



Instituto Politécnico de Lisboa  
Escola Superior de Dança

**A coordenação como fator potenciador da fluidez de movimento  
no contexto das aulas de técnica de dança contemporânea**

3º ano da Academia de Música de Vilar do Paraíso

Mariana Teixeira de Castro

Orientadora: Professora Especialista Cristina Graça

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

Setembro de 2020





Instituto Politécnico de Lisboa  
Escola Superior de Dança

**A coordenação como fator potenciador da fluidez de movimento no  
contexto das aulas de técnica de dança contemporânea**

3º ano da Academia de Música de Vilar do Paraíso

Mariana Teixeira de Castro

Orientadora: Professora Especialista Cristina Graça

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

Setembro de 2020

*À minha avó que me ensina todos os dias a oferecer resistência à adversidade e amor a cada pormenor.*

## **AGRADECIMENTOS**

À professora Cristina Graça por todo o cuidado e apoio ao longo desta caminhada. Transpareceu e contagiou-me constantemente com a sua calma e compreensão, tornando a concretização deste estágio mais leve e prazeroso.

A todos os meus professores do Curso de Mestrado em Ensino de Dança pelo conhecimento teórico, mas, essencialmente, pela partilha prática e generosa das suas vivências.

A todos os meus colegas de turma pelo constante encorajamento. Em especial, à Beatriz Agostinho, Mariana Simões e Tânia Pinto, três colegas que se tornaram o meu pilar fundamental e que levo com certeza para a vida.

Às alunas do 3º ano do curso de Dança da Academia de Música de Vilar do Paraíso que me receberam de braços abertos e partilharam comigo a ambição de um estágio bem-sucedido.

Às professoras Alexandra Mendes, Joana Espanha e Raquel Rua pelo suporte que me deram na escola de acolhimento, contínuo acompanhamento e incentivo.

Aos meus amigos, por me salvarem da rotina e me fazerem rir mesmo em momentos de maior tensão.

À minha família, que desde o primeiro dia em que acreditei que a dança seria o caminho me abriram a gaiola para voar.

## RESUMO

O presente relatório resultou de um estágio desenvolvido para aulas de **técnica de dança contemporânea** dedicadas a alunos do 3º ano de ensino artístico especializado da Academia de Música de Vilar do Paraíso, no ano letivo 2019/2020. Os principais objetivos da investigação passaram por desenvolver uma melhoria na **fluidez de movimento** através da relação de **coordenação** entre os diferentes segmentos do corpo. Em particular, procurámos que os alunos tomassem consciência da possibilidade da utilização de características coordenativas específicas em diferentes tipos de ação e fomentámos a ideia de que a aplicação eficaz da **respiração** na realização de qualquer exercício potencia a coordenação do movimento e torna-o mais fluído. No decurso das aulas que lecionámos, procurámos delinear estratégias para que no término do estágio fosse possível comprovar que os alunos aprenderam, aplicaram e interiorizaram esta capacidade coordenativa, mostrando uma evolução evidente no que diz respeito à qualidade de movimento.

A metodologia utilizada para a elaboração do presente trabalho encontra-se sob a égide da investigação-ação. Os instrumentos de recolha de dados escolhidos para a concretização do mesmo foram o diário de bordo, grelhas de observação e registo de vídeo.

Palavras-chave: **Coordenação, Fluidez de movimento, Técnica de dança contemporânea, Respiração.**

## ABSTRACT

The present report resulted from an internship developed for classes in **contemporary dance technique** dedicated to students of the 3th year of specialized artistic education of the Academia de Música de Vilar do Paraíso, in academic year 2019/2020. The main goals of the research are to develop an improvement in **fluidity of movement** through the **coordination** relationship of the arms to the different segments of the body. The student should be aware of the possibility of using specific coordinate characteristics in different types of action and encourage the idea that effective application of **breathing** in performance of any exercise enhances the coordination of movement and makes it seem more fluid.

The purpose of this research is based on the delineation of strategies so that at the end of the internship it is possible to prove that the students learned, applied and internalized this coordinating capacity, showing an evident evolution regarding the quality of movement.

The methodology used for the elaboration of the present work is under the aegis of action research. The instruments of data collection chosen for the accomplishment of the data are the logbook, observation grids and video recording.

**Keywords: Coordination, Fluidity of movement, Contemporary dance technique, Breathing.**

## **ABREVIATURAS, SIGLAS E ACRÓNIMOS**

A - Atrás

AMVP – Academia de Música de Vilar do Paraíso

D – Direito

E – Esquerdo

ESD – Escola Superior de Dança

F – Frente

LD – lado direito

LE – lado esquerdo

T – Trás

## ÍNDICE GERAL

|   |      |
|---|------|
| Agradecimentos.....   | v    |
| Abreviaturas, acrónimos e siglas.....                                       | vi   |
| Resumo.....   | vii  |
| Abstract.....   | viii |
| Introdução.....   | 1    |
| <br>  |      |
| <b>Capítulo I – ENQUADRAMENTO GERAL DO ESTÁGIO</b>                          |      |
| 1. Caraterização da AMVP.....   | 3    |
| 1.1. Cursos de dança.....   | 4    |
| 1.2. Recursos físicos.....  | 4    |
| 1.3. Recursos humanos.....  | 5    |
| 2. Identificação do objeto de estudo.....                                   | 5    |
| 2.1. Caraterização do grupo de estudo.....                                  | 5    |
| 2.2. Objetivos do estágio.....  | 7    |
| <br>  |      |
| <b>Capítulo II – ENQUADRAMENTO TEÓRICO</b>                                  |      |
| 1. Conceito de dança contemporânea.....                                     | 8    |
| 2. Técnica de dança contemporânea.....                                      | 9    |
| 2.1. Estrutura de uma aula de técnica de dança contemporânea.....           | 10   |
| 3. A coordenação no contexto de aula de técnica de dança contemporânea..... | 11   |
| 3.1. Habilidades e capacidades motoras.....                                 | 12   |
| 3.2. Conceito de coordenação.....   | 13   |
| 3.2.1. Coordenação intersegmentar.....                                      | 16   |
| 3.3. Desenvolvimento da coordenação.....                                    | 16   |
| 3.3.1. Pirâmide da aquisição da coordenação.....                            | 17   |
| 3.3.2. Estágios de aprendizagem da coordenação.....                         | 18   |
| 3.4. Fluidez de movimento.....  | 19   |
| 3.5. Respiração.....  | 20   |
| 3.6. Automatismo.....   | 22   |

**Capítulo III – METOLOGIA E INSTRUMENTOS DE INVESTIGAÇÃO**

|  |    |
|--|----|
| 1. Investigação-ação.....                | 23 |
| 2. Instrumentos de recolha de dados..... | 24 |
| 3. Plano de ação.....                    | 25 |

**Capítulo IV – ESTÁGIO: APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE RESULTADOS**

|   |    |
|---|----|
| 1. Fase de observação.....                              | 29 |
| 1.1. Observação estruturada da turmas 7º A e 7º B ..... | 30 |
| 1.2. Observação de outras turmas.....                   | 34 |
| 2. Lecionação acompanhada.....                          | 35 |
| 3. Lecionação supervisionada.....                       | 36 |
| 3.1. Estrutura do bloco de lecionação.....              | 36 |
| 3.2. Lecionação.....                                    | 38 |
| 3.2.1. Bloco I – Respiração.....                        | 42 |
| 3.2.2. Bloco II – Oposição.....                         | 45 |
| 3.2.3. Bloco III – <i>Fall and recovery</i> .....       | 50 |
| 3.2.4. Bloco IV – Segmentos do corpo.....               | 55 |
| 3.2.5. Bloco V – Transferências de peso.....            | 61 |
| 3.2.6. Bloco VI – Finalização.....                      | 65 |
| 4. Análise de resultados.....                           | 70 |
| Considerações finais.....                               | 82 |
| Referências.....  | 85 |

**APÊNDICES**

|  |    |
|--|----|
| Apêndice A: Consentimento informado.....   | i  |
| Apêndice B: Exercício criativo (bloco V): figuras .....  | ii |
| Apêndice C: Grelha de observação individual.....   | v  |
| Apêndice D: Sequência final (audiovisual)  |    |
| Apêndice E: Exercício criativo (bloco II) - membros superiores (audiovisual)                     |    |
| Apêndice F: Exercício criativo (bloco III) - membros inferiores (audiovisual)                    |    |
| Apêndice G: Exercício criativo (bloco IV) - domínio das diferentes partes do corpo (audiovisual) |    |
| Apêndice H: Exercício criativo (bloco V) – figuras (audiovisual)                                 |    |

Apêndice I: Comparação da sequência final - turma A (audiovisual)

Apêndice J: Comparação da sequência final - turma B (audiovisual)

## ANEXOS

|  |       |
|--|-------|
| Anexo A: Portaria nº 225/2012, Ministério da Educação..... | xxii  |
| Anexo B: Conteúdo programáticos do 3º ano da AMVP.....     | xxxvi |

## ÍNDICE DE TABELAS

|  |    |
|--|----|
| Tabela 1: Capacidades motoras definidas por Fleishman (adaptado por Magill, 2000)... | 13 |
| Tabela 2: Instrumentos de recolha de dados.....                                      | 24 |
| Tabela 3: Plano de ação.....   | 27 |
| Tabela 4: Objetivos e estratégias de observação.....                                 | 29 |
| Tabela 5: Observação da turma A.....   | 30 |
| Tabela 6: Observação da turma B.....   | 32 |
| Tabela 7: Sequência final.....   | 39 |
| Tabela 8: Dificuldades comuns e individuais da sequência final – bloco I.....        | 44 |
| Tabela 9: Resposta ao exercício criativo – bloco II.....                             | 47 |
| Tabela 10: Dificuldades comuns e individuais da sequência final – bloco II.....      | 49 |
| Tabela 11: Resposta ao exercício criativo – bloco III.....                           | 53 |
| Tabela 12: Dificuldades comuns e individuais da sequência final – bloco III.....     | 54 |
| Tabela 13: Resposta ao exercício criativo – bloco IV.....                            | 57 |
| Tabela 14: Dificuldades comuns e individuais da sequência final – bloco IV.....      | 59 |
| Tabela 15: Resposta ao exercício criativo – bloco V.....                             | 63 |
| Tabela 16: Dificuldades comuns e individuais da sequência final – bloco V.....       | 64 |
| Tabela 17: Análise conclusiva da sequência final – turma A.....                      | 66 |
| Tabela 18: Análise conclusiva da sequência final – turma B.....                      | 68 |

## ÍNDICE DE FIGURAS

|  |    |
|--|----|
| Figura 1: Exercício do cubo – bloco IV .....   | 56 |
| Figura 2: Imagens repartidas para o exercício criativo – bloco V.....                      | 62 |
| Figura 3: Gráfico relativo à compreensão e aplicação de regras de comportamento.....       | 70 |
| Figura 4: Gráfico relativo à revelação de confiança nas capacidades.....                   | 71 |
| Figura 5: Gráfico relativo à noção de alinhamento e postura.....                           | 72 |
| Figura 6: Gráfico relativo à capacidade de memorização.....                                | 73 |
| Figura 7: Gráfico relativo à correta orientação espacial.....                              | 73 |
| Figura 8: Gráfico relativo ao domínio da relação do movimento e da expressividade....      | 74 |
| Figura 9: Gráfico relativo à capacidade de coordenação global.....                         | 75 |
| Figura 10: Gráfico relativo à relação de coordenação do movimento com a respiração...      | 75 |
| Figura 11: Gráfico relativo à relação de coordenação do movimento com a música.....        | 76 |
| Figura 12: Gráfico relativo à relação de coordenação do corpo em equilíbrio.....           | 77 |
| Figura 13: Gráfico relativo à relação de coordenação do corpo em transferência de peso.... | 77 |
| Figura 14: Gráfico relativo à relação de coordenação do corpo em deslocamentos.....        | 78 |
| Figura 15: Gráfico relativo à relação de coordenação do corpo em quedas.....               | 78 |
| Figura 16: Gráfico relativo à relação de coordenação do corpo em voltas.....               | 79 |
| Figura 17: Gráfico relativo à relação de coordenação do corpo em saltos.....               | 80 |
| Figura 18: Gráfico relativo ao nível de fluidez e qualidade de movimento.....              | 81 |

## INTRODUÇÃO

A dança contemporânea trouxe para o mundo uma inovação artística, quebrou a ideia de uma técnica ou formato específico, passando a ser reconhecida pela sua liberdade estética. Desconstruiu a configuração codificada outrora pela técnica de dança clássica e pela dança moderna e desenvolveu uma linguagem mais singular e característica. Nesta perspectiva, oferecia ao bailarino uma maior autonomia, uma participação mais ativa no processo de ensino-aprendizagem e uma possibilidade de envolver as suas experiências pessoais para personalizar o próprio movimento. Emergia, assim, numa nova noção de corporalidade focada na expressão da atualidade, transmitindo sentimentos, ideias e conceitos adjacentes à mesma, promovendo muitas vezes a sensibilidade da sociedade para determinadas temáticas.

Na atualidade, a dança enquanto processo educacional abrange, não só o ensino de determinadas habilidades, como também uma reflexão geral da sua inserção no mundo artístico. Promove reflexões e discussões de novas ideias através da experimentação prática, fazendo com que a informação e mesmo o pensamento sobre diversos conteúdos esteja, de forma construtiva, constantemente a evoluir.

Deste modo, o presente relatório reporta, analisa e reflete sobre a intervenção do estágio realizado no ano letivo 2019/2020 na Academia de Música de Vilar do Paraíso, com vista à obtenção de grau de mestre em ensino de dança.

A temática desenvolveu-se na disciplina de técnica de dança contemporânea, com as turmas A e B do 7º ano do ensino regular, correspondente ao 3º ano do ensino especializado, e tomou forma a partir da ideia da coordenação do corpo como potenciadora da fluidez de movimento. A escolha do tema deve-se à conceção de que a movimentação harmoniosa dos diferentes segmentos pode ter efeitos positivos na performance técnica e artística dos alunos. Uma vez que não existe nenhuma codificação dos braços na técnica de dança contemporânea, esta pode ser trabalhada com maior liberdade criativa, promovendo diferentes combinações de movimento.

O estágio consistiu na formação de uma estratégia pedagógica que, segundo Estrela (1994), se baseia numa “Organização de uma atuação dentro de um processo pedagógico bem definido, obedecendo a objetivos previamente determinados e tendo em consideração a caracterização da realidade a que se aplica e os recursos que se dispõe.” (p. 6). Para o mesmo autor, a intervenção pedagógica consiste na:

Atuação de um educador enquanto subordinada a uma estratégia, para a elaboração da qual se tomaram em considerações os seguintes elementos: 1.º - caracterização prévia (e

concomitante) da realidade em que se pretende intervir; 2.º - objetivos de transformação dessa realidade; 3.º - métodos e meios disponíveis; 4.º - processos de *feedback* possíveis. (Estrela, 1994, p. 8).

Como dissemos anteriormente, a metodologia utilizada para a elaboração do presente trabalho encontra-se sob a égide da investigação-ação. Os instrumentos de recolha de dados escolhidos para a concretização do mesmo foram o diário de bordo, grelhas de observação e registo de vídeo. Foram utilizadas as normas para realização de citações e referências segundo o estilo científico da APA – American Psychological Association com as adaptações propostas por Rodrigues, Nascimento & Amorim (2015) no contexto da Escola Superior de Dança. O mesmo encontra-se dividido em quatro capítulos.

**O capítulo I: enquadramento geral** é dedicado à Academia de Música de Vilar do Paraíso, a escola cooperante que nos recebeu. Estará subdividido entre a caracterização da escola, o enquadramento dos cursos de dança, recursos físicos e humanos, identificação do objeto de estudo, descrição da população e objetivos do estágio.

**O capítulo II: enquadramento teórico** foca-se na fundamentação teórica da temática, onde são explorados os conceitos principais do estudo. Começa pelo enquadramento da técnica de dança contemporânea e a sua estrutura de aula, desenvolve a noção de coordenação nesse contexto, habilidades e capacidades motoras, modos de desenvolvimento e estágios de aprendizagem. Finaliza com a abordagem dos conceitos de fluidez de movimento, respiração e automatismo.

**O capítulo III: metodologia e instrumentos de investigação** é destinado ao desenvolvimento da noção de investigação-ação, explicitação dos instrumentos de recolha de dados utilizados e delimitação do plano de ação.

**O capítulo IV: estágio: apresentação e análise de resultados** está subdividido entre as diversas fases: observação, lecionação acompanhada e supervisionada, estando esta, por sua vez, ramificada em diferentes blocos.

No final do trabalho, serão apresentadas as **considerações finais** sobre o mesmo. Nessa fase constam algumas questões pertinentes relativamente à sua conclusão e a considerações sobre o desenrolar ativo do projeto. Nos **apêndices**, constará o consentimento informado, a grelha de observação individual planificada, material utilizado durante a aula e vídeos gravados no decorrer das mesmas. Nos **anexos** apresentamos o plano curricular do ensino artístico especializado implementado pelo Ministério da Educação e os conteúdos programáticos do 3º ano da AMVP.

## Capítulo I - ENQUADRAMENTO GERAL DO ESTÁGIO

### 1. Caraterização da AMVP

A AMVP foi fundada em fevereiro de 1979, pelo Professor Hugo Berto Coelho, e oficializada em maio de 1990. Com autonomia pedagógica desde 2007, possibilita uma formação de carácter de interação ativo e criativo, dotando os seus alunos de competências para as exigências da sociedade no ramo profissional da música e dança. Leciona cursos oficiais nestas duas áreas em regimes integrado, articulado, supletivo e livre, desde o pré-escolar até ao ensino secundário, que visam o desenvolvimento de um ser humano mais crítico, criativo, inovador, autónomo, participativo e responsável.

A AMVP acredita num ensino integral, personalizado, inter e transdisciplinar e num ambiente escolar diferenciado que promova a melhoria contínua, participação e abertura à comunidade.

Foi galardoada, pela Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, com a Medalha de Mérito Municipal (classe de ouro).

Integra a rede de escolas de ensino particular e cooperativo e os cursos artísticos especializados são financiados pelo Ministério de Educação, através de Contrato de Patrocínio.

Espera-se que a AMVP seja a escola onde os alunos vão alicerçar a sua segunda casa.

Espaço para criar amizades, ser feliz, descobrir talentos, enfrentar as angústias da juventude... encontrar o seu caminho de sucesso! A escola onde se vão formar como cidadãos e onde vão consolidar os seus valores. A escola que vão construir diariamente – alunos, professores, pais e restante comunidade escolar. (AMVP, Direção Pedagógica, 2018)

Geograficamente, a Academia de Música de Vilar no Paraíso localiza-se na Rua do Cruzeiro 49 (4405-855), na união das freguesias de Mafamude e Vilar do Paraíso pertencentes ao concelho de Vila Nova de Gaia, distrito do Porto.

Apesar de estar próxima das escolas de ensino básico e secundário das freguesias de Vilar do Paraíso e de Valadares, possui também protocolos com instituições de áreas geográficas mais afastadas.

## **1.1. Cursos de dança**

Os objetivos comuns a todos os cursos de dança disponibilizados pela AMVP, anteriormente mencionados, focam-se, primeiramente, no desenvolvimento da noção da mesma enquanto forma de arte. É procurado, através desse conceito, o aprimoramento da sensibilidade artística, estética, expressiva e musical dos alunos, fomentando a criação de novos públicos. Existe um foco especial no desenvolvimento da consciência corporal, motora e das competências criativas inerentes à dança. A nível social, é fomentada a comunicação e relação entre todos os intervenientes e órgãos envolventes na instituição.

Os cursos oficiais básicos (do 1º ao 3º ciclo) e secundários articulam, particularmente, a formação geral e vocacional num plano de estudos específico e avaliado, em regime articulado ou integrado. Os planos curriculares são os definidos pelo Ministério da Educação, de acordo com a legislação em vigor, disponível desde 30 de julho de 2012 na Portaria nº 225/2012 (Anexo A).

Segundo o mesmo, está prevista uma carga semanal de 900 minutos, equivalente a 15 horas, destinados às técnicas de dança, das quais estão subentendidas as técnicas de dança clássica, contemporânea e moderna. A divisão das mesmas é feita pelo estabelecimento de ensino, consoante o seu projeto pedagógico, sendo que deve assegurar o desenvolvimento das competências específicas das variadas técnicas.

## **1.2. Recursos físicos**

O edifício da Academia de Música de Vilar contém uma ala destinada à música e outra à dança e teatro musical, ambas com três pisos. Estes núcleos são ligados por uma estrutura térrea, onde se encontram os espaços de utilidade comum, nomeadamente a receção, serviços administrativos, tesouraria e reprografia, salas e gabinetes de professores. Num piso inferior, encontram-se a cantina/bar, biblioteca e auditório principal. O espaço exterior conta com um recreio, campo de jogos, áreas verdes e parque de estacionamento.

A maioria das salas de aula são equipadas com projetores multimédia e existe ainda uma *blackbox* para diversas apresentações. A área particularmente destinada à dança, é composta por estúdios devidamente equipados para a prática e balneários.

### **1.3. Recursos humanos**

O corpo docente da Academia de Música de Vilar do Paraíso é composto por cento e sete professores, setenta e nove pertencem ao ensino artístico e vinte e oito ao ensino regular.

O corpo não docente é constituído por três técnicos administrativos, treze técnicos operacionais, uma psicóloga e a direção da escola é formada por três elementos.

## **2. Identificação do objeto de estudo**

A ideia que deu forma a este trabalho teve como foco a perceção de melhoria da fluidez de movimento através da relação de coordenação dos diferentes segmentos do corpo. Foi planeado para a disciplina de técnica de dança contemporânea com alunos do 3º ano do ensino artístico especializado, correspondente ao 7º ano de escolaridade, da Academia de Música de Vila do Paraíso. O que nos moveu para a escolha desta temática foi a perceção de que a interação de todas as partes do corpo pode transformar o movimento em algo harmonioso, revelando-se como um fator importante para o desenvolvimento da técnica e da interpretação artística do aluno. Enquanto na Dança Clássica os braços são algo padronizado e, inclusivamente, codificado e articulado de forma específica com o resto do corpo. A dança contemporânea apresenta uma maior ‘liberdade’ no que respeita à sua utilização, sendo possível fazer uma maior variedade de combinações coordenativas, o que aumenta, a nosso ver, a pertinência do estudo.

