar uma variedade de estilos de dança contemporânea.
- Facilidade e uso preciso da terminologia de dança contemporânea.

Objetivos Específicos – 6º Ano

- Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea do 5º Ano:
 - *Off-balance turns*.
- Destreza e fluidez de ações de coluna e membros até uma amplitude máxima de movimento com força e controlo proporcional.
- Facilidade em combinações complexas de níveis, direções e iniciações de movimento.
- Estabelecimento do uso de variadas qualidades dinâmicas com musicalidade e acentos.
- Introdução aos elementos de dança mais acrobáticos, por exemplo, no trabalho de chão e em parceria.
- Capacidade de cooperar de forma eficaz e responsável com outras pessoas em tarefas criativas.
- Capacidade de desempenhar repertório de uma variedade de estilos de dança contemporânea.
- Manipulação sofisticada de dispositivos coreográficos em coreografia própria.
- Introdução e manipulação de vocabulário de movimento individual através do uso de ferramentas de improvisação e processos coreográficos.
- Introdução ao trabalho de isolamento e movimento residual.

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

• Iniciação ao suporte do peso no peito do pé - como navegar com peso e segurança enquanto apoiado no topo do pé. • <i>Controlled Descents-Tricks</i> para alcançar a segurança de uma queda sustentada. • Desenvolvimento de vocabulário de movimento individual através do uso de processos de improvisação e coreografia.	
Objetivos Específicos – 7º Ano	
• Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea do 6º Ano: • <i>Barrel jump</i>; • <i>Fan Kick</i>. • Criação e execução de tarefas de improvisação prolongadas. • Identificação e análise de elementos de composição. • Capacidade estabelecida em elementos de dança acrobática, por exemplo em trabalho de chão e parceria. • Interpretação de estruturas de grupo complexas em trabalhos coreográficos. • Desenvolvimento e manipulação de vocabulário de movimento individual através do uso ferramentas de improvisação e processos coreográficos. • Desenvolvimento do trabalho de isolamento e movimento residual. • Evolução no trabalho de suporte do peso no peito do pé - como navegar com peso e segurança enquanto apoiado no topo do pé. • <i>Tricks</i> - rolos multipartes, <i>handstands</i> de uma mão, pinos e rodas complexos. • Dança em grand <i>plié</i> - mantendo o equilíbrio e a eficiência com os joelhos totalmente fletidos. • <i>Controlled Descents-Tricks</i> para alcançar a segurança de uma queda sustentada. • Capacidade de cooperar eficazmente e responsavelmente com os outros em tarefas criativas. • Capacidade demonstrada para realizar uma variedade de estilos de dança contemporânea.	
Objetivos Específicos – 8º Ano	
• Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea do 7º Ano. • Consolidação estabelecida de elementos de dança mais acrobáticos, por exemplo em trabalho de chão e parceria. • Interpretação de estruturas de grupo complexas em trabalhos coreográficos.	

A promoção da interdisciplinaridade entre a Dança Contemporânea e as Danças Urbanas em prol do desenvolvimento técnico-artístico dos alunos dos 8º e 9º anos da Escola de Dança da Companhia de Dança de Almada

- Consolidação e manipulação de vocabulário de movimento individual através do uso ferramentas de improvisação e processos coreográficos.
- Capacidade de desempenho de repertório de uma variedade de estilos de dança contemporânea.
- Consolidação do trabalho complexo de isolamento e movimento residual.
- Iniciativa demonstrada na busca de experiências coreográficas e de desempenho além do trabalho da disciplina.
- Dança em grand *plié* - mantendo o equilíbrio e a eficiência com os joelhos totalmente fletidos.
- *Controlled Descents-Tricks* para alcançar a segurança de uma queda sustentada.
- Capacidade de cooperar eficazmente e responsavelmente com os outros em tarefas criativas.
- Saltos com *fall* e técnicas de queda a partir do ar.

Referências	
-------------	--

	Storey, T. (2017). VCASS Dance Curriculum Handbook. Consultado em Outubro 10, 2018, do website do Victorian College of the Arts Secondary School: http://vcass.vic.edu.au/
--	--

Anexo 3 – Diários de Bordo dos alunos

Os Diários de Bordo dos alunos estão identificados por estudante, contendo no mesmo arquivo os dois diários, e estão disponíveis no *link* abaixo:

https://drive.google.com/drive/folders/1gm0bp0Y7AEJ7C1MpufUpTbTgqXeVqi_g?usp=sharing