### **2.1. Caraterização do grupo de estudo**

O projeto foi desenvolvido para um grupo específico de alunos com idades compreendidas entre os 12 e 13 anos, enquadrado numa faixa etária que se encontra em contínuo crescimento, adaptação física e mental. Neste ano já são abordados conteúdos da Técnica de Dança Contemporânea intermédios, o que faz com que aumente a possibilidade de observar efetivas melhorias no desenvolvimento da sua capacidade coordenativa e conseqüente aprimoramento de qualidades de movimento.

A escola de acolhimento apresentou-nos a possibilidade de desenvolver trabalho com duas turmas em simultânea (A e B), ambas do 3º ano.

Os alunos são submetidos a uma audição para a admissão na escola e, posteriormente, divididos em dois níveis com base nas suas capacidades técnicas. A turma A será idealmente a que

apresenta um grau mais elevado, no entanto a exigência e rigor implementadas são idênticas, com o objetivo de poderem obter os mesmos resultados no final do curso.

As turmas eram compostas exclusivamente por raparigas, sendo que a A tinha 10 elementos e a B 7, apresentando todas como preferência a área de estudo da técnica de dança contemporânea. É de salientar que, curiosamente, e apesar de se tratar de um curso de cariz artístico vocacional, a maioria dos alunos referiu que não ambicionava continuar o percurso na área da dança de forma profissional.

A pertinência do estudo nestas idades é baseada em Arena (2016) que assume que os indivíduos entre os 11 e os 14 anos estão incluídos na primeira etapa da puberdade e, por consequência, mais recetivos a realizar de forma eficaz habilidades específicas propostas por determinada atividade. É nesta fase que é desenvolvida a consciência, moralidade, valores, uma maior independência pessoal e relacionamento mais ativo com a sociedade. De acordo, Ré (2011) refere o conceito de exteriorização característica, o processo dinâmico do desenvolvimento do tamanho e da composição corporal. Este apresenta diferença entre géneros e particulariza a evolução da maturação biológica dos órgãos sexuais e das funções musculares, tendo problemas consequentes de coordenação física, aos quais pretendemos dar uma ênfase especial.

Em suma, o grupo em estudo envolve indivíduos de uma faixa etária que apresenta consciência, domínio social e perceção do “aqui e agora”. Fisicamente, envolve uma série de alterações pertinentes para avaliar e refletir neste contexto.

## 2.2. Objetivos do estágio

Os objetivos apresentados para o desenvolvimento deste trabalho têm por base os conteúdos programáticos do 3º ano, implementados pela escola de acolhimento (anexo B). Os objetivos gerais do ano em questão desenvolvidos pela AMVP centram-se na consciência corporal e execução técnica, na perceção temporal, espacial e de dinâmica, na capacidade interpretativa e de memorização e no relacionamento socio-afetivo.

Em primeiro lugar, é fundamental focar numa aprendizagem segura no contexto da aula de técnica de dança contemporânea, promovendo um processo de continuidade e conformidade com as metodologias de ensino utilizadas até então pelos docentes oficiais da disciplina.

### Objetivo principal:

- Desenvolver uma melhoria na fluidez de movimento através da relação de coordenação dos diferentes segmentos do corpo;

### Objetivos específicos:

- Consciencializar o aluno da possibilidade da utilização de características coordenativas específicas em diferentes tipos de ação.

- Fomentar a utilização eficaz da respiração na realização de qualquer exercício potenciando a coordenação do movimento dos diferentes segmentos do corpo.

- Executar os diversos movimentos na dinâmica e musicalidade pretendidas.

- Utilizar adequadamente a projeção do foco, a expressividade e a interpretação.

## Capítulo II - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

### 1. Conceito de dança contemporânea

Loupe (2012) questiona ao longo da sua obra o significado de dança contemporânea assumindo que esta nova tendência adota um papel importante na abordagem da “consciência do sujeito no mundo” através do corpo em movimento:

(...) a dança contemporânea é revelada, por um lado, na complexidade das suas dinâmicas históricas e, por outro lado, na pluralidade dos seus modos de pensar sobre o mundo, de o representar, mas também de contribuir para o configurar – porque a dança não é um mero reflexo da realidade que lhe é exterior, mas é sobretudo um processo de construção de formas e de sentidos através da ação do corpo. (Loupe, 2012, p. 7).

Xavier (2011) assume que a dança contemporânea reflete uma visão particular sobre o mundo através da liberdade criativa que a deixa fazer uma apropriação do conhecimento para realizar a composição do corpo. Abrange a poesia da dança clássica, a qualidade expressionista da dança moderna e a versatilidade de diferentes estilos mais populares. Inspira-se, inclusivamente, em gestos do quotidiano e apropria-se deles para questionar a realidade e a vida, criticá-la e, muitas vezes, apelar à mudança.

Miller (2012) aborda a necessidade de abrir a visão sobre o corpo contemporâneo:

O ballet clássico, muitas vezes, apresenta-se como a base técnica universal validada pela dança tradicional, para depois, num segundo momento, o artista temperar essa base técnica com o que convier às suas criações no cenário desterritorializado contemporâneo, com todas as necessidades de entradas, saídas, expressões, instabilidades, indefinições, imprevisibilidades, intensidades, fluidez, hibridismos, pluralismos, inovações, evocações e experiências infinitas. (Miller, 2012, p. 62).

## 2. Técnica de dança contemporânea

Berté (2020) afirma que a dança contemporânea tem despertado uma maior descoberta de novos processos criativos, pedagógicos e investigativos através das experiências pessoais de cada sujeito, procurando a subjetividade como meio de compreensão do corpo e expansão do mesmo em movimento.

Miller (2012) associa o conceito de técnica à realização eficiente de uma determinada tarefa e, na dança, relaciona-a com as diferentes formas padronizadas de utilização do corpo.

Lampert & Diehl (2014) referem que a técnica de dança contemporânea é caracterizada por muitos estilos e formas e trabalho. O professor pode obter diferenciadas técnicas de trabalho corporal, métodos de exposição e formas de ensino. O papel do mesmo não tem obrigatoriamente de reduzir-se a uma técnica ‘pura’, mas sim fazer um cruzamento entre as suas preferências pessoais, experiências, conhecimentos e vivências, fundindo diversos métodos e materiais. Segundo os mesmos autores, a técnicas de dança contemporânea e os métodos de treino estão em constante mudança, vinculam o desempenho físico e aprimoram constantemente os princípios e diretrizes estéticos e/ou filosóficos.

Citando Miller (2012) na sua referência à dança contemporânea em contexto de aula:

É certo que todo o profissional em ação metodológica opera sua alquimia criativa no processo de dar aulas, mas o território de ensino e criação deve ser suficientemente clarificado para que o aluno possa contextualizar a sua pesquisa de movimento, que, naturalmente, passa de uma geração para outra como todos os processos de contaminação e atualização. (Miller, 2012, p. 61).

O mesmo autor reflete ainda sobre a dança contemporânea como um percurso contraditório, pois se por um lado abre um leque de possibilidades inovadoras de vivências do corpo, por outro mantém alguns paradigmas impostos anteriormente pelo ballet clássico, nomeadamente a exigência requerida dentro da sala de aula, impondo muitas vezes uma técnica codificada. Fala ainda da importância de a formação diária de um bailarino contemporâneo envolver aulas regulares de ballet clássico, de forma a aliar o corpo criativo e expressivo ao aprimoramento técnico e fortalecimento físico.

A dança contemporânea vem cortar com algumas molduras padronizadas de outras técnicas, apostando na inovação de temáticas e da própria relação do corpo com o movimento e com todo o ambiente que o rodeia. É suposto que o bailarino contemporâneo tenha um papel mais autónomo

e interventivo, tornando os movimentos mais personalizados e menos uniformizados através de um conceito mais experimental. A aglomeração de diferentes metodologias traz para a aula de técnica de dança contemporânea uma maior versatilidade e incentiva a evolução através da liberdade estética.

## 2.1. Estrutura de uma aula de técnica de dança contemporânea

O planeamento e a estrutura de uma aula de técnica de dança contemporânea vão sempre ser fatores da responsabilidade do professor que a leciona, de acordo com os objetivos da escola, de determinada turma e/ou aluno.

Erkert (2003) acredita que uma aula de técnica de dança contemporânea deve estar dividida em cinco fases distintas:

- *Beggining of the Class*: deve promover a concentração do aluno, centrando a sua atenção na respiração e no foco. É um momento de grande importância, pois a consciência corporal implementada vai ditar a qualidade do decorrer da própria aula. Existem inúmeras formas de começar, “Whatever is chosen, it should be reapeatable and consistente, opening the doors to the work ahead.” (Erkert, 2003, p. 86).

- *Warm-Up*: os exercícios devem aquecer de forma moderada cada grupo muscular e parte específica do corpo, seguindo uma sequência lógica do desenvolvimento do movimento. Devem iniciar no plano sagital (flexão e extensão), seguir para o plano lateral (adução e abdução) e depois para o plano transversal (rotação e espiral). Pode incluir combinações com “walking; light jogging; wiggling; stretching; and sustained, flowing, or pulsating movement.” (Erkert, 2003, p. 86).

- *Deep Work*: momento em que o corpo está preparado para ativar os pequenos músculos posturais que revestem a coluna, as omoplatas, a pélvis e os pés. É uma parte fundamental da aula onde são trabalhados conteúdos muito técnicos e utilizados diferentes tempos musicais, rápidos e lentos, desafiando o corpo e a mente.

- *Moviment Combinations*: movimentos articulados entre si, que envolvem voltas, saltos e deslocações espaciais de forma mais habilidosa e complexa. Todas as *skills* praticadas ao longo da aula geralmente são colocadas numa sequência final.

- *Cool Down*: momento de diminuição do ritmo cardíaco e conseqüente retorno à calma, onde surge o alongamento e a reflexão pessoal dos conteúdos abordados na aula.

Nettl-Fiol & Vanier (2011) dizem optar por um vocabulário e estilos distintos, não delimitam escolhas de movimento mas valorizam as formas de performance com eficiência e destreza.

In inventing a movement material for class we have found that incorporating the whole body in the movement somehow - even if it means simply calling attention to the head directing in space or heading an intention to the arms- enlivens the movement and helps the dancer's performance. (Nettl-Fiol & Vanier, 2011, pág. 150)

Os autores definem como essencial olhar para os alunos como um todo, abrangendo a sua personalidade, corpo e ambiente em que se inserem. Acreditam que este pensamento é fundamental para uma perspectiva mais ampla sobre o que é dar e receber uma aula, permitindo ao movimento ganhar intenção e expressão, clarificando a imagem ou ideia a ser transmitida.

### **3. A coordenação no contexto da aula de técnica de dança contemporânea**

De acordo com Hungerford (2015) é muito importante para todas as técnica de dança entenderem como a coordenação ocorre para promover o seu desenvolvimento de forma eficiente, oferecendo ao corpo uma maior consciência. Segundo o autor, a coordenação está presente em todas as pessoas, até nas que aparentam ser 'descoordenadas'. Para um professor de dança, será fundamental promover experiência em movimento e fazer um treino consistente para que a coordenação seja promovida de forma observável nos alunos.

Para a aprendizagem ser eficiente é importante que as habilidades sejam lecionadas de forma progressiva, existindo uma forma lógica de transição e de evolução. O autor apresenta um exemplo concreto, voltado para a dança clássica, mas completamente passível de entendermos transportando para a dança contemporânea que está relacionado com o ensino de um *grand battement*. Depois de aprendê-lo, não deixamos de aprimorar o *battement tendu*, *battement jeté* ou *battement glissé*. Estes movimentos subjacentes, menos complexos, são constantemente fortalecidos e refinados a fim de apoiar a nova habilidade aprendida. Numa perspectiva generalizada, todos os movimentos estão conectados uns aos outros e a evolução dos mesmos está sempre dependente de uma base sólida.

O objetivo da aula de técnica de dança é transformar a realização constante de um determinado movimento propositado, dirigido pelo cérebro, em algo suave e automático que envolve o corpo como um todo. O professor deve incentivar que o aluno assuma a responsabilidade

das ações dos seus músculos, promovendo a necessidade de direcioná-los conscientemente em sintonia com o cérebro e o processo de pensamento.

### 3.1. Habilidades e capacidades motoras

Arena (2016) diferencia o conceito de habilidades e capacidades motoras.

Apresenta as **habilidades motoras** como tarefas, simples ou complexas, que são aprendidas e trabalhadas de forma a melhorar constantemente a sua qualidade, podendo chegar inclusive à automatização (conceito desenvolvido no ponto 3.6.). O autor divide-as entre:

Filogenéticas: aparecerem de forma previsível e organizada na evolução da criança e mostram-se resistentes às alterações ambientais externas.

Ontogenéticas: contrariamente às anteriores, dependem da aprendizagem e do estímulo constante do seu desenvolvimento.

Arena (2016) classifica-as ainda enquanto:

Habilidades básicas: atividades fundamentais, comuns e voluntárias que servem como suporte da aprendizagem de tarefas mais complexas, permitem a locomoção e a manipulação do corpo e de objetos em diversas situações.

Habilidades específicas: igualmente voluntárias, apresentam maior grau de dificuldade. Correspondem a objetivos específicos e são muitas vezes dependentes da aprendizagem adequada de algumas habilidades básicas. Exemplo deste tipo será a execução correta de um determinado passo de dança.

As **capacidades motoras** são condições físicas inatas, geneticamente determinadas, características decisivas do potencial individual de aprendizagem e do rendimento específico das habilidades motoras. Edwards (2011) complementa esta ideia, assumindo que estas capacidades podem ser desenvolvidas e potenciadas por meio de diversos fatores como a prática, motivação, experiência anterior e oportunidade. Citando Magill (2000):

Uma diversidade de capacidades motoras diferentes está subjacente ao desempenho de habilidades motoras. O nível de sucesso que uma pessoa pode atingir numa determinada habilidade motora depende em grande parte de até que grau a pessoa tem a capacidade relacionada ao desempenho daquela habilidade. (Magill, 2000, p. 302).

O autor acredita que pessoas dotadas com diferentes graus de capacidades para determinada atividade terão distintos potenciais na sua realização. Identifica, no seu livro, a diversas capacidades motoras propostas por Edwin Fleishman, distinguidas em dois grandes grupos:

| <b>Capacidades perceptivo-motoras</b>   | <b>Capacidades de proficiência física</b>   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Coordenação dos múltiplos membros</u>: aptidão de coordenar de forma simultânea os membros superiores e inferiores;</li> <li>- <u>Precisão e controlo</u>: capacidade de realizar ajustes musculares de forma rápida e certa;</li> <li>- <u>Orientação da resposta</u>: delimitar o tempo e conteúdo da resposta;</li> <li>- <u>Tempo de reação</u>: capacidade de responder rapidamente a um estímulo;</li> <li>- <u>Velocidade do movimento do braço</u>: aptidão para realizar um movimento que envolva o braço de forma generalizada;</li> <li>- <u>Controlo do grau de velocidade</u>: possibilidade de variar direção e orientação de respostas num espaço curto de tempo;</li> <li>- <u>Destreza manual</u>: movimentação habilidosa da mão e braço, em momentos que envolvam, por exemplo, a manipulação de objetos.</li> <li>- <u>Destreza dos dedos</u>: manipulação que envolve a precisão específica dos dedos;</li> <li>- <u>Estabilidade braço-mão</u>: posicionamento do braço e mão, onde a força e velocidade quase não têm influência;</li> <li>- <u>Rapidez de pulso e dedos</u>: capacidade rápida de movimentação de pulso e dedos;</li> <li>- <u>Acuidade visual</u>: também conhecida por pontaria, refere-se ao apontar com precisão para um pequeno objeto no espaço.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Força estática</u>: força máxima contra objetos externos;</li> <li>- <u>Força dinâmica</u>: resistência muscular ao exercer força repetidamente;</li> <li>- <u>Força explosiva</u>: mobilização da energia para explosões de esforço muscular;</li> <li>- <u>Força do tronco</u>: força focada na musculatura do tronco;</li> <li>- <u>Flexibilidade de extensão</u>: capacidade de flexão e extensão dos músculos;</li> <li>- <u>Flexibilidade dinâmica</u>: capacidade de realizar flexões de forma repetida e rápida;</li> <li>- <u>Coordenação geral do corpo</u>: capacidade de coordenar as diferentes partes do corpo;</li> <li>- <u>Equilíbrio geral do corpo</u>: manter o equilíbrio;</li> <li>- <u>Estamina</u>: resistência cardiovascular, sustentação do esforço máximo.</li> </ul> |

**Tabela 1: Capacidades motoras definidas por Fleishman (adaptado por Magill, 2000)**

Segundo Magill (2000), a identificação e a posterior avaliação das capacidades motoras podem permitir ao professor:

- identificar a fonte dos problemas e dificuldades no desempenho de uma habilidade.

Frequentemente uma pessoa tem dificuldade em aprender uma nova habilidade porque lhe falta a experiência adequada que envolve a capacidade motora fundamental ao desempenho daquela determinada habilidade. (...)

- desenvolver atividades físicas adequadas para melhorar o desempenho numa variedade de habilidades, envolvendo a mesma capacidade motora. (...)

- prever o potencial que uma pessoa tem para obter sucesso numa habilidade específica.

(Magill, 2000, p. 306).

### **3.2. Conceito de coordenação**

A coordenação motora exerce um papel de grande importância ao longo da vida de cada indivíduo, sendo responsável pela organização das diferentes partes do corpo que permitirão a execução de variadas ações motoras. Hungerford (2015) afirma que a coordenação é o “trabalho de equipa” que alia os músculos envolvidos num movimento e os pensamentos conscientes.

Fonseca (2005) define coordenação no léxico do seu livro como o “conjunto de habilidades que operam sinergicamente para atingir uma ação motora complexa, adaptativa ou específica.” (p. 833). De modo geral, associa-a a um conjunto de relações de ordem entre componentes separados que são estruturados e integrados de forma a organizar uma atividade comum.

Jarvis, Smith, & Kulig (2014) afirmam que o movimento coordenado requer o domínio de um grande número de músculos e articulações. Baseia-se num problema complexo de controlo do sistema nervoso que é confrontado com a necessidade de comandar vários elementos interdependentes em simultâneo.

Xarez (2012) considera que a coordenação, aliada à força, resistência, velocidade e flexibilidade, é uma das especificidades do condicionamento físico essenciais à prática da dança, melhorando a preparação do bailarino para a performance artística. Segundo o próprio, muitos autores tendem a separar todos estes conceitos, visto que a coordenação acaba por integrar e gerar os diversos parâmetros físicos envolvidos na atividade motora. Daí afirmar que “Um movimento

coordenado ou um sujeito coordenado são sinónimos do uso adequado dos níveis de força, de velocidade e de amplitude articular.” (p. 107)

Certos padrões de movimento usados repetidamente tornam-se hábitos que não precisam mais de instruções detalhadas do cérebro. Eles são armazenados como unidades completas na área motora do cérebro e podem ser acionados por uma única intenção consciente da pessoa.

Com base em Xarez (2012), dependendo da tarefa, a exigência coordenativa pode ser mais ou menos complexa, mas está sempre presente e carece de um processo de aprendizagem, aperfeiçoamento e automatização. Deste modo, divide a coordenação em três níveis:

- *Micro*: coordenação intramuscular;
- *Macro*: coordenação interpessoal;
- *Meso*: coordenação intermuscular e intersegmentar;

É apontada especial relevância, o desenvolvimento particular do conceito de coordenação intersegmentar, apresentado de forma individual (3.2.1.).

Segundo Pereira (2018), este conceito de coordenação motora é subdividido de várias formas: coordenação estática, coordenação dinâmica, global ou geral, coordenação visomanual ou fina e coordenadora visomotora.

Xarez (2012) divide ainda a coordenação em diversas capacidades que podem ser constantemente melhoradas: ritmo, orientação, equilíbrio, diferenciação, reação e combinação. Apesar de todas terem a sua importância, esta última é a mais relevante para o estudo em questão. Inteiramente ligada à dança, a combinação associa-se à capacidade de realização de gestos em simultâneo ou em sequência, encontrando-se diretamente relacionada com o conceito de coordenação intersegmentar. A combinação pode acontecer através da junção de ações isoladas, que devem ser realizadas de forma fluida e harmoniosa. Esta fluidez de movimento consequente é uma das principais características de um bom nível de coordenação. Com base em Fonseca (2005) e Pereira (2008), esta ilustra a coordenação geral dos grandes grupos musculares através da constante adaptação do ser humano ao equilíbrio dos diferentes eixos. A precisão e harmonização dos padrões posturais e locomotores vai coordenar os movimentos e consciencializar o indivíduo do seu próprio corpo.

Segundo o mesmo autor, uma boa coordenação pode otimizar o rendimento e economizar o esforço e gasto energético.

### 3.2.1. Coordenação intersegmentar

Jarvis, Smith, & Kulig, K. (2014) afirmam que a aquisição de uma habilidade motora coordenada envolve a necessidade encontrar formas de controlar os graus de liberdade para permitir um movimento eficaz, através da interação dos diferentes segmentos corporais. Associam a variabilidade de coordenação inter-segmentar com a diversidade do movimento executado entre as articulações, sendo que o nível de habilidade de cada atleta ou *performer* varia individualmente. “Different body segments may also demonstrate distinct variability patterns from each other within a task, depending on the task or an individual’s ability to control individual body segments.” (p. 8).

### 3.3. Desenvolvimento da coordenação

Semiathz & Blass (2014) assumem que o desenvolvimento motor traça de forma qualitativa e quantitativa as alterações comportamentais observáveis que ao longo da vida são adquiridas e/ou desmoronadas, devido à interação de múltiplos componentes intrínsecos e extrínsecos ao indivíduo. Os mesmos autores defendem que a aprendizagem de diversos comportamentos é adaptada e transformada até atingir a sua total aquisição, fazendo com que seja realizada de forma consciente e perdure ao longo do tempo.

De acordo com Hungerford (2015), um recém-nascido executa, na sua maioria, movimentos aleatórios sem propósito consciente. Ao longo dos seus primeiros oito anos de vida, o cérebro vai recolhendo e organizando as informações pelos sistemas sensoriais e do corpo e transforma estes movimentos em algo intencional. Este processo é maioritariamente realizado através de tentativa-erro, fazendo com o cérebro crie padrões de coordenação e sequências de ação muscular que funcionem de acordo com o objetivo pretendido. Segundo o mesmo autor, são articuladas quatro áreas de desenvolvimento infantil: física, mental, social e emocional. As quatro em sintonia promovem uma maior evolução, o que quer dizer que o desenvolvimento físico na dança ajuda no crescimento geral do indivíduo.

Fonseca (citando Luria, 1975) assume que a capacidade de coordenação exige uma cooperação entre três unidades do cérebro, cada um delas responsável por uma determinada função que é integrada num todo que agrega o conceito de sistema psicomotor humano, conferindo-lhes “a função de integração, elaboração e expressão do movimento voluntário” (p. 26). A 1ª unidade é responsável pela regulação tónica cortical e postural, estando em constante estado de alerta e

vigilância e está associada à tonicidade e equilíbrio. A 2ª unidade tem a função de rececionar, processar, analisar e armazenar informação. Os fatores psicomotores relacionados com esta unidade são a lateralidade, noção corporal, estruturação e conceito espaço-temporal. A 3ª unidade, e última, refere-se à programação, regulação e verificação da atividade. Está, por isso, relacionada com a praxia global e fina.

Todas elas estão associadas, tal como vimos anteriormente, a diferentes fatores psicomotores, sendo os mais relevantes para o nosso estudo a praxia global e a praxia fina.

A praxia global é a capacidade de realizar movimentos de forma voluntária e consciente, com determinado objetivo e a praxia fina é a capacidade de realizar movimentos mais precisos e minuciosos com destreza.

Hungerford (2015) refere-se a este desenvolvimento da coordenação numa aula de dança clássica mas é completamente passível de transportar para uma aula de técnica de dança contemporânea. O autor refere a importância de discutir detalhadamente os movimentos realizados em aula, de forma a direcionar mentalmente os músculos dos alunos para a sua execução e conseqüente evolução.

### **3.3.1. Pirâmide de aquisição de coordenação**

Tal como foi referido anteriormente, existe uma progressão observável na evolução da coordenação do ser humano ao longo da sua vida e, enquanto professores de dança, devemos respeitar e compreender cada estágio de desenvolvimento.

Hungerford (2015) apresenta a pirâmide de coordenação que se encontra no livro “Coordination for Ballet” de Ruth Brinkerhoff que fornece uma visão geral de cada nível e como eles se sobrepõem e interagem entre si.

#### Movimento propositado (2 meses a 2 anos)

É a base da pirâmide, começa após o nascimento e diz respeito a um movimento planeado e dirigido pelos próprios processos de pensamentos, sendo fundamental para o desenvolvimento da coordenação. Diz respeito ao desenvolvimento consciente da percepção do tamanho, forma, capacidade de se movimentar, controlar e manipular objetos e de se relacionar com pessoas.

### Simetria (2 a 7 anos)

Nesta fase emerge o padrão de coordenação simétrica, onde os dois lados do corpo se movem da mesma maneira, em simultâneo ou em movimentos de reversão. É o momento em que se desenvolve o equilíbrio, alguns aspetos posturais, a consciência do lugar no espaço e o fortalecimento da autoconfiança e autoestima.

### Unilateralidade (3 a 6 anos)

Estágio que diz respeito ao padrão de coordenação unilateral, complementando a simetria já existente, onde a interação com outras pessoas é fortalecida.

### Contralateralidade (5 a 7 anos)

Aparece como resultado das fases anteriores, desenvolvendo de forma mais eficiente a destreza física, a consciência de movimento da direita e esquerda e a elaboração mais ritmada dos movimentos.

### Movimento complexo ou combinado (8 a 11 anos)

Os padrões de movimento combinado devem ser ensinados e praticados. Os alunos devem ter um momento de “tentativa-erro” para elaborar o planeamento motor e devem aperfeiçoá-los de forma mais autónoma.

### Movimento especializado (12 a 17 anos)

Esta é a fase de maior importância para este relatório, pela faixa etária em que se insere e pelo próprio trabalho que a mesma exige. É necessária uma abordagem de ensino positiva e uma oportunidade de descobrir detalhes do próprio movimento. É fundamental que exista uma constante demonstração e sugestão constante de melhoria por parte do professor, de forma a que o aluno consiga planear com precisão cada ação.

### **3.3.2. Estágios de aprendizagem da coordenação**

Hungerford (2015) aborda três estágios de aprendizagem da coordenação propostos por Ruth Brinkerhoff. Estes patamares são relevantes para os professores de ballet, ou de dança no geral, poderem compreender a progressão fluida da evolução dos alunos e promoverem o seu sucesso técnico.

### Estágio 1 – Simetria

A simetria é a base da coordenação pois envolve um equilíbrio muscular entre os dois lados do corpo, sendo também por isso conhecida como coordenação bilateral. Estes movimentos podem ser simétricos na sua aparência, como é exemplo o salto com os pés juntos ou balanço dos braços ao mesmo tempo, ou então podem ser movimentos que envolvem uma reversão imediata e o uso alternado dos dois lados, como é o caso da corrida.

### Estágio 2 – Coordenação assimétrica ou unilateral

A segunda fase é um estágio de transição conhecido como coordenação assimétrica ou unilateral. O braço e perna do mesmo lado vão movimentar-se sempre em uníssono e nunca em oposição. É um momento transitório entre a etapa inicial e final, fundamental para o bailarino mais tarde produza, por exemplo, com maior facilidade qualquer uma das posições de braços ou cabeça combinados com o movimento.

### Estágio 2 – Coordenação contralateral ou transversal

O terceiro estágio inclui as duas anteriores, promovendo também a utilização do corpo em oposições, o que permite uma variabilidade quase infindável de movimentos. O aluno precisa de dominar bem esta fase para ter uma aprendizagem mais eficiente da técnica.

Segundo o mesmo autor, a prática em dança aumenta o potencial de coordenação física e expressão artística dos alunos. Deve sempre ter-se em conta o alinhamento postural e os seus padrões de crescimento, pois as instruções corretas de um professor refletem-se nas ações bem-sucedidas dos estudantes.

## **3.4. Fluidez de movimento**

De um modo geral, a fluidez refere-se a uma qualidade que apresenta um movimento realizado de forma controlada e, aparentemente, leve e graciosa.

Joseph Pilates em toda a sua metodologia de trabalho, assume as transições das sequências como passagens fluidas, caracterizadas por serem realizadas sem rigidez, com delicadeza e dinâmica própria. O autor, segundo Menezes (2004), defende que o trabalho do controlo muscular nos leva a ganhar uma maior consciência e a eliminar indesejados movimentos bruscos e rígidos.

Acredita que será nas maiores amplitudes de movimento que surgem os problemas de controlo, uma vez que os músculos tendem a ser mais fracos em posições de maior alongamento e extensão, sendo essencial o trabalho da *powerhouse*. Pilates defende que é fundamental o reforço do centro do corpo para adquirir esta qualidade.

No campo da dança, Xarez (2012) define fluidez de movimento:

A noção de fluidez assenta na ideia de que um todo é mais do que a mera soma das partes e por isso é preciso focar o trabalho nas sequências de passos, na realização de frases de movimento, com princípio, meio e fim, em que se procura anular, até ao impercetível, os momentos de transição entre as diferentes ações motoras. (p. 118)

De acordo, Xavier (2011) observa a dança como uma pista de pensamento e de experiência e revela que a sua organização dinâmica é composta por uma “qualidade estética ímpar, num movimento e fusão contínuos em que não há buracos nem ligações mecânicas, mas apenas pausas e lugares de repouso, opostos a paralisação.” (p. 43). O mesmo autor propõe a criação de um corpo que, apesar de ser separado por diferentes funções, se conecte como um todo, unindo-se em movimento.

Volp, Deutsch e Schwartz (1995) falam da relação de harmonia entre o movimento e a música, expressa na velocidade e intenção comum e resultante numa qualidade de movimento.

Não podemos dissociar o conceito de fluidez de movimento com a noção de qualidade de movimento. Um movimento interrupto, a menos que propositado, não apresentará qualidade. Ao contrário, um movimento ligado e constante, onde o corpo se une com um determinado propósito funcional ou estético, criará uma relação coerente entre todos os seus segmentos e uma harmonia evidente no resultado final.

### **3.5. Respiração**

A respiração é um ato instintivo e de sobrevivência do ser humano e é fundamental para manter um bom funcionamento do corpo, visto que é através da mesma que se executam trocas de oxigénio e dióxido de carbono com o meio ambiente.

Romano & Bankoff (2009) referem que a respiração é uma capacidade vital e o “bailarino precisa de um corpo consciente e oxigenado, o que pode ser obtido com exercícios e práticas de consciência respiratória.” (p. 205).

De acordo com Geraldi & Ferreira (2019), a execução de uma respiração correta torna-se fulcral na *performance* do bailarino, melhora a qualidade do movimento, a forma técnica, criativa e expressiva e economiza o seu esforço ao longo da aula ou do espetáculo.

Loupe (2012) afirma que a dança contemporânea não implementa nenhum tipo de regra na metodologia da respiração, acabando por se envolver no movimento de forma espontânea. Romano & Bankoff (2009) ressaltam que uma respiração lenta e controlada vai tornar o *performer* mais calmo e consciente para realizar os movimentos de forma mais respirada e contínua promovendo, conseqüentemente, uma maior qualidade. Esta questão vai ao encontro de Geraldi & Ferreira (2019) que mencionam que uma respiração eficaz vai trazer a sensação de facilidade, leveza e prazer, sendo algumas das características fundamentais de um movimento com qualidade.

Loupe (2012) define, de forma poética, a respiração:

A respiração é a sensação de um mecanismo, ao mesmo tempo de origem e do devir, que nos conduz incessantemente da libertação do peso à sua suspensão, do antes e do depois, do vazio à plenitude. Este mecanismo visa a apropriação do exterior e a restituição do ar retirado pelo nosso corpo ao mundo, entrando, ao mesmo tempo, em ressonância com as grandes correntes elementares, os ventos e as marés, responsáveis pelo fluxo da vida e que arrastam todo o universo consigo durante o percurso. (Loupe, 2012, p. 92)

A falta de integridade de envolvimento pertinente da respiração no movimento, para além de causar deformidades corporais, fragmenta o corpo do bailarino restringindo, por isso, as suas possibilidades posturais e expressivas, acumulando tensões em partes não essenciais a determinado movimento.

Mary Wigman, citada por Loupe (2012), assume que «(...) a respiração comanda silenciosamente as funções musculares e articatórias, sabe inflamar a paixão e o relaxamento, excitar e refrear, trava a estrutura rítmica e dita o fraseado dos momentos transcorridos e, acima de tudo, modula a expressão na sua cor rítmica e melódica.» (p. 91)

### **3.6. Automatismo**

Entende-se por automatismo a estruturação de um padrão de movimento que, após a sua consolidação, permita a repetição ou reprodução do que foi apreendido sem que haja necessidade da interferência de altos centros nervosos. Apesar de ser automático e não carecer de grande raciocínio para ser executado, o movimento continua a ser consciente e voluntário.

Existem dois tipos de automatismos, o primário diz respeito a ações comuns como o choro, sucção, deglutição e locomoção e o secundário já envolve movimentos aprendidos ao longo da vida, como é o exemplo da dança.

Com base em Fonseca (2005), a formação e construção da ação implica constantes elos de associação no cérebro:

Dada a condição da ação produzir efeitos e consequências que posteriormente são aproveitadas na construção de novas ações mais elaboradas, internalizadas e verbalizadas, a repetição e a sua prática variada, ou seja, a experiência vivida e integrada, assumem progressivamente uma função de superação do bombardeamento caótico inicial dos estímulos externos, modelando-os e integrando-os subsequentemente em sistemas de controlo cada vez mais precisos e económicos, isto é, automatizados. (Fonseca, 2005, p. 671).

É de salientar importância do treino como uma aprendizagem reflexiva, crítica e reorganizada em termos psicomotores. Não se trata de uma repetição mecânica do movimento, não acrescentando nada de inovador ao mesmo, mas sim de uma reprodução consciente, que envolva um sentimento e pensamento consciente antes da ação.

## Capítulo III – METODOLOGIA E INSTRUMENTOS DE INVESTIGAÇÃO

### 1. Investigação-ação

O tipo de metodologia que decidimos utilizar, com base nos objetivos delineados, foi a investigação-ação, visto que se enquadra nas práticas educativas pela sua dimensão investigativa e qualitativa.

Martorell, Papalia, & Feldman (2014) reconhecem que a investigação qualitativa se centra no modo e motivo do comportamento dos participantes, promovendo uma compreensão subjetiva baseada nas suas experiências e sentimentos. A pesquisa teve interesse em aglomerar o máximo de dados possível de forma a poder abranger várias perspetivas, tornando as conclusões mais flexíveis.

Podemos afirmar que a investigação-ação é uma metodologia de investigação orientada para a melhoria da prática em diversos campos de ação. Esta metodologia pressupõe a melhoria das práticas mediante a mudança e a aprendizagem a partir das consequências dessas mudanças, permitindo ainda a participação de todos os implicados. (Sousa & Baptista, 2011, p.65).

O investigador será sempre o principal instrumento na pesquisa, responsável pela observação contínua e revisão profunda dos dados. De acordo com Sousa & Baptista (2011) é importante reunir um conjunto de ideias numa recolha implacavelmente fidedigna e válida, analisada por meio de uma organização sistemática e obtenção de resultados que espelhem determinados padrões de comportamento. No finalizar do processo, é fundamental que o investigador equacione novas questões e reformule novos planos de ação, retomando este procedimento de forma cíclica.

Amado (2017) assume que o plano de ação permanecerá em torno do “mundo subjetivo” dos participantes, uma vez que se vai basear na sua interpretação das informações recolhidas.

Ora, essa singularidade de investigação qualitativa incidirá fortemente nos domínios das competências pessoais e técnicas do investigador, com exigências no plano atitudinal (saber ouvir, respeitar a palavra e o silêncio, humildade e honestidade, etc.) e o plano ético (confidencialidade, cumprimento do contratado, etc.). (Amado, 2017, p. 14).

O mesmo autor, citando Esteves (1986), distingue dois tipos de investigação-ação. A investigação-para-a-ação que, resumidamente, é desencadeada e baseada num problema que precisa de uma resolução e a investigação-na/pela-ação, presente no desenrolar específico deste trabalho, que se materializa através de um procedimento que envolve um cunho participativo e colaborativo e uma delimitação teórica e prática do objeto de estudo. Propõe, ainda, que sejam adquiridos conhecimentos novos, delineadas mudanças e os participantes consigam adquirir determinadas competências. Neste caso concreto, pretendemos desenvolver e posteriormente analisar a melhoria na fluidez de movimento através da relação de coordenação dos diferentes segmentos do corpo.

Coutinho et al. (2009), distinguem diferentes fases de investigação: planificação, ação, observação e reflexão. Deste modo, é fundamental fazer uma planificação, onde são delimitados os objetivos e a forma como se pretende alcançá-los. Para esse efeito, é necessário descrever um plano (descrito no ponto 3 deste capítulo) que abordará uma deliberação da ação que se assumirá na prática. A observação vai documentar os efeitos da mesma, proporcionando uma reflexão sobre todo o processo e a forma como o mesmo se ligarão os objetivos limitados e implementados trazendo, conseqüentemente, algum tipo de conclusões credíveis.

## **2. Instrumentos de recolha de dados**

Em função dos objetivos delineados para o projeto descrito, foram selecionados diferentes instrumentos de recolha de dados, definidos para um momento específico de aplicação, de forma a refletir, avaliar e melhorar as suas distintas fases. Este momento de seleção é fundamental visto que ditará o progresso e sucesso do processo. De acordo, Amado (2017), afirma que numa investigação existe uma ligação dependente entre os diferentes momentos do processo de recolha de dados, análise e interpretação dos mesmos, sendo todas as fases fundamentais para uma pesquisa eficaz.

De acordo com Martorell, Papalia, & Feldman (2014), a recolha de dados numa investigação qualitativa tende a basear-se na experiência e autorrelato dos participantes e na observação do investigador. Esta acontece dentro do ambiente natural da amostra, de forma a tornar a experiência o mais genuína possível, sem dar hipótese à manipulação do comportamento. São avaliadas e testadas as suas habilidades, conhecimentos, competências e aptidões físicas.

Para a concretização deste estágio e respetivo relatório foram selecionados três instrumentos de investigação: diário de bordo, grelhas de observação e registo de vídeo. Para completar e

fundamentar teoricamente a temática em questão, foi feita uma **revisão literária** ao longo de todo o processo.

| INSTRUMENTO                  | FASE DE APLICAÇÃO                               | OBJETIVO   |
|------------------------------|---|--|
| <u>Diário de Bordo</u>       | Durante o período de observação e de lecionação | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Registo das atividades, reflexões e comentários pessoais sobre o modo como o trabalho se desenrola.</li> <li>- Forma de refletir constantemente sobre os problemas e ponderar estratégias para uma constante melhoria.</li> </ul> |
| <u>Grelhas de Observação</u> | Antes e depois da lecionação                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolher dados de forma sistematizada sobre as características técnicas e artísticas de cada aluno.</li> </ul>  |
| <u>Registo de Vídeo</u>      | No final de todas as aulas                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Registo audiovisual da coreografia final para posterior análise.</li> <li>- Repetição da realidade de forma a detetar pormenores que possam ter escapado durante a observação ao vivo.</li> </ul>                                 |

**Tabela 2: Instrumentos de recolha de dados**

### 3. Plano de ação

O plano de ação consiste na planificação detalhada dos passos que o estagiário vai seguir para atingir os objetivos a que se propõe, passando por uma delineação de estratégias e pela intervenção pedagógica efetiva.

O artigo 9º do Regulamento do Estágio do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança contempla, idealmente, um total de 60h de contacto com a escola de acolhimento, distribuídas entre vários momentos:

- Observação estruturada: 8 horas;
- Participação acompanhada: 8 horas;
- Lecionação autónoma: 40 horas;
- Outras atividades: 4 horas.

Estes números podem sempre ser alterados consoante as necessidades, estando previsto um mútuo acordo entre a AMVP, ESD, professores envolvidos e estagiária, nunca colocando em causa a integridade do trabalho a que nos propomos.

No dia 8 de outubro de 2019 realizou-se a primeira reunião de estágio onde estiveram presentes todos os intervenientes do mesmo, nas instalações da escola de acolhimento. Começou por ser apresentada a proposta de plano de ação que, inicialmente, envolvia os três períodos do ano letivo. O primeiro dedicado à observação estruturada e participação acompanhada, o segundo e terceiro exclusivamente debruçados na lecionação supervisionada e as outras atividades seriam encaixadas nos momentos em que as professoras achassem mais pertinente. É de salientar que a sugestão inicial se destinava a alunos mais velho, 9º ano de escolaridade, equivalente ao 5º do ensino artístico.

Nesse mesmo dia, a Professora Alexandra Mendes, coordenadora pedagógica do departamento da dança, apresentou a proposta da escola de acolhimento, que apenas contemplava a nossa presença efetiva em contexto de lecionação no primeiro período, devido a outros objetivos delineados para o resto do ano, nomeadamente uma série de espetáculos e apresentações agendadas. A convite da professora, podíamos manter a presença ativa nessa fase, de forma a estarmos envolvidos nas restantes atividades da escola. Sugeriu, também, que adaptássemos o estágio para o 3º/7º ano e que o estendesse para duas turmas: A e B. Apresentou-as, valorizando a sua entrega constante e a diversidade de alunas e respetivas características e potencial, acreditando ser uma mais valia no projeto pela forma positiva como se costumam envolver nas diversas atividades. Tal como foi referido anteriormente, são realizadas provas de admissão na AMVP e, consoante os alunos que entram, são divididos em dois níveis, tendo por base as suas competências técnicas. Conferimos como pertinente este pormenor para a realização do estudo, uma vez que para além das observações individuais podemos complementá-las com diferentes respostas aos estímulos propostos.

O planeamento das aulas foi implementado de igual forma nas duas turmas, de modo a estarem em pé de igualdade no momento da análise dos dados. Uma vez que o tempo destinado à implementação do estágio não se podia estender de acordo com as horas idealmente propostas pelo regulamento da ESD, entendemos como pertinente diminuir o tempo de observação inicial da turma e de lecionação acompanhada, dando maior ênfase à lecionação autónoma, fulcral para a implementação do projeto.

|                               | <b>Carga horária</b> | <b>Datas</b>   |  |
|-------------------------------|----------------------|--|--|
| <b>Observação</b>             | 11h e 30min          | <u>30 de outubro de 2019:</u><br>10h50 - 12h20: Dança contemporânea, 7º A<br><u>31 de outubro de 2019:</u><br>15h10 - 16h40: Dança contemporânea, 7º B<br><u>11 de fevereiro de 2020:</u><br>10h15 - 11h35: Dança contemporânea, 5ºB<br>15h10 - 16h30: Dança contemporânea, 8º A + B<br><u>12 de fevereiro de 2020:</u><br>10h50 - 12h20: Dança contemporânea, 7ºA<br><u>18 de fevereiro de 2020:</u><br>10h15 - 11h35: Dança clássica, 5ªA<br>15h10 - 16h30: Dança contemporânea, 7ºA<br><u>19 de fevereiro de 2020:</u><br>12h15 - 13h35: Dança clássica, 8º A + B |  |
| <b>Lecionação acompanhada</b> | 3h                   | <u>6 de novembro</u><br>10h50 - 12h20: Dança contemporânea, 7º A<br><u>7 de novembro</u><br>15h10 - 16h40: Dança contemporânea, 7º B   |  |
| <b>Lecionação autónoma</b>    | 18h                  | <b>TURMA A</b>   | <b>TURMA B</b>   |
|                               |                      | <u>10h50 - 12h20:</u><br>13 de novembro de 2019<br>20 de novembro de 2019<br>27 de novembro de 2019<br>4 de dezembro de 2019<br>11 de dezembro de 2019<br>8 de janeiro de 2020   | <u>15h10 - 16h40:</u><br>14 de novembro de 2019<br>21 de novembro de 2019<br>28 de novembro de 2019<br>5 de dezembro de 2019<br>12 de dezembro de 2019<br>9 de janeiro de 2020 |
| <b>Outras atividades</b>      |                      |  |  |

Tabela 3: Plano de ação

Desta forma, apenas existiram duas aulas de observação das turmas de 3º ano envolvidas no projeto, sendo as restantes distribuídas por outras turmas no decorrer do segundo período e duas aulas de lecionação acompanhada.

Relativamente às aulas de lecionação autónoma, ficaram definidas duas aulas semanais, uma de cada turma, com a duração de 1h30. Tal como referido anteriormente, estava contemplado darmos por terminada esta fase no final do primeiro período (dia 17 e 18 de dezembro de 2019), no entanto, por motivo de doença, as professoras da escola de acolhimento tiveram a amabilidade de nos receber na primeira semana do segundo período (8 e 9 de janeiro de 2020).

A fase destinada ao envolvimento em outras atividades ficou comprometido devido à situação pandémica causada pelo Covid-19, uma vez que os espetáculos agendados tiveram obrigatoriamente de ser cancelados.

Estes parâmetros estão mais explícitos em pontos individuais no capítulo IV, onde nos debruçamos detalhadamente sobre todas estas fases.

No final do processo, foi elaborada uma análise e avaliação dos dados recolhidos, de forma a perceber se os objetivos propostos na investigação foram cumpridos. O plano final foi responder à pergunta base do estudo que consistia em perceber se a coordenação do corpo podia efetivamente potenciar a fluidez de movimento na técnica de dança contemporânea, dando assim vida ao presente relatório.

## Capítulo IV - ESTÁGIO: APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE RESULTADOS

### 1. Fase de observação

O momento de observação foi repartido entre o início do primeiro período e início do segundo. Numa primeira fase, tivemos a oportunidade de observar as alunas que nos iam acompanhar no decorrer do estágio, as turmas A e B do 3º ano, para as quais foram delineados objetivos e estratégias específicas de forma a preparar as fases que se seguiam:

| OBJETIVOS  | ESTRATÉGIAS  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer o funcionamento da escola cooperante e a amostra do estudo;</li> <li>- Conhecer a estrutura de aula e as técnicas de dança aplicadas pelo professor titular;</li> <li>- Solicitar à escola cooperante os documentos necessários para a realização completa da investigação;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grelhas de observação com os seguintes parâmetros de avaliação individual:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regras de Comportamento;</li> <li>• Confiança nas capacidades;</li> <li>• Alinhamento corporal;</li> <li>• Memorização;</li> <li>• Orientação espacial;</li> <li>• Expressividade;</li> <li>• Musicalidade;</li> <li>• Respiração;</li> <li>• Coordenação;</li> <li>• Fluidez de movimento.</li> </ul> </li> <li>- Diário de bordo onde foram apontadas todas as informações tomadas como relevantes para o desenrolar do estágio;</li> <li>- Início de uma relação empática com a escola cooperante, o professor titular e o grupo de alunos.</li> </ul> |

**Tabela 4: Objetivos e estratégias da observação**

**1.1.Observação estruturada das turmas 7º A e 7º B**

| <b>TURMA A</b>   |   |
|--|---|
| <p>Apresenta, na sua maioria, alunas muito interessadas, aplicadas e com bastante potencial técnico. Apesar de terem bastante flexibilidade, têm algumas limitações ao nível da expansão do movimento e da sua coordenação com a respiração. São alunas bastante perfeccionistas, o que faz com que nos momentos de processo criativo demorem mais tempo do que o proposto a desenvolver o trabalho.</p> |   |
| <u>Aluna 1 A</u>   | <p>Apresenta um corpo fisicamente preparado e completo para a prática da dança contemporânea, tem musculatura forte e uma adaptação muito rápida a qualquer tipo de movimento. Apresenta bastante flexibilidade, especialmente nas pernas e tronco, transparecendo uma enorme amplitude. Algumas dificuldades na impulsão dos saltos. Apesar de ter muita expressividade fácil, muitas vezes aparenta estar em esforço.</p> |
| <u>Aluna 2 A</u>   | <p>É muito atenta e dedicada, mas aparenta ter algumas limitações a nível da extensão corporal, que se nota mais nos membros inferiores. Transmite um movimento pouco fluído, com foco particular no tronco, e uma acumulação excessiva de tensão nos ombros. Em momentos de criação, utiliza maioritariamente o braço direito. Tem uma boa capacidade de memorização.</p>  |
| <u>Aluna 3 A</u>   | <p>Apesar de estar sempre atenta não é muito participativa, o que faz com que passe muito despercebida ao longo da aula. Tem boa mobilidade de todos os membros, no entanto, é bastante precipitada na realização dos movimentos o que faz com que fiquem muito repartidos. Apresenta especial dificuldade na realização dos saltos e tem alguns problemas de memorização.</p>  |
| <u>Aluna 4 A</u>   | <p>É muito participativa e apresenta uma boa qualidade técnica. Apesar de ser das alunas mais pequenas da turma consegue atingir uma grande amplitude de movimento. Tem muita expressividade. Acumula alguma tensão nas mãos, em especial na direita, visível em momentos em que deveria estar relaxada.</p>  |
| <u>Aluna 5 A</u>   | <p>Tem alguns problemas de concentração, especialmente nos momentos de apresentações à turma. Apesar de ter bastante flexibilidade nas pernas, tem pouca mobilidade no tronco e algum desalinhamento corporal, especialmente na posição paralela dos pés. Movimentos pouco expansivos e interligados.</p>   |

|            |   |
|------------|---|
| Aluna 6 A  | É muito concentrada e atenta no decorrer das aulas. É bastante alta mas não potencia toda a extensão e amplitude de movimento. Os seus movimentos são muito contidos, apresentando constantemente uma postura que remete para a dança clássica, até pela colocação controlada dos braços. Em momentos de criação, recruta bastantes movimentos acrobáticos. Apresenta pouca expressão facial e pouca facilidade de memorização. |
| Aluna 7 A  | Não demonstra muita motivação e, apesar de apresentar muitas capacidades, não as potencia ao máximo. Em momentos de improvisação e criação, tem maior tendência para utilizar os membros inferiores e movimentar pouco os membros superiores. Tem uma ótima capacidade de memorização e de adaptação a diferentes direções.   |
| Aluna 8 A  | Apresenta algumas dificuldades técnicas, especialmente na perceção do ponto de partida e chegada de cada movimento. Tem uma rigidez excessiva no tronco o que faz com que os movimentos fiquem comprometidos e algumas dificuldades de memorização.   |
| Aluna 9 A  | Demonstra ter pouca confiança, o que se reflete na pouca energia que deposita nos movimentos, na constante necessidade de “imitar” os colegas e de se deslocar para trás. Não tem muita flexibilidade, o que faz com que as amplitudes sejam menores.   |
| Aluna 10 A | É sempre muito participativa e empenhada, no entanto apresenta algumas limitações técnicas. Tem uma constante tensão no pescoço que faz com que a cabeça pareça desligada do resto do corpo. Apesar de ter bastante expressividade facial, não a transporta para o corpo, apresentando uma amplitude de movimento reduzida.   |

Tabela 5: Observação da turma A

| <b>TURMA B</b>   |  |
|--|--|
| <p>Bastante coesa, o que faz com que o ambiente em aula seja muito positivo, trabalhem bem em grupo e têm espírito de entreajuda. Apresentam, no seu geral, maior dificuldade técnica, no entanto são esforçadas e nota-se que se focam fora da aula nos movimentos em que apresentaram alguma falha corrigida e procuram uma melhoria constante. Nos momentos de criação, apresentam uma enorme criatividade. Demostram constantemente o seu entusiasmo por algo que seja novo, desde propostas de movimento ou determinada tarefa, fazendo com que a motivação delas esteja a ser constantemente renovada.</p> |  |
| <u>Aluna 1 B</u>   | <p>Apresenta um corpo muito adequado à prática da dança contemporânea, membros superiores e inferiores longos e, conseqüentemente, uma grande projeção de movimento. É atenta ao decorrer da aula, coloca questões e dúvidas bastante pertinentes e tenta de imediato adaptar as correções dadas pela professora. Tem uma tensão excessiva nos membros superiores, especialmente nas mãos, fazendo com que corte ligeiramente a linha do braço. Boa capacidade de impulsão, no entanto alguns problemas na mobilidade do tronco. Tem uma boa musicalidade e demonstra confiança nas suas capacidades, fazendo com que o seu empenho seja notório. Tem tendência a focar demasiado a sua imagem no espelho.</p> |
| <u>Aluna 2 B</u>   | <p>Não é uma menina que chame de imediato à atenção devido às poucas intervenções que tem ao longo da aula com as professoras, embora interaja de forma bastante participativa com as colegas em trabalhos de grupo e noutros momentos destinados ao efeito. É muito alta, apesar de nem sempre potenciar o máximo das suas extensões. Tem uma boa capacidade de memorização e utiliza de forma muito fluída o tempo musical. Apresenta algumas falhas técnica, especialmente na utilização dos membros inferiores.</p>  |
| <u>Aluna 3 B</u>   | <p>Tem umas boas linhas corporais e apresenta bastante flexibilidade. Utiliza o corpo de forma harmoniosa e tem uma boa capacidade de adaptação do movimento para algo personalizado. É das alunas mais baixas, no entanto, consegue criar bastante amplitude nas pernas, tendo movimentos visivelmente mais pequenos nos braços. Apresenta o joelho valgo, tornando o seu alinhamento comprometido. Tem muita expressividade facial e é bastante empenhada.</p>   |

|                  |  |
|------------------|--|
| <u>Aluna 4 B</u> | Tem uma energia muito positiva que contagia todas as outras colegas, um apurado sentido de humor e consegue assim tornar o ambiente da aula mais leve, apesar de às vezes se tornar demasiado conversadora. Apresenta bastante mobilidade no tronco, mas algumas limitações nos restantes membros, tornando os movimentos com menos dimensão. Tem uma boa capacidade de memorização e, curiosamente, utiliza uma técnica de dar som a cada movimento que a faz decorar de forma mais simplificada. É muito atenta às correções.  |
| <u>Aluna 5 B</u> | Sendo da idade das restantes, aparenta estar ligeiramente mais desenvolvida fisicamente. Costuma estar sempre a rir, o que alimenta a ideia de estar mais desatenta. Apresenta algumas limitações técnicas, especialmente nos exercícios do centro. Não coloca muita energia nos movimentos o que faz com que fiquem com menos forma. Excelente capacidade de orientação espacial, adaptando com muita rapidez os exercícios para qualquer frente.   |
| <u>Aluna 6 B</u> | É a que menos se apresenta dentro do contexto da turma pela sua pouca entrega na aula, exposta provavelmente pela falta de motivação. Não aceita com muita facilidade uma correção, mesmo que dada de forma construtiva, fazendo com que fique constantemente triste. Faz algumas perguntas descontextualizadas ou que já foram feitas, numa perspetiva de chamar à atenção. Tem uma estrutura demasiado magra e apresenta alguma dificuldade em exercícios de chão quando está sobre determinadas articulações, especialmente sobre os ombros. Apresenta pouca mobilidade articular, fazendo com que os seus movimentos tenham pouca amplitude. |
| <u>Aluna 7 B</u> | É a que apresenta menor confiança, não é muito participativa na aula, no entanto demonstra estar sempre atenta. De estrutura baixa e com pouca mobilidade no tronco e nas pernas. Apesar de decorar com facilidade, apoia-se muito no espelho e nas colegas. Tem pouca expressividade. Utiliza de forma adequada os níveis e direções espaciais.   |

Tabela 6: Observação da turma B

## 1.2. Observação de outras turmas

Na fase final existiu também a hipótese de observarmos as restantes turmas do curso de dança da AMVP, com finalidades mais abrangentes. Uma vez que o objetivo do mestrado é oferecer a possibilidade de lecionação no ensino artístico profissional, é fundamental ter uma perceção global de todos os anos de estudo e perceber a linha orientadora de trabalho desta escola em específico. Foi-nos oferecida a possibilidade de observar aulas de técnica de dança contemporânea e dança clássica de alunos do 5º ao 9º ano, lecionadas por distintos professores que apresentam formas de ensino muito diversificadas.

Estas diferenças centram-se maioritariamente no rigor, exigência, no vocabulário, na forma como transmitem a noção de arte, as experiências que criam nos alunos e a maneira didática a que chegam aos mesmos. É comum a todas as turmas, a proximidade entre professores e alunos e a criação de um processo de aprendizagem que proporciona um contínuo desenvolvimento profissional e, essencialmente, pessoal. É evidente o aprimoramento da consciência corporal, da capacidade criativa, expressiva e musical. A nível pessoal, é constante o apreço pelos valores morais, a comunicação e socialização.

Os conteúdos programáticos são distintos segundo os objetivos individuais de cada ano, apresentando uma progressão no ensino e na complexidade das matérias a abordar. A ideia é sempre proporcionar uma aprendizagem contínua que permita aos alunos terminarem o curso com futuras ambições profissionais na área da dança. O objetivo geral de todos os anos é torná-los preparados para o mundo competitivo que os rodeia, fazendo com que os seus corpos sejam ágeis e expressivos o suficiente para se adaptarem a qualquer tipo de movimento.

Tudo começa no rigor em sala de aula, o incentivo à assiduidade e pontualidade, à apresentação do material necessário e vestuário correto, cumprimento de regras de disciplina e à disponibilidade para aprender, promovendo um envolvimento ativo na aula, que demonstre empenho, motivação e responsabilidade. Nesse seguimento, são ensinadas todas as ferramentas que a escola acredita serem fundamentais para o sucesso, particularmente o desenvolvimento técnico e artístico dos futuros bailarinos.

## 2. Lecionação acompanhada

A lecionação acompanhada, devido ao pouco tempo definido para o estágio, apenas estava planeada realizar-se numa das semanas. Infelizmente, a professora titular da disciplina ficou doente e pediu que assumíssemos de imediato as aulas. Deste modo, esta secção do trabalho ficou substancialmente frágil pela falta de material.

Os objetivos delineados para esta fase passavam pelo estabelecimento de relação com o grupo em estudo e com o professor titular, planificar as aulas a ser posteriormente lecionadas e elucidar os participantes para a temática do estágio.

Uma vez que tiveram de existir algumas alterações ao plano, este dia foi aproveitado para criar um momento de apresentação. Falamos sobre o nosso percurso académico e profissional e conhecemos um bocadinho melhor os alunos através das suas partilhas e ambições. Foi enquadrado o teor teórico do estudo, respondidas algumas questões e realizada uma pequena parte prática para perceber as suas capacidades técnicas e resposta ao tipo de movimento sugerido.

Foi entregue o consentimento informado (apêndice A) para ser assinado pelo encarregado de educação de forma a permitir a recolha de dados do seu educando para fins inerentes ao projeto, permitindo os registos de vídeo e diário de bordo, garantindo o anonimato e confidencialidade.

Visto que esta fase sofreu algumas alterações, em conjunto com a Professora Joana Espanha, professora titular, achamos pertinente realizar uma reunião no dia 11 de novembro (segunda-feira seguinte), nas instalações da AMVP, de forma a trocar impressões sobre a fase que se seguia. A professora explicou a forma como organizava as aulas, delimitando-as em várias fases distintas: trabalho de chão, trabalho de centro, deslocamentos (na lateral ou diagonal), saltos e sequências livres, adicionando, muitas vezes, momentos de improvisação.

Seguindo os ideais de Lampert & Diehl (2014), a AMVP não se baseia numa técnica específica nas aulas de dança contemporânea, mas procura dar aos alunos uma enorme variedade de vocabulário de movimento inspirado nas diversas técnicas conhecidas, aliadas à experiência e gosto pessoal dos docentes. Uma vez que o objetivo da escola é preparar os alunos para o campo profissional, acreditam que têm de torná-los ágeis e capazes de se adaptarem rapidamente a variados estímulos. Baseados nos conteúdos programáticos definidos para o 3º ano, promovem uma temática distinta para cada semana (como é o exemplo de espirais, deslocamentos, extensão e flexão, transferências de peso, ...) de forma a inserir diferentes materiais técnicos em contextos distintos.

### **3. Lecionação supervisionada**

Esta é a fase que envolve uma maior responsabilidade, visto que nos é oferecido um contacto direto e mais independente com o grupo de trabalho, embora sempre supervisionado e ‘protegido’ pelo professor titular.

Este momento consistiu em dirigir as aulas com base nos objetivos e conteúdos planificados pela escola cooperante com o intuito de ir de encontro com o estudo em questão, pretendendo responder, neste caso, se a relação de coordenação dos diferentes segmentos do corpo apresenta melhorias efetivas na qualidade e fluidez de movimento dos alunos.

#### **3.1. Estrutura do bloco de lecionação**

De acordo com a ideologia da escola de acolhimento explicada no ponto referente à lecionação acompanhada, os exercícios marcados alteravam todas as semanas, apesar dos conteúdos se prolongarem no tempo para que existisse um constante aprimoramento. Dentro de cada secção da aula, eram trabalhados distintos conteúdos programáticos definidos pela AMVP para o ano em questão, tendo por base componentes técnicas, características e qualidades do movimento.

Em todas as aulas, foi proposto um desafio criativo que envolveu um estímulo relacionado com a coordenação distinta das diferentes partes do corpo através da criação ou improvisação. No caso da primeira opção, recrutávamos uma capacidade percetivo-motora referida por Magill (2000), proposta por Fleishman, que dizia respeito à orientação da resposta. Tal como referido anteriormente, era delimitado o tempo e conteúdo do resultado, de forma a focar nos objetivos propostos para a aula em questão.

Como complemento, foi criada uma sequência final que se repetia efetivamente no término de todas as aulas, envolvendo um grande leque de conteúdos de movimento e combinações distintas de coordenação dos segmentos corporais. De acordo com Xarez (2012), “Variar, decompor e combinar são palavras-chaves que sobressaem quando estudamos as melhores metodologias para desenvolver a coordenação motora.” (p. 110). Esta pequena coreografia era gravada no final de todas as aulas de forma a ajudar a análise.

A acumulação da sequência e a sua repetição ao longo das sessões suporta-se na teoria de Kimmerle & Côté-Laurence (2003) que dita que a aprendizagem motora é definida por um

conjunto de processos associados à prática e experiência, levando a mudanças relativamente permanentes na capacidade de movimento.

Dance skills are basically learned the same way other motor skills are learned. It has been suggested that learning a dance skill begins with the presentation of the skill and ends with its replication immediately or several hours, days, or months later. (Kimmerle & Côté-Laurence, 2003, p.53).

Foi registada, numa grelha de observação, a análise das maiores dificuldades de cada aluno, no início e final da fase de lecionação supervisionada. No decorrer das aulas, com o complemento do diário de bordo e registo de vídeo, foi realizada uma apreciação, especialmente do exercício criativo e da sequência final. Os conteúdos abordados na mesma eram explorados nos restantes exercícios, baseados nos momentos de maior fragilidade. Desta forma, o planeamento da aula seguinte era sempre delineado tendo por base as maiores dificuldades das turmas A e B, onde através das mesmas eram criadas estratégias e soluções para a sua futura melhoria.

Segundo os mesmos autores, o processo global de aprendizagem de uma *skill* consiste em:

*Attempt:*

1. Pick up relevant cues.
2. Form a mental image of the skill
3. Retrieve/construct a motor plan
4. Execute the skill

*Correct:*

5. Monitor performance externally/internally
6. Assess and reprogram the motor plan
7. Attempt the corrected skill

*Perfect:*

8. Practice with ongoing monitoring
9. Revise the performance
10. Produce a skilled action
11. Combine the skill with other skills, music, and dancers (Kimmerle & Côté-Laurence, 2003, p. 61).

Seguindo esta linha de pensamento, afirma-se que, com a prática, existem efetivas melhorias nos recursos que o aluno tem para aprender e no próprio desenvolvimento motor, por via da repetição. “Um reforço de análise, seja externa, sob a forma de *feedback* e de conhecimento do resultado, seja interna, através de uma autoanálise, poderão contribuir para a melhoria da performance (...).” (Xarez, 2012, p. 111).

### 3.2. Lecionação

O momento de lecionação supervisionada contemplou um total de 12 aulas repartidas entre as duas turmas, ao que corresponderam 6 blocos de trabalho. As aulas das duas turmas eram semelhantes, de forma a ter uma análise pormenorizada sobre as suas diferenças e/ou semelhanças nas respostas aos exercícios propostos, salvo raras exceções, em que foi necessário detalhar ou melhorar determinado conteúdo em específico.

Tal como mencionado anteriormente, a estrutura das aulas foi programada segundo a ideologia de Erkert (2003) que as dividia entre: *biggining of the class*, *warm-up*, *deep work*, *moviment combinations* e *cool down*. Na repartição dos blocos, demos especial ênfase ao aquecimento, desenvolvemos o *deep work* no trabalho de chão, centro e deslocamentos, adicionamos uma secção destinada à criação e os *moviment combinations* foram culminados na sequência final.

Nos exercícios criativos foi sugerida a formação de grupos de dois ou três elementos que podiam, ou não, variar ao longo das aulas. É de salientar que foram elaborados pelas alunas sem critérios previamente definidos. A forma como surgem em numeração na abordagem deste trabalho foi de encontro ao seu posicionamento espacial, não tendo qualquer contexto alfabético.

O momento de criação e a sequência final, tal como referido anteriormente, foram marcos importantíssimos, vistos como a chave para o planeamento das aulas, tendo por base as maiores fragilidades ou competências a desenvolver pelas alunas.

De seguida, apresentamos uma tabela detalha com os movimentos que envolvem a sequência final (apêndice audiovisual D) que serviu de motor, dividida entre membros superiores, inferiores e restantes segmentos, apresentando ainda uma coluna extra com a direção dos movimentos, que consideramos detalhes relevantes para o estudo em questão:

|          | <b>Membros inferiores</b>  | <b>Membros superiores</b>  | <b>Restantes segmentos</b>   | <b>Direção do corpo</b> |
|----------|--|--|--|-------------------------|
| <b>1</b> | Galope perna D   | Braços simétricos com subida lateral até ao topo da cabeça em oposição à perna (braço E na frente) | Torção do tronco e acompanhamento do olhar para o lado do braço de trás        | Diagonal frente D       |
| <b>2</b> | Arabesque na perna D e <i>plié</i> na E                                    | Braços de cima para baixo a passar pelo corpo e finaliza D em cima e E alongado ao lado do corpo   | Tronco paralelo ao chão  | Diagonal frente D       |
| <b>3</b> | 1 volta sobre perna D e finaliza em 2ª posição                             | Braços fechados perto da barriga e no final abrem à 2ª posição                                     | Foco de <i>pirouette</i>   | Diagonal frente E       |
| <b>4</b> | Subida do joelho D   | Braços passam por baixo até apoiarem o joelho  | Tronco vira na direção da perna E  | Diagonal trás E         |
| <b>5</b> | Abre a perna D ao lado até apoiar joelho E no chão                         | Braços alongados rodam para o lado da descida, de forma alternada, 1º o D e o E acompanha          | Tronco enrola na direção do joelho E   | Diagonal frente D       |
| <b>6</b> | Slide no chão com perna E, a D acompanha o movimento com o pé fora do chão | Mão E apoia o chão e o braço D faz uma rotação completa para a frente                              | Peito abre na direção do teto em simultâneo aos braços, projetando o movimento | Lado E                  |
| <b>7</b> | Joelho D abre ao lado  | Braço D impulsiona descida do joelho   | Inclinação do tronco em oposição para o lado E                                 | Frente                  |
| <b>8</b> | Em posição de sereia, perna E atrás  | Subida lateral do braço E  | Inclinação do tronco para o lado D   | Diagonal frente E       |
| <b>9</b> | Pernas alongadas na frente   | Braço E faz rotação  | Cabeça na direção dos joelhos, tronco  | Trás                    |

|    |  |  |   |                   |
|----|--|--|---|-------------------|
|    |  |  | alongado na direção das pernas  |                   |
| 10 | Rolamento em rotação   | Sobre o ombro E, braços relaxados atrás da cabeça                                      | Cabeça acompanha o movimento das pernas   | Trás              |
| 11 | De joelhos no chão, o glúteo apoiado nos calcanhares, sobe até ficar alinhado com joelho e desce | Braços alternadamente rodam à frente, primeiro o D e o E segue                         | Peito na direção do teto quando os braços sobem e inclinado para baixo quando os braços descem      | Trás              |
| 12 | Salto de macaco (perna D tenta apanhar a esquerda)   | Mãos apoiam no chão  | Abdominal ajuda a dar o impulso de subida   | Diagonal trás E   |
| 13 | Sobe joelho E  | Braços em 3ª posição em oposição à perna   | Inclina para cima   | Diagonal frente D |
| 14 | Numa 2ª posição mais aberta, a perna E fica em <i>plié</i> e a D sobe ligeiramente ao lado       | Braço E inicia o movimento, sobe, enrola na direção do peito e abre ao lado            | Tronco inclina na direção do braço E  | Diagonal trás D   |
| 15 | Fecha numa posição paralela  | Braços relaxados ao longo do tronco  | Tronco alinhado   | Trás              |
| 16 | Mantém posição   | Braço D abre ao lado, braço E vai busca-lo, encaminha-o para a anca E, depois D e sobe | Acompanha sempre o movimento dos braços, balançando de um lado para o outro                         | Trás              |
| 17 | Salto em paralelo  | Braços descem em simultâneo na direção do chão   | Tronco deita na direção das pernas  | Trás              |
| 18 | Perna D roda ½ volta em <i>attitude</i>  | Braço D segura o joelho e dá o impulso da viragem                                      | Tronco tenta ficar o máximo de tempo em oposição e só quando não consegue mais é que vira na frente | Lado D            |

|    |  |  |  |                   |
|----|--|--|--|-------------------|
| 19 | Perna D abre ao lado e termina em <i>plié</i>  | Braço D abre ao lado e a mão E apoia-se sobre a D  | Tronco inclina para a D                    | Lado D            |
| 20 | <i>Grand battement</i> com perna D   | Braços apoiam a parte posterior do joelho e ajudam a perna a subir                             | Tronco ereto                               | Diagonal frente E |
| 21 | Salto com as duas pernas em <i>attitude</i> , inicia a E e logo de seguida a D                     | Braço do mesmo lado da perna roda alternadamente para a frente                                 | Peito sobe com a orientação dos braços     | Diagonal frente E |
| 22 | Pés viram ligeiramente, fazendo com que a perna E fique à frente e a D atrás, ambas em <i>plié</i> | Braço E fica ao lado do corpo mas atrás e o D cruza pela frente da barriga e fica sobre a anca | Tronco torce na direção da perna da frente | Diagonal trás E   |
| 23 | <i>2 rond de jambe en l'air</i> , com perna de apoio em <i>plié</i> , inicia e perna E e depois D  | Braços em 3ª posição balançam sempre no mesmo plano em oposição à perna de trabalho            | Olhar mantém-se em frente                  | Frente            |
| 24 | Salto <i>butterfly</i>   | Braços passa pela frente do corpo alternadamente a acompanhar o movimento                      | Tronco, idealmente, paralelo ao chão       | Lado E            |
| 25 | Perna E desliza em <i>lunge</i> na frente com D alongada a trás                                    | Braços deslizam pelo peito e abrem ao lado   | Peito aponta para cima                     | Diagonal frente D |

Tabela 7: Sequência final

### 3.2.1. Bloco I – Respiração

7º A – dia 1: 13 de novembro de 2019

7º B – dia 2: 14 de novembro de 2019

#### Aquecimento

O aquecimento desta aula centrou-se na base de sustentação do bloco: a respiração. Apoiados na teoria de Romano & Bankoff (2009), Geraldi & Ferreira (2019) e Louppe (2012), autores que abordam a importância desta componente no movimento a vários níveis, desde melhoria na qualidade, forma técnica e expressividade.

Tal como referido anteriormente, Joseph Pilates defende que é fundamental o reforço do centro do corpo para adquirir todas estas qualidades. Menciona que a utilização correta da respiração influencia na predisposição do movimento, tornando-o, inclusivamente, mais harmonioso. Uma vez que, como complemento à área da dança, temos uma formação com incidência na metodologia de Pilates, usamos essa mais valia para realizar algumas combinações de exercícios de introdução que envolveram principalmente a consciência, controlo respiratório e fortalecimento abdominal.

Foi notória a falta de experiência das alunas neste tipo de trabalho, evidente na dificuldade de concentração, particularmente nos momentos em que foi proposto que estivessem de olhos fechados. Acumularam alguma tensão desnecessárias, especialmente nos ombros, aproximando-os das orelhas. Foi evidente, na maioria das alunas, a falta de força no centro do corpo, sendo depois, por consequência, observadas também algumas lacunas ao nível do equilíbrio.

#### Trabalho de chão e centro

O trabalho técnico de chão e centro focou-se na *contraction* e *release*, dando especial ênfase aos exercícios que envolviam o tronco.

Os movimentos propostos tinham um tempo de execução mais lento, para permitir um maior foco na consciencialização corporal e na envolvência respiratória no movimento.

Foi sentida alguma dificuldade de envolvimento nos exercícios de cariz mais lento. Uma vez que as alunas estão habituadas a contagens mais rápidas apresentavam, em alguns momentos, falhas ao nível da sincronia musical.

### Exercício criativo: improvisação

Tendo por base a abordagem de movimento utilizada até então, foi proposto às alunas que tivessem um momento destinado à improvisação em deslocação, tendo como ponto de partida a coordenação dos diferentes segmentos do corpo. De acordo com a teoria de Edwin Fleishman, abordada por Magill (2000), pretendíamos explorar a capacidade percetivo-motora referente à coordenação de múltiplos membros. Sem grandes regras, foi apenas pedido que explorassem movimento que promovesse simultaneamente os membros superiores e inferiores, nos diferentes níveis, de forma progressiva. Inicialmente, foi realizada uma diagonal de nível baixo, posteriormente médio e alto, até conjugar os três níveis de forma aleatória.

De acordo com os três estágios de aprendizagem da coordenação propostos por Ruth Brinkerhoff, escritos por Hungerford (2015), foi pedido às alunas que explorassem movimento simétrico, assimétrico e transversal.

Nesta fase, tiveram oportunidade de se observarem mutuamente, tendo por base conteúdos por nós direcionados: foco nos tipos de coordenação abordados anteriormente e variabilidade dos níveis. O objetivo foi encorajar as alunas a apreciarem o trabalho das colegas de uma forma guiada, criarem e exporem uma opinião crítica sobre o mesmo.

Foi notória, em algumas delas, a dificuldade de criar movimentos distintos na parte superior e inferior do corpo, em especial na utilização de oposições. Apesar de ser algo que fazem de forma instintiva, quando foi pedido em consciência trouxe-lhes, aparentemente, uma maior complexidade. No momento de observação, existiram alguns problemas de comunicação, principalmente em expressar fatores de cariz mais negativo.

### Sequência Final

Na primeira aula, o objetivo principal foi transmitir aos alunos o esboço de toda a sequência final. Realizamos uma abordagem inicial onde lhes apresentamos todos os movimentos que a envolviam e as direções para as quais deviam ser executados.

Tal como explicado anteriormente, demos especial ênfase às correções dos primeiros movimentos, correspondentes aos números 1 a 5, descritos na tabela 8.

|   | Dificuldades comuns  | Especificidades individuais  |
|---|--|--|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Torção do tronco em oposição à perna da frente;</li> <li>- No galope, tocar com os dois pés no salto em 5ª posição antes de avançar;</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 A galope em paralelo;</li> <li>- 3 A sem movimento nos braços;</li> <li>- 5 A e 6 A rotação dos dois braços para trás;</li> <li>- 8 A perna e braço estão a sair em desenvolvimento e não de forma direta;</li> <li>- 4 B rotação dos braços ao contrário;</li> <li>- 5 B galope trocado por passos;</li> </ul> |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passagens dos braços pelo corpo;</li> <li>- Alinhamento entre o braço, costas e pernas;</li> <li>- Tendência para a cabeça subir, olhar deve permanecer voltado para o chão;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 A, 3 A, 7 A, 1 B, 3 B demasiada tensão acumulada no pescoço no <i>arabesque</i>;</li> <li>- 9 A e 2 B perna de trás não alongada;</li> </ul>  |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na volta, juntar os pés em paralelo na volta;</li> <li>- Foco na pirueta;</li> <li>- 2ª posição maior;</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 A braços muito clássicos, em <i>demi seconde</i>;</li> <li>- 8 A e 7 B pouca amplitude nos braços;</li> <li>- 4 B e 7 B direção do <i>plié</i> pouco definida;</li> </ul>   |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pé alongado na subida do joelho;</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 A movimento como um <i>grand battement</i> não alongado;</li> <li>- 5 A, 2 B e 5 B desequilíbrio;</li> </ul>  |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descida sobre a canela;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 A rotação dos braços pouco controlada;</li> <li>- 9 A pouca projeção espacial;</li> </ul>   |

Tabela 8: Dificuldades comuns e individuais da sequência final – bloco I

No geral, as alunas memorizaram os passos base da coreografia com bastante facilidade, sendo que a maior dificuldade se centrou na aquisição de pormenores que a mesma exigia e na correta orientação espacial. O primeiro movimento foi o que trouxe maiores dúvidas, especialmente na imposição da coordenação certa entre braços e pernas e a direção do foco.

No geral, sentiu-se alguma falta de confiança na questão da projeção espacial e na própria amplitude individual de cada movimento.

### Relaxamento

No momento destinado ao relaxamento, realizamos um pequeno exercício de regresso à calma que envolveu o alongamento geral do corpo, dando um maior destaque aos membros superiores que foram mais recrutados nos exercícios de chão e centro.

Como complemento, realizamos uma reflexão conjunta dos conteúdos abordados na aula. As alunas estavam visivelmente entusiasmadas com o trabalho, especialmente com a aprendizagem da sequência final, sendo-lhes proposto que durante a semana tirassem um tempo para a estudarem, de acordo com as suas maiores dificuldades.

### Observações

Apesar de esta ser, efetivamente, a primeira aula de lecionação autónoma, devido às alterações existentes na fase anterior, já tínhamos uma maior relação de proximidade com as alunas o que fez com que o desenrolar da mesma se tornasse mais cúmplice.

A fase inicial da aula, que envolveu movimentos da metodologia de Pilates, apresentou alguns elementos novos o que fez com que tivéssemos de insistir mais algum tempo na explicação para podermos observar uma execução correta. A questão da aliança com a respiração causou algumas dúvidas nas alunas, portanto foi visto com um elemento chave a esmiuçar nas próximas sessões.

As alunas mostraram bastante concentração e interesse de exploração no momento criativo, apesar de não terem um poder crítico muito apurado, refletido na observação.

De modo geral, a maior dificuldade desta aula centrou-se na combinação de assimetrias da parte superior e inferior do corpo. Desta forma, a oposição do movimento passou a ser o motor de organização do bloco seguinte.

### **3.2.2. Bloco II – Oposição**

|                                      |
|--------------------------------------|
| 7º A – dia 3: 20 de novembro de 2019 |
| 7º B – dia 4: 21 de novembro de 2019 |

### Aquecimento

O aquecimento baseou-se em exercícios de exploração de movimento individualizado das diferentes partes do corpo: cabeça, pescoço, ombros, cotovelos, braços, tronco, anca, joelhos, pés. Inicialmente, o objetivo era só movimentar essa parte em específico, depois aglomerar duas, três, quatro, até envolver todo o corpo. As alunas foram incentivadas a procurar simetria e assimetria do movimento e explorar diferentes planos e direções, com ou sem deslocação, variando igualmente os níveis e dinâmicas. Sustentados em Fleishman, segundo Magill (2000),

pretendíamos com este exercício recrutar a precisão e controlo dos ajustes musculares de forma rápida e certa.

Foi notório que todas, de forma instintiva, realizaram maioritariamente movimentos que envolviam uma igualdade entre os segmentos, especialmente quando estavam a ser realizados de forma isolada. Nos momentos em que o corpo estava envolvido na sua totalidade foi comum a menor interação dos membros superiores, sendo evidente a maior preocupação com os membros inferiores, até por serem os principais responsáveis pelas deslocações.

### Trabalho de chão e centro

De acordo com as maiores fragilidades da aula anterior, o trabalho de chão e centro abordou, maioritariamente, conteúdos que envolveram as oposições corporais e a força do centro. Percecionamos que as espirais do tronco seriam um bom material para as trabalhar, uma vez que criam uma oposição dos braços em relação às pernas e permitem trabalhar estas forças opostas, bem como o domínio do centro do corpo. Apesar da espiral ser um movimento já conhecido, foram efetivamente detetadas algumas dúvidas na perceção do seu princípio.

Foram também realizados exercícios com rolamentos e rotações. As alunas revelaram alguma dificuldade na posição invertida no chão que prepara os rolamentos para trás, especialmente pela falta de alongamento da zona posterior da coxa. Este momento exigiu a nossa maior atenção, uma vez que o movimento estava presente na sequência final e precisava de ser realizado com maior à vontade. Como complemento, como veremos no momento de relaxamento, criamos uma secção de alongamentos destinada aos músculos isquiotibiais.

### Deslocamentos

Visto que o exercício criativo da aula ia envolver saltos, decidimos dedicar o momento dos deslocamentos à sua preparação. Realizamos pequenos e médios saltos com diferentes dinâmicas e acentuações,

As maiores dificuldades centraram-se no alinhamento dos joelhos e no apoio do calcanhar no chão no *plié* para dar o correto impulso e projeção no ar, abordamos a importância destas correções como forma de prevenção de futuras lesões.

**Exercício criativo: membros superiores** (apêndice audiovisual E)

Definimos os movimentos a realizar com os membros inferiores e foi proposto às alunas que, em pares ou trios, criassem o movimento da parte superior do corpo. A sequência inseria-se na fase anterior, dedicada aos deslocamentos laterais, e era composta por saltos.

O exercício proposto para as pernas era simples, de forma a que as alunas tivessem uma maior liberdade de criação dos braços e tronco e pudessem explorar os diversos tipos de coordenação, abordados anteriormente. Apresentava um total de 16 tempos sendo que, os últimos dois, eram uma passagem para uma outra direção, fazendo com que fosse realizada em todas (frente, lado direito, trás e lado esquerdo) e depois repetida, de igual forma, a começar para a esquerda.

A tabela que se segue apresenta as diversas combinações propostas pelos diferentes grupos das duas turmas:

|                          | TURMA A  |  |   |  | TURMA B  |  |   |
|--------------------------|--|--|---|--|--|--|---|
|                          | Grupo 1<br>1A   2A   | Grupo 2<br>3A   8A   4A  | Grupo 3<br>7A   9A  | Grupo 4<br>5A   10A  | Grupo 5<br>1B   4B   | Grupo 6<br>5B   6B                               | Grupo 7<br>2B   3B   7B   |
| <b>4 passos para a F</b> | Rotação do cotovelo A (D, E, D, E)                         | Inclinação do ombro D à F e T, alternado com o E                         | Rotação dos cotovelos dobrados à F                            | Rotação dos cotovelos dobrados à F                                       | Subida alternada dos braços p/cima (D, E, D, E)            | Braço D sacode o ombro E, alternadamente 4 vezes | Toca c/ mãos em sítios diferentes: 1º cabeça, 2º cintura, 3º ombros, 4ª barriga |
| <b>2 passos para T</b>   | Rotação do ombro atrás com braços em baixo                 | Com o cotovelo dobrado e os punhos fechados empurra duas vezes na frente | Sem movimento   | Rotação dos cotovelos dobrados A   | Punho fechado e braço alternado dá um "murro" na F         | Sem movimento                                    | Sobe e desce os ombros duas vezes   |
| <b>2 passos para F</b>   | Rotação do cotovelo A (D, E)                               | Sem movimento  | Rotação dos cotovelos dobrados à F                            | Rotação dos cotovelos dobrados à F                                       | Desce o braço de forma alternada                           | Sobe os dois braços na direção do teto e desce   | Sobe os dois braços na direção do teto e desce                                  |
| <b>2 chassés LD</b>      | Ondulação do braço D ao lado que passa o movimento pra o E | Circulo com braço D p/ lado repetido com braço E                         | Braço D sobe e desce na diagonal enquanto o E fica na cintura | No 1º as mãos apoiam sobre as pernas e no 2º os braços sobem na diagonal | Ondulação do braço D ao lado que passa o movimento pra o E | Mãos apoiam sobre as pernas                      | Braço D sobe na diagonal cima e o E na diagonal baixo e trocam                  |

|                                     |  |   |   |               |  |                        |   |
|-------------------------------------|--|---|---|---------------|--|------------------------|---|
| <b>2 saltos em paralelo para F</b>  | Cruza os braços à F do peito c/ balanço, c/ os cotovelos dobrados. | Cruza os braços à F e descruza com os cotovelos dobrados. | Cruza os braços à F do peito c/ balanço, c/ os cotovelos dobrados.      | Sem movimento | Braços abrem do lado p/ cima.                  | Sobe e desce os braços | Mãos tocam nos ombros de forma cruzada e descem |
| <b>2 saltos em paralelo para LD</b> | Cruza os braços à F do peito c/ balanço, c/ os cotovelos dobrados. | Sobe braço D no primeiro salto e o E no segundo           | Cruza os braços no topo da cabeça c/ balanço, c/ os cotovelos dobrados. | Sem movimento | Mãos tocam na anca de forma cruzada e descruza | Sobe e desce os braços | Mãos tocam nos ombros de forma cruzada e descem |

Tabela 9: Resposta ao exercício criativo – bloco II

As respostas a este exercício criativo foram, na sua maioria, bastante unânimes.

A sequência de preparação de saltos marcada tinha 16 tempos, aos quais todas as alunas fizeram corresponder de forma ritmada 16 trocas de movimentos de braços, sendo que nenhuma associou o complemento do tronco ou cabeça, tornando a sequência bastante repartida e pouco fluida.

Não criaram uma grande variedade de movimento, comprovada inclusive pela forma igual a que muitos dos grupos associaram determinados movimentos. Utilizaram, na maioria das vezes, o facto da repetição das pernas (por exemplo nos passos à frente ou saltos em paralelo) como motor para igualar também os braços.

Tendenciosamente, criaram movimento de forma simétrica ou em cânone, fazendo igual para ambos os lados. Esta situação pode ter acontecido devido ao facto dos movimentos dos membros inferiores marcados estarem sempre associados em par (4 passos à frente, 2 passos atrás, 2 passos à frente, 2 *chassés*, 2 saltos em paralelo para a frente e 2 saltos em paralelo ao lado) fazendo com que existisse esta tendência intrínseca de fazer uma associação direta do lado direito para o esquerdo.

### Sequência final

A primeira marcação da sequência final teve como objetivo analisar as correções realizadas na aula anterior e perceber se estavam, efetivamente, a ser pensadas e retificadas. Pudemos comprovar uma maior confiança na realização dos movimentos e, por consequência, uma maior projeção dos mesmos. Relativamente às direções espaciais, conseguimos que a maioria das alunas as realizassem de forma correta.

Voltamos a dar algumas indicações relativamente ao primeiro movimento que envolvia o *arabesque* e conseguimos ter, a maior parte da turma, a executar o movimento de forma correta, salvo duas exceções às quais propusemos que pensassem no movimento como trabalho de casa, uma vez que já tínhamos gasto algum tempo de aula naquele momento em específico.

Numa segunda fase, trocamos o foco para explicitar de forma ainda mais pormenorizada os movimentos de 6 a 10.

|           | <b>Dificuldades comuns</b>  | <b>Especificidades individuais</b>  |
|-----------|---|---|
| <b>6</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Projeção espacial;</li> <li>- Rotação frontal do braço;</li> <li>- Peito aberto na direção do teto;</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 7 A braço não alongado;</li> <li>- 8 A sem inclusão do braço;</li> <li>- 9 A foco projetado no chão;</li> </ul>      |
| <b>7</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tronco na direção oposta ao joelho;</li> <li>- Criação desnecessária de tensão no ombro D;</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 A e 5 B braço passa pela frente da cara;</li> </ul>  |
| <b>8</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cabeça alinhada com as costas;</li> </ul>  |   |
| <b>9</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimento contínuo na transição;</li> <li>- Parte posterior da perna alongada;</li> <li>- Cabeça na direção do joelho;</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 A, 4 A, 1 B, 2 B pernas muito afastadas;</li> <li>- 5 B costas muito eretas;</li> </ul>                            |
| <b>10</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoio dos ombros no chão;</li> <li>- Pés sempre apoiados;</li> <li>- Posicionamento dos braços como ajuda para a rotação;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 A rolamento em rotação feito por partes, sem fluidez;</li> <li>- 8 A não consegue realizar o rolamento;</li> </ul> |

**Tabela 10: Dificuldades comuns e individuais da sequência final – bloco II**

Nesta aula, as dificuldades mais sentidas foram quase gerais, centradas especialmente no *slide* e rolamento com rotação. Estes dois movimentos foram treinados e aperfeiçoados de forma individual. No primeiro, foi sugerida uma maior projeção espacial e utilização da amplitude do braço como apoio. No segundo, trabalhamos especialmente o apoio dos pés no chão e o correto posicionamento das mãos de forma a tornar a volta mais controlada.

Esta repetição, com vista ao aprimoramento, suporta-se na teoria de Kimmerle & Côté-Laurence (2003), abordada de forma mais pormenorizada anteriormente, que se baseia nos patamares do processo global de aprendizagem de uma *skill*, que envolve a tentativa, correção e aperfeiçoamento.

Demos, também, especial ênfase às passagens entre os movimentos 7 e 10, promovendo uma maior fluidez numa transição direta, sem pausas, abordando o tronco como principal aliança entre estes movimentos.

### Relaxamento

Nesta aula, o momento destinado ao relaxamento focou-se no desenvolvimento de uma capacidade de proficiência física abordada por Fleishman e referenciada por Magill (2000), a flexibilidade de extensão. Demos especial ênfase aos isquiotibiais, devido à maior dificuldade apresentada na posição invertida do rolamento, e aos gémeos, devido à insistência nos saltos.

### Observações

No geral, as dificuldades apresentadas centram-se de forma mais evidente na questão da coordenação assimétrica. A nível de criação tiveram tendência para apresentar movimentos simétricos que criaram igualdade nos diferentes segmentos.

Na realização de exercícios marcados, é precisamente nas oposições corporais que apresentam as suas maiores dificuldades. É também evidente a falta de coordenação do tronco com os restantes segmentos, sendo sempre a parte do corpo que envolve maior tensão muscular e pouca destreza física.

De forma a trabalharmos estes conteúdos, o bloco seguinte debruçou-se sobre o *fall and recovery*, oferecendo também ao aluno uma maior consciência sobre o peso do seu corpo.

### **3.2.3. Bloco III – *Fall and recovery***

|                                      |
|--------------------------------------|
| 7º A – dia 5: 27 de novembro de 2019 |
| 7º B – dia 6: 28 de novembro de 2019 |

### Aquecimento

O aquecimento iniciou com deslocações pela sala em diferentes direções espaciais (F, L, T), com variações dinâmicas, desde caminhada, corrida até ao intercalar de velocidades. Depois da temperatura corporal ter aumentado, conjugamos estas deslocações com quedas que envolveram entradas no chão com distintas partes do corpo, ao critério das alunas, e com diferentes contagens (8, 4, 2, 1 tempos) definidas por nós.

Numa segunda fase do exercício, codificamos três momentos por letras (A – caminhada; B – corrida; C – queda) e, de forma secreta, cada uma das alunas decidiu uma ordem para elas (ex.: BCA ou ACB). Cada tarefa tinha 8 tempos para ser executada e, passado esse tempo, seguia-se para a próxima, dependendo do seu código. O momento de queda apenas envolvia a descida, podendo exclusivamente ser ajudado a levantar por uma pessoa que, nesse momento, estivesse a correr. Se não tivesse tempo de ser ‘salva’ por ninguém, deveria aguardar pelo próximo bloco de contagens.

Este exercício criou um momento divertido na turma, uma vez que envolveu contacto entre os alunos. Existiu uma maior dificuldade na dispersão pelo espaço, por isso demos especiais alertas para a utilização da visão periférica.

Existiu pouca variabilidade nos movimentos de queda e, muitas vezes, apresentaram algum impacto no solo, por isso tentamos explorar uma melhor utilização do corpo na fase fundamental da aula, envolvendo-as de forma distinta em contexto de exercício.

### Trabalho de chão e centro

O trabalho de chão e centro foi um desenvolvimento do aquecimento, centrado nos conceitos de *bound/rebound* e aprofundamento do *fall/recovery* aliado à sua progressão pedagógica que iniciou com transferências do peso para determinada parte do corpo. Foi utilizada uma diversidade de níveis, onde se sentiu maior dificuldade nas transições que exigiram maior velocidade. A estratégia utilizada foi começar por fazer alguns exercícios de forma mais lenta e, consoante o aperfeiçoamento técnico, acelerávamos o ritmo musical.

### Deslocamentos

Os deslocamentos, nestas aulas, foram uma continuidade do trabalho realizado anteriormente. Centraram-se essencialmente em envolver transferências de peso (*walks*, *triplets* e *prances*) e suspensões, combinados com as espirais desenvolvidas no bloco anterior.

Achamos curioso o facto das alunas apenas conhecerem os *triplets* saltados, o que fez com que tivéssemos de fazer uma desconstrução do movimento para lhes explicar como executá-lo de forma simples. Apesar de ser um movimento, aparentemente, mais fácil, tiveram alguma dificuldade em ajustar os mecanismos corporais para se adaptarem à variação.

Exercício criativo: membros inferiores (apêndice audiovisual F)

Ao contrário da aula anterior, definimos os movimentos a realizar com braços e foi proposto às alunas que criassem movimento nos membros inferiores e tronco. A única premissa que realçamos foi que todos os elementos do grupo deveriam movimentar-se da mesma forma. Esta sequência estava inserida no centro por isso foi-lhes proposto que explorassem uma maior variabilidade de direções e dinâmicas, podendo inclusivamente adaptar os movimentos para outros níveis.

A tabela que se segue apresenta as diferentes propostas de coordenação de membros inferiores e tronco apresentadas pelos grupos, as direções e níveis utilizados, bem como uma coluna destinada às observações que achamos pertinentes para a análise deste exercício:

|                                      | <b>Membros inferiores</b>   | <b>Tronco</b>  | <b>Direções</b> | <b>Níveis</b>             | <b>Observações</b>  |
|--------------------------------------|---|--|-----------------|---------------------------|---|
| <b>Grupo 1</b><br>1 A   2 A          | <i>Grand battement</i> F,<br><i>rises, chassés</i> L, salto<br>em paralelo  | Inclinações e<br>torções laterais  | F, LD, LE       | Alto                      | Movimentos lentos, <i>stacatto</i> ,<br>pouco respirado; criação de<br>momentos de oposição entre<br>membros superiores e<br>inferiores.                          |
| <b>Grupo 2</b><br>3 A   4 A          | <i>Lunge</i> , pirueta, <i>grand</i><br><i>plié</i> em 2ª   | Inclinação<br>lateral D e<br>frontal   | F, LD, LE       | Alto e<br>médio           | Pouca utilização das pernas,<br>sem variação de dinâmica  |
| <b>Grupo 3</b><br>5 A   6 A<br>  9 A | Passos com<br>deslocação, queda,<br>piruetas, <i>lunes</i>  | <i>Bouces</i> ,<br>inclinação<br>lateral E   | F, LD           | Alto,<br>médio<br>e baixo | Utilização de deslocação<br>espacial F, momento de<br>contacto entre os 3 elementos;<br>variação dinâmica,<br>especialmente nos momentos<br>de transição de nível |
| <b>Grupo 4</b><br>7 A   8 A          | Subida do joelho;<br><i>lunes</i> , piruetas  | Inclinação F   | F               | Alto                      | Variação dinâmica<br>intercalando movimentos<br>rápidos e lentos, pouca<br>exploração de níveis e<br>direções   |
| <b>Grupo 5</b><br>1 B   4 B          | Rotação das pernas<br>com joelho em cima,<br>piruetas, <i>lunes</i> ,<br><i>arabesque</i> , <i>grand</i><br><i>battement</i> , <i>slide</i> ,<br>quedas | Rotação do<br>tronco em torno<br>do centro do<br>corpo, <i>cambré</i> ,<br>inclinação<br>lateral | F, LD, LE       | Baixo,<br>médio<br>e alto | Variação dinâmica,<br>exploração adequada de<br>movimentos diferenciados dos<br>membros inferiores  |

|                                      |   |   |       |              |   |
|--------------------------------------|---|---|-------|--------------|---|
| <b>Grupo 6</b><br>5 B   6 B          | Subida aternada do joelho, galope lateral, <i>developpé</i> , transferência de peso           | Ondulação que parte da zona inferior até à cabeça               | F, LD | Alto         | Pouca variedade nas direções do movimento e na utilização dos níveis, realizam uma das partes da coreografia em espelho |
| <b>Grupo 7</b><br>2 B   3 B<br>  7 B | <i>Pliés</i> , saltos em paralelo e com rotação, transferências de peso, quedas, <i>rises</i> | Rotação do tronco em torno do centro do corpo, inclinações na F | F     | Alto e baixo | Sem exploração das diferentes direções dinâmicas, oscilação lateral de forma constante                                  |

Tabela 11: Resposta ao exercício criativo – bloco III

A turma A apresentou, na sua generalidade, pouca mudança de nível e pouca riqueza na variedade dinâmica. Apesar de não existir uma referência à possibilidade de interação, o grupo 3 explorou de forma original a questão do contacto utilizando o último movimento para tocarem no ombro umas das outras (mantendo a premissa de ser igual para todas). Também apenas este grupo realizou uma queda que as transportou para o nível baixo.

Uma vez detetadas as maiores dificuldades de exploração desta turma, no dia seguinte, explicamos o exercício para a turma B de forma mais detalhada no tipo de respostas criativas que pretendíamos assistir, salientando a questão dos níveis, direções e dinâmicas. Desta forma, já foi possível observar uma maior exploração, em especial do grupo 5. O grupo 6 criou um momento na sua criação em que, apesar do par estar a movimentar-se de igual forma, fê-lo em espelho.

No geral, existiu uma maior exploração dos membros inferiores do que do tronco, notando-se constantemente restrito ao resto do corpo, acontecendo quase como uma consequência suave do resto do movimento. É de salientar que nenhum dos grupos utilizou a direção trás, apenas o grupo 2, 3 e 5 utilizaram o nível médio e somente o 3 mostrou projeção espacial, os restantes mantiveram-se sempre centrados no mesmo sítio. As dinâmicas, no geral, não foram muito desenvolvidas, sendo que a sequência foi realizada de forma bastante constante, sem grandes contrastes de velocidade.

### Sequência final

Numa primeira passagem da coreografia, já foi possível perceber um aprimoramento do *slide*, movimento bastante batalhado na aula anterior, e uma maior consciência no rolamento com

rotação. No entanto, neste último ainda se fez notar alguma fragilidade, em especial no apoio dos pés no chão e na fluidez de execução.

O foco de desenvolvimento desta aula foram os movimentos de 11 a 15.

|           | <b>Dificuldades comuns</b>   | <b>Especificidades individuais</b>  |
|-----------|--|---|
| <b>11</b> | - Subida alternada dos braços;   | - 3 A, 4 A, 9 A, 1 B, 6 B, 7 B olhar não dirigido para o teto;<br>- 7 B não afasta o glúteo dos calcanhares;  |
| <b>12</b> | - No <i>monkey jump</i> , juntar os pés em paralelo;<br>- Apoiar as duas mãos no chão; | - 4 A pausa para o movimento seguinte;<br>- 9 A e 1 B pernas com falta de alongamento no salto;<br>- 4 B direção trás em vez de diagonal;<br>- 2 B apoio de uma mão apenas no chão; |
| <b>13</b> | - Inclinação do tronco ao lado E e ligeiramente atrás;<br>- Direção;                   | - 5 A e 2 B direção do joelho para a frente;<br>- 4 B faltou o desenvolvimento do braço;<br>- 5 B utilização de apenas um braço;<br>- 7 B movimento saltado;                        |
| <b>14</b> | - Não criar tensão no ombro E;<br>- Flexão da perna E;                                 | - 1 B falta de alongamento da perna D;<br>- 5 B sem inclinação ao lado;   |
| <b>15</b> | - Pausa;<br>- Alinhamento do corpo;  | - 2 A, 3 B falta de alinhamento dos pés em 6ª posição;  |

**Tabela 12: Dificuldades comuns e individuais da coreografia final – bloco III**

As maiores dificuldades apresentadas no panorama de movimentos em foco basearam-se, especialmente, no alinhamento do corpo. Foram evidentes algumas fragilidades já sentidas anteriormente, no que diz respeito às posturas corporais. Nem todos os alinhamentos considerados corretos numa aula de dança estavam a ser bem compreendidos, especialmente sentidos nos desalinhamentos da cabeça, ombros, ancas e pés. Deste modo, pedimos que, de forma voluntária, uma aluna fosse ao centro da sala e explicamos com base no seu corpo onde deveria estar alinhado cada segmento. As alunas mostraram-se mais compreensivas quando tiveram oportunidade de observar e a maioria conseguiu fazer uma passagem consciente das correções para o seu corpo, tendo em conta as suas características individuais.

O *monkey jump*, devido à sua maior complexidade técnica, foi o movimento que exigiu maior pormenorização. Foi explicado de forma individual e feita uma transição do mesmo, dois a dois,

numa linha paralela. As maiores dificuldades centraram-se na coordenação do apoio das mãos com o momento saltado.

### Relaxamento

Uma vez que despendemos mais tempo do que programado no momento dedicado à sequência final, nesta aula não sobrou tempo para dedicar ao relaxamento. Não foi algo preocupante uma vez que as alunas ainda iam ter mais uma aula de cariz prático.

### Observações

Esta aula passou, especialmente, de forma rápida e foi notório, uma vez mais, o quanto 90 minutos é pouco tempo para tudo o que programamos realizar, uma vez que este tempo tem sempre de envolver os momentos de correção e aprimoramento de determinado movimento.

Verificamos que os exercícios de maior fragilidade, repetidos de forma constante, começavam agora a ser realizados de forma mais correta, utilizando maior amplitude de movimento e ligação à respiração, aspetos constantemente abordados ao longo das aulas.

Existiram ainda algumas fragilidades no que diz respeito ao envolvimento dos membros superiores no movimento, especialmente a naturalidade do tronco. Desta forma, o bloco de aulas seguinte foi destinado à exploração individual de diferentes segmentos do corpo que seriam, numa fase posterior, envolvidos como um todo.

### **3.2.4. Bloco IV – Segmentos do corpo**

7º A – dia 7: 4 de dezembro de 2019

7º B – dia 8: 5 de dezembro de 2019

### Aquecimento

O aquecimento começou por ser semelhante à primeira fase do bloco de aulas III, com as diferentes deslocamentos espaciais a diferentes ritmos.

Numa segunda fase foi pedido às alunas que desenhassem numa folha de papel um cubo e que, em cada um dos seus vértices, atribuíssem uma letra de A a H, consoante a imagem:

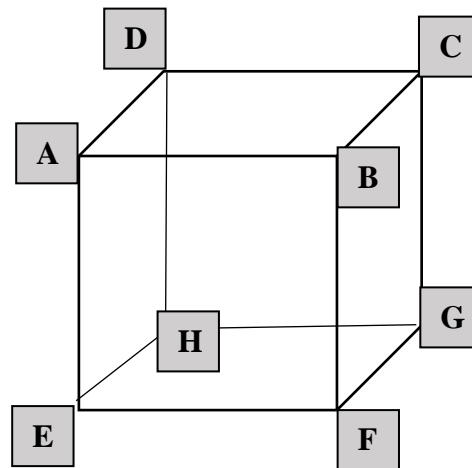


Figura 1: Exercício do cubo – bloco IV

De seguida, fomos referindo diferentes partes do corpo e fazendo-as corresponder a determinadas letras, para as quais os movimentos deveriam ser dirigidos. O principal objetivo do exercício era preparar o momento criativo que se seguia e promover tridimensionalidade no movimento através da utilização dos diferentes planos e direções.

#### Trabalho de chão e centro

Para além dos conteúdos programáticos abordados anteriormente, o trabalho de chão e centro desta aula abordou exercícios de *leg swings and circles*. Teve um momento dedicado ao aperfeiçoamento do *slide*, movimento constituinte da sequência final. Nesta fase, foi desenvolvido com diferentes combinações de braços.

De uma forma geral, as alunas apresentaram qualidade nestes exercícios, mantendo maior dificuldade nas diferentes propostas coordenativas dos membros superiores.

Nesta aula, dedicamo-nos também à proposta de exploração de diferentes direções espaciais. Para além dos exercícios já oferecerem esta mudança constante, foi pedido às alunas que, de forma autónoma, transportassem o exercício para uma nova direção. Apesar do movimento ser igual, independentemente da direção inicial, as alunas mostraram-se muito confusas a fazer esta passagem. A aluna 7 A teve um destaque especial pela rapidez de resposta apresentada. De uma forma geral, as alunas da turma B apresentaram maior dificuldade.

## Deslocamentos

Nos deslocamentos, continuamos o trabalho intensivo dos membros inferiores com diferentes possibilidades coordenativas de braços e tronco, dando especial foco a exercícios de *high leg stretches* e *lunges*.

As maiores dificuldades nestes exercícios prendem-se com a falta de flexibilidade nas pernas apresentadas por algumas alunas e com a execução de movimentos assimétricos.

## Exercício criativo: domínio das diferentes partes do corpo (apêndice audiovisual G)

Para o exercício criativo da semana, demos uma lista de doze partes do corpo distintas: 1. cotovelo; 2. cabeça; 3. pé; 4. braço; 5. costas; 6. anca; 7. dedos; 8. perna; 9. ombro; 10. joelho; 11. peito; 12. orelha.

Cada uma destas partes era o ponto de partida de um movimento, que resultava numa sequência individual, seguindo a ordem inicialmente estipulada. Nas partes descritas possuídas em par, as alunas teriam liberdade para escolher entre a direita, esquerda ou optar por usar ambas em simultâneo.

Mais uma vez, foi sugerida a utilização de diferentes níveis, direções e dinâmicas e a aplicação da tridimensionalidade proposta no exercício de aquecimento.

|                                |           | Direções      | Níveis               | Observações   |
|--------------------------------|-----------|---------------|----------------------|---|
| T<br>U<br>R<br>M<br>A<br><br>A | Aluna 1 A | F, LD, LE, T  | Alto, médio e baixo  | Correta utilização das diferentes partes do corpo. Passagem menos fluida no momento de transição entre o joelho e o peito, devido à mudança de nível.   |
|                                | Aluna 2 A | F, LD, LE     | Alto, médio e baixo  | Movimentos realizados de forma muito rápida, o que o fazia parecer demasiado precipitado e pouco alongado. O momento de passagem do pé para o braço ficou pouco ligado. Utilização de progressão pelo espaço. |
|                                | Aluna 3 A | F, LD, LE e T | Alto, médio e baixo  | No início, a sequência estava a ser realizada de forma dinâmica no que diz respeito à velocidade mas no fim começou a acelerar. Foram perceptíveis todas as transições de movimento.                          |
|                                | Aluna 5 A | F, LD, LE e T | Alto, médio e baixo. | Olhar constantemente direcionado para o chão. Utilização de diferentes dinâmicas de movimento e progressão espacial. Dificuldade  |

|   |                   |              |                     |  |
|---|-------------------|--------------|---------------------|--|
|   |                   |              |                     | na transição para o movimento iniciado pelas costas.   |
|   | <b>Aluna 6 A</b>  | F, LD, LE, T | Alto, médio e baixo | Transpareceu de forma adequada qual o ponto de iniciação de cada movimento, envolvendo todo o corpo na sua realização. Movimento contínuo e variedade na utilização de velocidades.  |
|   | <b>Aluna 7 A</b>  | F, LD, LE, T | Alto, médio e baixo | Maior dificuldade no momento iniciado pelas costas. Pouca variabilidade dinâmica. Maior imprecisão nos momentos de alteração de nível.   |
|   | <b>Aluna 8 A</b>  | F, LD, LE, T | Alto                | Não conseguiu decorar a sua sequência, fazendo muitas pausas no momento de apresentação. Tronco com pouca mobilidade. Sem utilização de níveis.  |
|   | <b>Aluna 9 A</b>  | F, LD, LE    | Alto e baixo        | Cabeça constantemente voltada para o chão. Todas as transições estão pouco claras, mostrando bastantes movimentos que não iniciam efetivamente pela parte proposta.  |
|   | <b>Aluna 10 A</b> | F, LD, LE    | Alto e baixo        | Sequência realizada de forma muito lenta sendo mais visíveis as fragilidades técnicas. Movimento do tronco e joelho pouco perceptível.   |
| <b>T<br/>U<br/>R<br/>M<br/>A<br/><br/>B</b> | <b>Aluna 1 B</b>  | F, LD, LE    | Alto e baixo        | Início do movimento muito claro. Utilização de diferentes velocidades de execução e grandes amplitudes de movimento. Maior fragilidade na transição para o peito porque teve passagem para o chão.   |
|   | <b>Aluna 2 B</b>  | F, LD, T     | Alto, médio e baixo | Apesar de ser notória a utilização diferenciada das partes do corpo, muitas das vezes ficavam difundidas nas transições, não sendo efetivamente perceptível qual é que seria a suposta partida do movimento. Escolhe, maioritariamente, o lado direito como liderança. |
|   | <b>Aluna 3 B</b>  | F            | Alto, médio e baixo | Utiliza, na sua generalidade, movimentos de rotação das diferentes partes do corpo. Realiza sempre a coreografia para a frente, voltada para as diagonais.   |
|   | <b>Aluna 6 B</b>  | F, LD, T     | Alto e baixo        | Começou a sequência no chão e utilizou maioritariamente este nível. Realizou os  |

|  |                  |              |                     |  |
|--|------------------|--------------|---------------------|--|
|  |                  |              |                     | movimentos de forma lenta. Muito definidos todos os pontos de iniciação ao movimento.  |
|  | <b>Aluna 7 B</b> | F, LD, LE, T | Alto, médio e baixo | Pouca definição na parte do corpo que dava início ao movimento. Muito “ruído”, apesar de ser mais claro quando eram os membros inferiores a movimentar. Realização muito rápida. |

**Tabela 13: Resposta ao exercício criativo – bloco IV**

A maioria dos grupos apresentou fragilidade nos momentos de transição do nível alto para baixo, colocando assim em questão a fluidez da sequência criada. Foi visível, especialmente na turma B, a não utilização do nível médio e a predominância de liderança do lado direito do corpo.

Foi de salientar como relevante a forma como os grupos interagiram entre si, promovendo uma colaboração repartida e eficaz entre todos os seus elementos.

### Sequência final

No início desta fase da aula, apelamos às alunas para uma maior consciência do alinhamento dos diferentes segmentos do corpo, uma das fragilidades evidentes na anterior e realizamos, uma vez mais, uma deslocação com *monkey jumps*. Foi evidente que, a maioria das alunas, pensou neste movimento de uma aula para a outra e o trouxe notoriamente aprimorado.

O foco de aprimoramento desta aula esteve debruçado sobre os movimentos de 16 a 20:

|           | <b>Dificuldades comuns</b>  | <b>Especificidades individuais</b>  |
|-----------|---|---|
| <b>16</b> | - Balanço dos braços de forma contínua;<br>- Acompanhamento do tronco;<br>- Foco na direção das mãos; | - 1 A acumulação de tensão excessiva nos ombros que irradia para os braços;<br>- 3 A, 5 A, 6 A, 9 A, 10 A, 6 B pouca articulação do tronco; |
| <b>17</b> | - Manter os pés em paralelo;<br>- Mãos unidas;  | - 2 B e 4 B apoio das mãos no chão;   |
| <b>18</b> | - Subida de joelho no <i>attitude</i> ;<br>- Tronco em oposição;                                      | - 1 A e 10 A pé não usado como princípio do movimento;<br>- 5 A desequilíbrio;<br>- 7 B <i>attitude</i> sem amplitude;                      |
| <b>19</b> | - Uma mão apoia a outra;  | - 4 A paragem do movimento anterior;  |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    |  | - 4 B, 5 B e 6 B sem inclinação no tronco;            |
| 20 | - Perna D alongada, em especial a parte posterior do joelho;<br>- Mãos apoiam a perna; | - 3 A e 4 A os braços não estavam a balançar a perna; |

**Tabela 14: Dificuldades comuns e individuais da sequência final – bloco IV**

Uma vez que este bloco de exercícios não apresentava uma grande dificuldade de execução, as maiores fragilidades fizeram-se sentir na remota articulação do tronco nos movimentos. A maioria das alunas acumulava muita tensão nesta zona do corpo e não a deixava fluir de forma espontânea.

A estratégia que adotamos foi colocar as alunas duas a duas. Enquanto uma ficava de olhos fechados, a outra ia dirigi-la através de um toque suave no tronco, alternando o sítio específico e direção. da colega. Esta, por sua vez, deixava apenas que o seu corpo fosse dirigido de forma instintiva, podendo oferecer movimento residual das restantes partes do corpo.

A principal melhoria pôde ser observada no movimento correspondente ao número 16 (que, na verdade, envolvia vários movimentos). As alunas conseguiram realizá-los de forma mais natural e criar uma maior fluidez na interação do tronco nos mesmos.

### Relaxamento

No final da aula, como forma de complemento ao combate da rigidez excessiva do tronco demos um ‘miminho’ às alunas. Duas a duas, realizaram massagens alternadas umas às outras, centradas maioritariamente nessa zona do corpo.

Apesar de ser um momento descontraído, uma vez que não sabem fazê-las com um fim específico, relaxaram e ficaram muito contentes com a diferente iniciativa.

### Observações

Esta aula focou-se nos diferentes segmentos do corpo e nas inúmeras possibilidades de se coordenarem entre si. Devido aos exercícios criativos propostos, foi possível observar uma desigualdade na exploração, não analisada de forma tão evidente até então. Uma vez que os movimentos surgiram do zero, não existia nenhuma ideia preconcebida sobre determinadas combinações anteriormente realizadas.

A questão da pesquisa de diferentes direções nos exercícios marcados foi algo que vimos como pertinente de repetir no próximo bloco, uma vez que as alunas mostraram uma grande dificuldade nesta transposição.

O foco no trabalho do tronco foi visto como pertinente e trouxe, na própria aula, frutos visíveis, especialmente no que diz respeito à fluidez de movimento. Consideramos essencial para a preparação do bloco seguinte, visto que envolve transferências de corpo mais complexas que aglomeram todo o corpo.

### **3.2.5. Bloco V – Transferências de peso**

7º A – dia 9: 11 de dezembro de 2019

7º B – dia 10: 12 de dezembro de 2019

#### Aquecimento

Para o aquecimento desta aula, marcamos um exercício de ativação geral do corpo. Começava de olhos fechados, com vista à concentração e consciência corporal e depois envolvia exercícios de fortalecimento do core, alongamento dinâmico e aumento do ritmo cardíaco com vista à preparação da fase fundamental.

As alunas mostraram, uma vez mais, déficit de força abdominal, uma capacidade fundamental para a execução de exercícios de transferência de peso.

#### Trabalho de chão e centro

O trabalho de chão e centro deste bloco baseou-se no desenvolvimento de transferências de peso, ou seja, na deslocação do centro de gravidade entre um apoio e outro. Realizamos combinações com pausas, trocas de direção e movimentos mais complexos, onde propusemos a execução de saltos e piruetas no nível médio, com variação de velocidades e dinâmicas.

Foi visível, na maioria das alunas, alguma instabilidade corporal, especialmente em momentos de troca de direção ou equilíbrio e alguma fragilidade na direção do foco.

Tal como na aula anterior, foi proposta às alunas a adaptação dos exercícios para novas direções e sentiu-se que, desta vez, o fizeram com maior facilidade, apesar de ficarem sempre com poucas certezas das suas decisões.

## Deslocamentos

A fase dos deslocamentos manteve a mesma premissa do resto da aula: transferências de peso e focou-se nos saltos e piruetas. Realizamos um exercício que tinha os dois saltos que trouxeram maiores dúvidas na sequência final, o de pernas alternadas em *attitude* e o *butterfly*. O primeiro conseguimos corrigir, especialmente a coordenação da rotação dos braços. No segundo, houveram algumas alunas que mantiveram dificuldade na ideologia de uma linha paralela entre o corpo e o chão.

## Exercício criativo: figuras (apêndice audiovisual H)

Apresentamos às alunas uma imagem que tinha doze bonecos com distintas posições, divididos ao meio. A pares, exceto a 7 B que ficou sozinha, as alunas deveriam escolher seis partes de cima (identificadas de 1 a 12), correspondentes ao tronco e braços e as restantes seis partes de baixo (identificadas de A a L), destinadas às pernas.

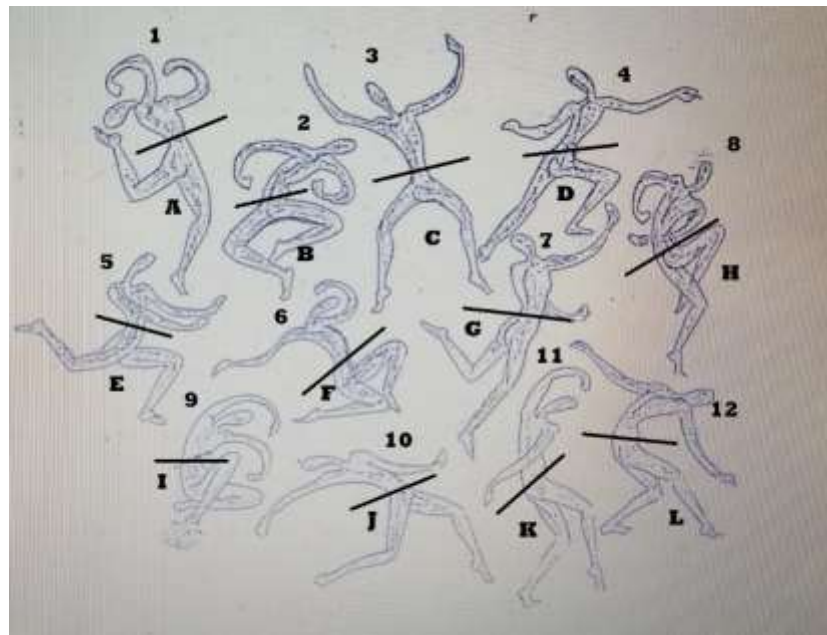


Figura 2: Imagens repartidas para o exercício criativo – bloco V

Depois de escolhidas, deviam fazer corresponder, de forma ponderada, 6 números às letras primeiras letras (A a F), sendo que a sua conjugação daria vida a uma nova imagem (ver apêndice C). Depois de encontradas, criaram uma ordem para as conjugar sequencialmente, sendo pedidas passagens fluidas entre figuras.

|                                |                              | Direções     | Níveis              | Observações   |
|--------------------------------|------------------------------|--------------|---------------------|---|
| T<br>U<br>R<br>M<br>A<br><br>A | <b>Grupo 1</b><br>1 A   2 A  | F            | Alto e baixo        | Deslocamento espacial, saltos, piruetas, rolamentos, sendo sempre perceptível a correspondência entre os números e imagens.   |
|                                | <b>Grupo 2</b><br>3 A   4 A  | F, LD, LE    | Alto, médio e baixo | Slides, rolamentos, transferências de peso. Utilização de níveis e direções diversificadas, comprometendo de certa forma a apresentação evidente das imagens.               |
|                                | <b>Grupo 3</b><br>6 A   10 A | F, LD, LE    | Alto                | Piruetas, <i>developpés</i> e equilíbrios. Pouca utilização de níveis. Transições lentas e pouco claras.  |
|                                | <b>Grupo 4</b><br>5 A   9 A  | F, LD        | Alto e baixo        | Saltos e slides. Imagens repartidas com paragens nas transições. Pouca exploração de direções e níveis, apenas recorrem ao nível baixo no final.                            |
|                                | <b>Grupo 5</b><br>7 A   8 A  | F, LD, LE, T | Alto, médio e baixo | Saltos, rolamentos, transferências de peso, piruetas. Boa utilização espacial e transposição das imagens para outros níveis. Passagens comprometidas pela falta de memória. |
| T<br>U<br>R<br>M<br>A<br><br>B | <b>Grupo 6</b><br>1 B   4 B  | L, LD, LE    | Alto, médio e baixo | Saltos, piruetas, slides. Realizado numa diagonal. Transições claras e associação de imagem bem definidas.  |
|                                | <b>Grupo 7</b><br>2 B   6 B  | F            | Alto, médio e baixo | Saltos, equilíbrios, transferências de peso. Movimento contínuo com uma boa utilização do tronco como motor das transições. Pouca exploração de direções.                   |
|                                | <b>Grupo 8</b><br>3 B   5 B  | L, LD, LE    | Alto e baixo        | Transferências de peso e <i>slides</i> . Coordenação adequada entre membros superiores e inferiores, clareza na transição entre figuras.                                    |
|                                | <b>Grupo 9</b><br>7 B        | F            | Alto, médio e baixo | Coreografia maioritariamente debruçada sobre equilíbrios, devido a isso nem sempre as passagens são muito fluidas.  |

Tabela 15: Resposta ao exercício criativo – bloco V

Nesta aula, já foi possível observar uma utilização mais completa dos diversos níveis, com exceção do grupo 3 que apenas se centrou no nível alto. Os grupos 1, 7 e 9 estiveram apenas voltados para a frente, enquanto os restantes exploraram diferentes direções.

Os movimentos mais utilizados foram *slides*, transferências de peso, saltos e piruetas, sendo que o menos notado foram as deslocções espaciais, apenas observáveis no grupo 1. O grupo 5 fez transposição mais evidente de nível.

No geral, as alunas tiveram uma resposta muito positiva ao exercício. A coordenação foi realizada de forma adequada, até porque a combinação dos membros superiores e inferiores foi efetuada pelos próprios grupos, tendo por base as imagens apresentadas.

### Sequência final

Na aula anterior tínhamos ‘batalhado’ na questão da articulação do tronco em sintonia com o resto do corpo e da forma natural da sua movimentação, fatores que foram visivelmente pensados e melhorados.

Tal como referido anteriormente, realizamos na fase de deslocamentos uma revisão dos dois saltos mais complexos, ambos foco de melhoria nesta aula, uma vez que nos debruçamos nos movimentos de 21 a 25, correspondentes ao final da coreografia:

|           | <b>Dificuldades comuns</b>   | <b>Especificidades individuais</b>   |
|-----------|--|--|
| <b>21</b> | - Impulso do salto com um <i>plié</i> fundo;<br>- <i>Attitude</i> no ar;   | - 1 A abertura <i>en dehors</i> ;  |
| <b>22</b> | - Abertura em <i>en dehors</i> ;<br>- Oposição do tronco;                  | - 2 A passagem direta da frente para trás, sem <i>rond de jambe</i> ;<br>- 8 A projeção do tronco na frente;<br>- 9 A foco no chão;                            |
| <b>23</b> | - Coordenação alternada dos braços e pernas;                               | - 3 A volta ao contrário;  |
| <b>24</b> | - Impulso do salto com um <i>plié</i> fundo;<br>- Tronco paralelo ao chão; | - 3 A, 5 A, 8 A não traz os joelhos ao peito;<br>- 4 A receção com mãos no chão;<br>- 6 A volta extra na receção;<br>- 7 A e 9 A falta de projeção dos braços; |
| <b>25</b> | - Perna E alongada;<br>- Abertura do peito;                                | - 2 A e 5 A olhar não projetado para o teto;   |

**Tabela 16: Dificuldades comuns e individuais da sequência final – bloco V**

As alunas, para além dos saltos, apresentaram maiores dificuldades na oposição dos braços no *rond de jambe*. Propusemos que se colocassem duas a duas e se ajudassem mutuamente na correção, uma vez que todas a tinham percebido, faltava apenas conseguirem implementá-las.

### Relaxamento

No relaxamento realizamos alongamentos, mas, desta vez, assistidos. As alunas colocaram-se em pares e, alternadamente, ajudaram-se na extensão pretendida, de forma ao corpo ficar mais descontraído e ter, conseqüentemente uma maior amplitude.

### Observações

Nesta aula, foi notória, uma vez mais, a fragilidade abdominal das alunas, especialmente nos momentos de equilíbrio e trocas de direção.

Nos momentos criativos conseguimos observar uma maior consciência na utilização variada de níveis e direções espaciais, tornando-as mais ricas e completas.

Finalizamos as correções gerais da coreografia, uma vez que era a última aula dedicada a este efeito, e ficamos muito satisfeitas com a evolução constante das alunas, conseqüência da sua atenção e dedicação.

### **3.2.6. Bloco VI – Finalização**

|                                     |
|-------------------------------------|
| 7º A – dia 11: 7 de janeiro de 2020 |
| 7º B – dia 12: 8 de janeiro de 2020 |

### Aquecimento

Tal como no bloco anterior (V), realizamos um aquecimento de ativação geral do corpo, curto e conciso que tinha como objetivo ativar todos os músculos do corpo e promover o aumento de temperatura corporal, uma vez que a aula se iria focar na sequência final.

### Trabalho de chão e centro

O trabalho de chão e centro desta aula conjugou os diversos conteúdos abordados ao longo das restantes sessões. Tivemos especial foco na mudança mais rápida de direção, nível e dinâmica, promovendo uma maior amplitude de movimento e projeção espacial.

Pretendíamos que captassem os exercícios de forma mais rápida e que se focassem nas diferentes correções oferecidas até então.

Foi sentido um grande envolvimento por parte das alunas com a tipologia de movimento dada por nós, sendo evidente a sua adaptação e consecutiva motivação.

Sequência final [vídeo comparativo entre a primeira realização e a última no apêndice audiovisual I (turma A) e apêndice audiovisual J (turma B)]

Nesta aula, os movimentos já estavam todos aprendidos e corrigidas as dificuldades gerais e particulares mais evidentes nos alunos, destacadas anteriormente

O objetivo foi fazer uma avaliação geral da aprendizagem e uma análise detalhada das fragilidades que ainda se mantinham. Aliado a isto, pretendemos criar um momento mais dinâmico e aperfeiçoar uma das capacidades de proficiência física referida anteriormente: a estamina, referenciada por Magill (2000) e propostas por Fleishman. Ou seja, propusemos aos alunos que repetissem a sequência cinco vezes, tendo apenas o intervalo de apresentação dos outros grupos, promovendo o aumento da sua capacidade de resistência cardiovascular. Apenas referíamos a direção para a qual a sequência deveria ser realizada nos oito tempos destinados ao posicionamento espacial de cada grupo, fazendo com que tivessem de fazer uma rápida adaptação à orientação e direção de cada movimento.

| <b>TURMA A</b> |  |
|----------------|--|
| <u>1 A</u>     | A aluna cumpriu todos os objetivos pretendidos na sequência final. Coordenou de forma muito adequada a respiração, apresentou uma excelente musicalidade e, por consequência, atingiu a fluidez de movimento desejada. Apesar de ter uma boa interpretação, voltava muitas vezes o foco para o chão. |
| <u>2 A</u>     | Conseguiu coordenar os diferentes segmentos do corpo, apesar de ter algumas limitações mais evidentes na articulação do tronco. Nem sempre conseguiu atingir o máximo de extensão das pernas, devido à fragilidade da sua flexibilidade.   |
| <u>3 A</u>     | Utilizou de forma muito correta a projeção espacial, ampliando todos os movimentos tornando-os grandes, mas nem sempre fluidos. Apresentou muito esforço na realização da sequência, evidente na sua expressão facial, especialmente nos momentos saltados.  |
| <u>4 A</u>     | A aluna tentou criar diferentes dinâmicas de movimento, promovendo momentos de suspensão antes de seguir e conseguiu conciliar com uma excelente fluidez de movimento. Manteve dificuldade no apoio dos pés no chão no rolamento.  |

|             |  |
|-------------|--|
| <u>5 A</u>  | Alguma dificuldade de articulação do tronco. Apesar dos movimentos serem realizados de forma correta, executa a coreografia de forma um pouco repartida, refletindo pouca fluidez de movimento. No decorrer da sequência mantém sempre uma expressão facial muito séria.   |
| <u>6 A</u>  | A aluna realizou a coreografia de forma fluida, apesar dos movimentos serem executados sempre de forma muito controlada, devido ao seu forte potencial na técnica de dança clássica. As suas maiores dificuldades centram-se na articulação do tronco. Tem uma boa musicalidade, mas alguma fragilidade interpretativa.  |
| <u>7 A</u>  | Conseguiu coordenar todo o corpo, especialmente o tronco de forma fluída e natural. Atingiu a amplitude máxima dos diversos movimentos respeitando a musicalidade implementada. Manteve algumas dificuldades na execução do salto <i>butterfly</i> e no paralelismo ao chão que o mesmo exige.   |
| <u>8 A</u>  | A aluna teve algumas dificuldades na coordenação dos diferentes segmentos do corpo, comprometendo inclusivamente alguns movimentos dos braços. Aliado às suas fragilidades técnicas e falta de musicalidade, mostrou um movimento com pouca fluidez e qualidade.   |
| <u>9 A</u>  | Não utiliza o máximo de amplitude de movimento, fazendo com que este fique, aparentemente, pequeno. Manteve dificuldade na realização do rolamento, não deixando os pés apoiados no chão. Revela pouca confiança nas suas capacidades, o que faz com que recorra muitas vezes ao apoio visual das colegas para se lembrar da sequência. As suas fragilidades técnicas fizeram-se notar nos momentos de maior complexidade. |
| <u>10 A</u> | A aluna tem algumas dificuldades no que diz respeito à concentração, notória na frágil memória da sequência. Apresentou uma movimentação do tronco limitada, tal como a extensão dos membros inferiores. Apesar destas limitações de amplitude, conseguiu coordenar todo o corpo e tornar o movimento fluído.  |

Tabela 17: Análise conclusiva da sequência final – turma A

| <b>TURMA B</b> |  |
|----------------|--|
| <u>1B</u>      | A aluna utilizou o corpo de forma bastante ampla e fez com que todos os movimentos fossem grandes, apesar de apresentar maior dificuldade na articulação do tronco e, por consequência, criar alguma tensão desnecessária no pescoço.  |
| <u>2B</u>      | Conseguiu realizar uma coordenação correta dos diversos segmentos do corpo. Manteve a dificuldade na execução do <i>monkey jump</i> , devido à falta de extensão das pernas e braços no momento crucial. Alguma dificuldade no alinhamento corporal, com tendência de colocar os joelhos para dentro.  |
| <u>3B</u>      | A aluna, apesar de já ter provado ter memorizado a sequência, continuou a olhar para as colegas como meio de se lembrar, o que fez com que acumulasse tensão no pescoço. Conseguiu realizar a sequência de forma bastante fluida, utilizando corretamente todos os segmentos corporais. Realizou, mais do que uma vez, o <i>butterfly</i> para a direção errada. |
| <u>4B</u>      | Apesar de realizar a sequência de forma fluida, foi sempre muito controlada nos movimentos tornando alguns deles demasiado clássicos, especialmente nos que eram direcionados pelos braços. Manteve alguma dificuldade na realização da coordenação do <i>rond de jambe</i> e pouca amplitude no <i>butterfly</i> .  |
| <u>5B</u>      | A aluna realizou todos os movimentos com pouca amplitude, não alongou os braços e pernas completamente, o que fez com que ficasse tudo pequeno. Implementou pouquíssima energia, comprometendo o seu lado interpretativo e técnico. Os saltos foram realizados com pouco impulso, quase nem saiu do chão.  |
| <u>6B</u>      | A aluna colocou alguma amplitude no movimento, no entanto fraquejou na questão da aliança da respiração ao movimento, comprometendo a sua fluidez. Acumulou alguma tensão nos braços, apresentou dificuldade no <i>butterfly</i> e no envolvimento interpretativo.   |
| <u>7B</u>      | Evoluiu muito e conseguiu fazer uma melhor coordenação de todos os segmentos do corpo. Apesar de ter sido um pouco precipitada e ter flexibilidade reduzida, conseguiu realizar os movimentos de forma ampla e fluida. Continuou com dificuldade no posicionamento dos pés no rolamento e no salto com as duas pernas em <i>attitude</i> .                       |

Tabela 18: Análise conclusiva da sequência final – turma B

Foi sentida uma grande evolução na execução da sequência final desde o primeiro dia até esta última apresentação. No geral, as alunas atingiram uma coordenação muito adequada dos diferentes segmentos do corpo criando uma adequada respiração e fluidez no movimento.

As maiores dificuldades centraram-se na articulação do tronco, especialmente visível nas alunas 2 A, 5 A e 10 A e na projeção espacial e amplitude individual de cada movimento, notório no 2 A, 9 A e 5 B.

As alunas 6 A e 4 B tinham tendência para tornar os movimentos demasiado clássicos. Os passos que mantiveram maior fragilidade foram o *monkey jump* (2 B, 4 B e 6 B), *rond de jambe* (4 B) e *butterfly* (7 A e 3 B), dando especial ênfase às dificuldades técnicas mais evidentes na turma B.

Achamos pertinente salientar que os alunos que apresentavam maiores dificuldades técnicas e de articulação intersegmentar foram os que tiveram mais dificuldade de tornar o movimento fluido.

Relativamente à proposta de repetição consecutiva dos movimentos, notou-se o seu cansaço ao longo das repetições, fazendo com que perdessem a intensidade inicialmente apresentada. Ficamos surpreendidas pela rápida adaptação do movimento às direções corretas, apesar de ser notória a maior facilidade quando era proposto realizar para a frente ou trás, as alunas apresentavam maior dificuldade em adaptar os movimentos para as laterais.

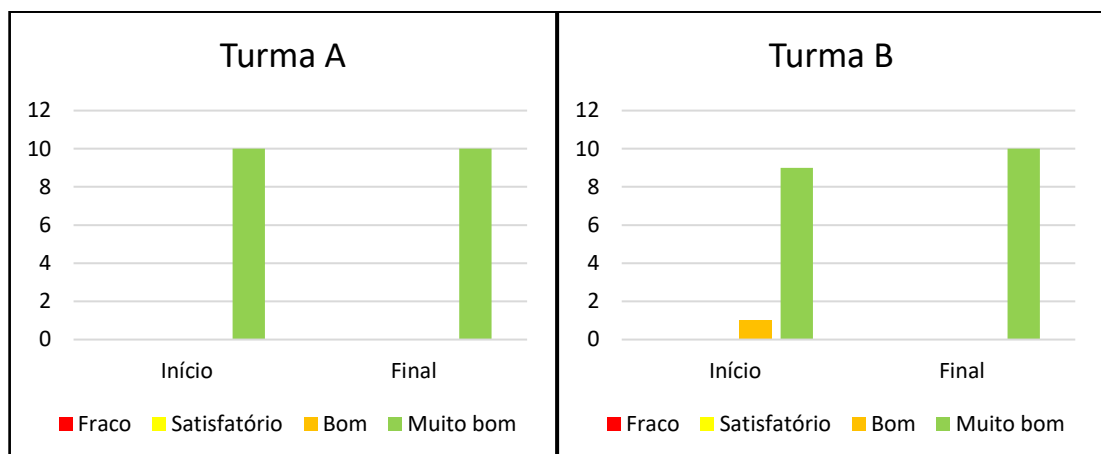
### Relaxamento

O momento de relaxamento foi dedicado a uma reflexão geral de todas as sessões. Falamos sobre as maiores dificuldades sentidas, os momentos em que as alunas se sentiram mais e menos motivadas e as evoluções presentes em si e nas restantes colegas, fatores refletidos nas considerações finais do trabalho.

#### 4. Análise de resultados

A presente análise foi realizada tendo por base a grelha de observação (apêndice C) que foi preenchida, numa fase inicial, no primeiro dia de lecionação supervisionada e, posteriormente, no último, tendo como orientação os nossos objetivos de estágio. Apesar do registo ter sido efetuado nestes momentos específicos, foi fundamental todo o processo de ensino/aprendizagem, uma vez que ditou efetivamente a avaliação que reflete a evolução pretendida nos diversos conteúdos. Com base nos mesmos, organizamos a informação em gráficos, um correspondente à turma A e outro à B, estando ambos divididos entre o início e o final. É de salientar que, em todos os parâmetros, podemos observar uma estabilidade ou progressão.

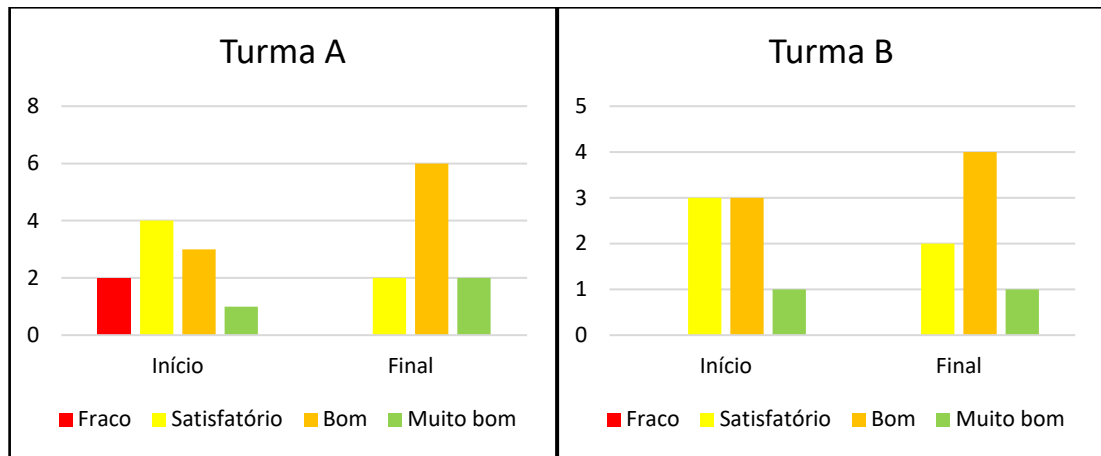
##### Compreende e aplica as regras de comportamento



**Figura 3: Gráfico relativo à compreensão e aplicação as regras de comportamento**

Podemos constatar que foi geral a compreensão e aplicação das regras de comportamento, sendo evidente no ambiente de aula que se viveu. No início, sentimos a aluna 6 B com uma menor receptividade, especialmente às correções dadas, tendo por comparação a entrega das restantes alunas, no entanto rapidamente se adaptou à tipologia de trabalho e mudou a sua forma de estar perante as adversidades.

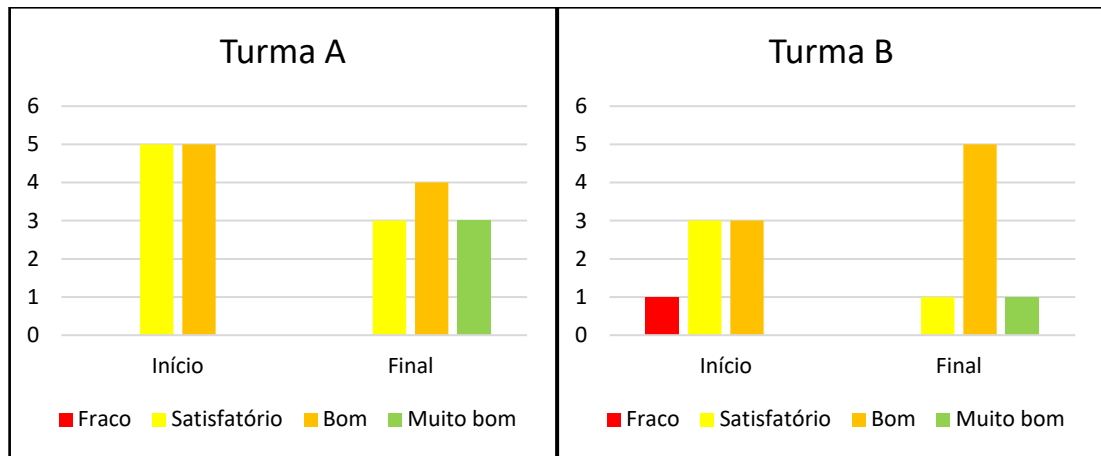
O facto destes valores estarem intrínsecos nas alunas, fez com que o nosso envolvimento com as mesmas fosse mais próximo e que os nossos planos de aula fossem implementados, quase na sua totalidade, como projetamos inicialmente, o que ajudou bastante no resultado pretendido.

Revela confiança nas suas capacidades**Figura 4: Gráfico relativo à revelação de confiança nas capacidades**

De uma forma geral, as alunas apresentam uma boa confiança nas suas capacidades, no entanto, ainda temos duas alunas de cada turma que se mantêm no satisfatório. As suas inseguranças são sentidas especialmente na execução dos exercícios, onde recorrem muito ao apoio visual das restantes para lembrarem o que se segue.

Apresentam também muitas necessidades de aprovação das professoras, questionando constantemente se estão ou não a executar determinado exercício ou movimento de forma correta. Tal como refere Arena (2016), as alunas encontram-se numa etapa do crescimento que envolve bastantes modificações do foro psicológico. A criação de independência e autoconfiança são fatores que se encontram numa fase transitória, o que torna normal a sua carência de encorajamento constante.

### Noção do alinhamento e postura

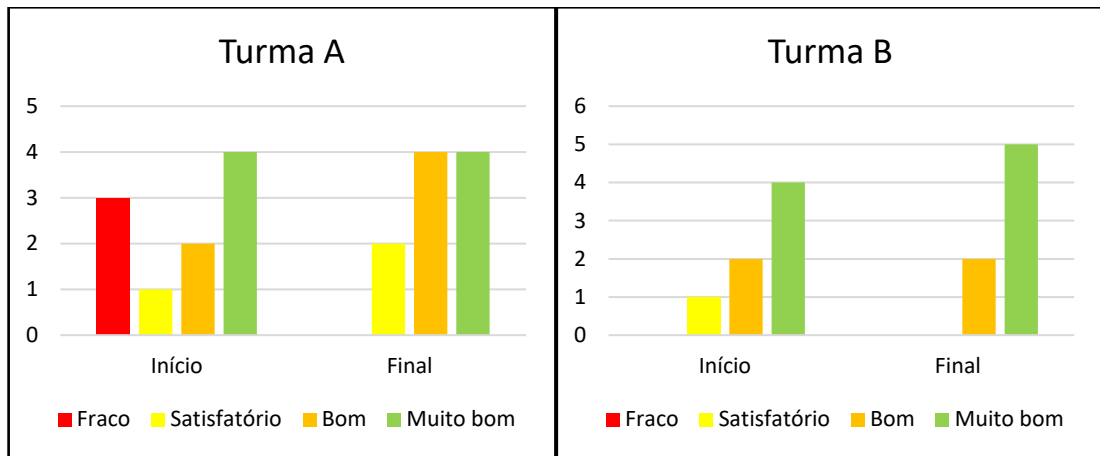


**Figura 5: Gráfico relativo à noção de alinhamento e postura**

No início do estágio tínhamos apenas uma aluna que apresentava um nível fraco de noção de alinhamento e postura, curiosamente a 6 B referida anteriormente, evidente na pouca mobilidade articular e consequente falta de amplitude nos movimentos. Outros dos problemas comuns são a falta de paralelismo dos pés em 6ª posição (evidente, por exemplo, na aluna 5 A) e o alinhamento dos joelhos, especialmente em momentos de *plié* (visível nas alunas 2 B e 3 B).

Conseguimos ter uma evolução evidente nas duas turmas neste parâmetro, trabalhada especialmente nos momentos destinados ao aquecimento e desenvolvida na fase fundamental da aula. Tal como refere Hungerford (2015), o professor tem um papel fundamental na questão da correção do alinhamento postural e as suas instruções devem estar em sintonia com os padrões de crescimento de forma a ajustar ou corrigir as falhas do mesmo.

### Capacidade de memorização

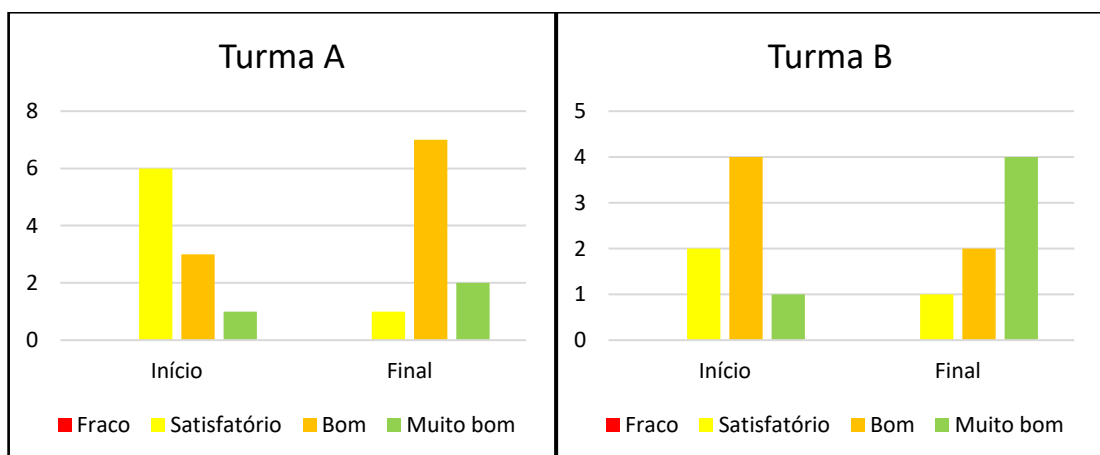


**Figura 6: Gráfico relativo à capacidade de memorização**

Inicialmente, tínhamos 4 alunas de cada turma com uma excelente capacidade de memorização e, a este grupo, conseguimos juntar mais uma aluna da turma B.

Na turma A era mais evidente a fragilidade de decorar, onde podemos inclusivamente observar 3 alunas no nível fraco no início do estágio, que terminaram entre o satisfatório e o bom. A turma B, por sua vez, já se apresentou com maior homogenia neste parâmetro. As falhas eram apresentadas, especialmente, na apresentação de exercícios. As alunas expunham maior facilidade em decorar quando eram as próprias a fazer a criação, como foi o exemplo dos exercícios criativos.

### Correta orientação espacial

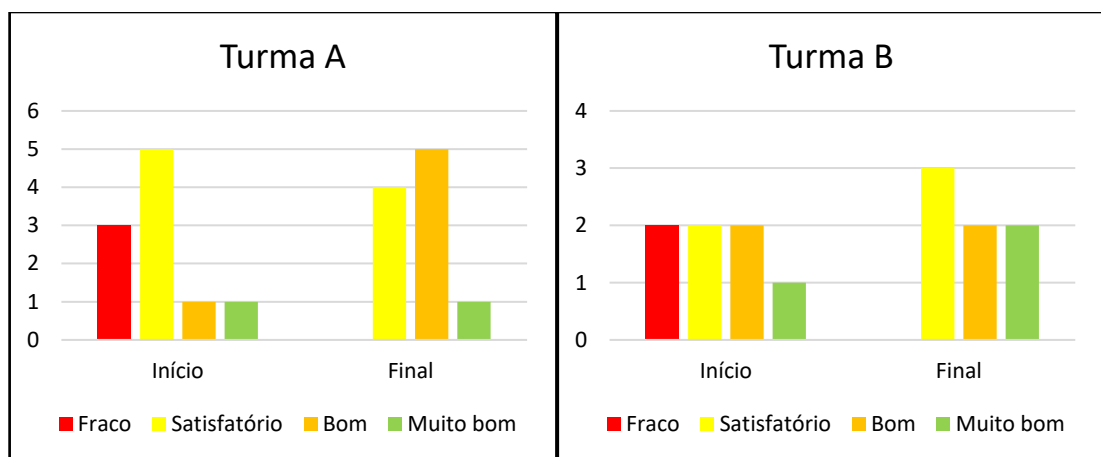


**Figura 7: Gráfico relativo à correta orientação espacial**

Relativamente ao espaço, as alunas apresentaram desde início algumas dificuldades, especialmente no que diz respeito às adaptações de direção, no entanto, como foi algo constantemente trabalhado ao longo das aulas, foi sentida uma enorme evolução. A turma A conseguiu manter a sua maioria no nível bom e a B, por sua vez, no muito bom, tendo apenas cada uma das turmas uma aluna que se manteve no satisfatório.

A aluna 7 A teve efetivamente um destaque especial nesta questão, uma vez que apresentou uma enorme facilidade em orientar-se espacialmente.

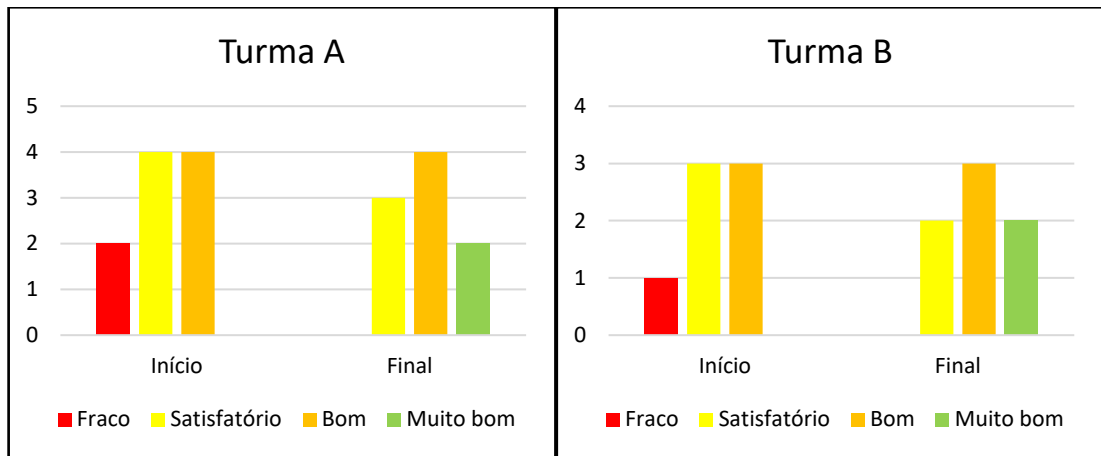
### Domínio da relação do movimento e da expressividade



**Figura 8: Gráfico relativo ao domínio da relação do movimento e da expressividade**

Numa fase inicial, a turma A teve o seu número predominante apontado para um nível satisfatório no que diz respeito ao domínio da relação do movimento com a expressividade. Apesar de não ter sido fulcral o seu desenvolvimento através de exercícios específicos, tivemos sempre em conta para onde devia estar voltado o foco e a intenção do movimento. Foi notório que, com o aumento da confiança, as alunas conseguiram aperfeiçoar de forma inata esse fator. Ambas as turmas conseguiram excluir os níveis mais fracos e progrediram para o satisfatório.

Capacidade coordenativa global

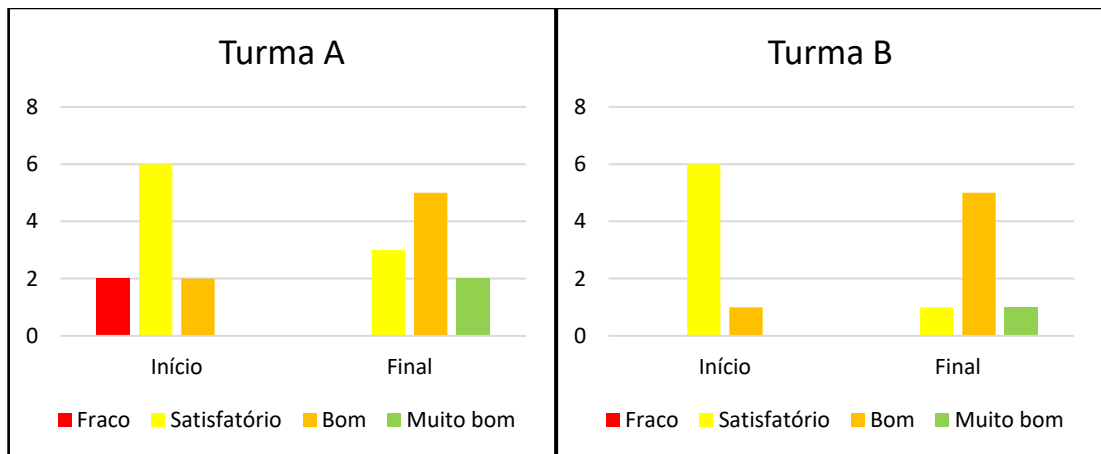


**Figura 9: Gráfico relativo à capacidade coordenativa global**

Inicialmente, observamos que a capacidade coordenativa global se centrou entre o satisfatório e bom. Numa fase final, terminamos com a mesma predominância, mas obtivemos uma exclusão de todos os níveis fracos e algumas passagens para o muito bom.

Mais à frente, no gráfico referente ao nível de fluidez e qualidade de movimento perceberemos de que forma é que estes dois fatores estiveram diretamente relacionados.

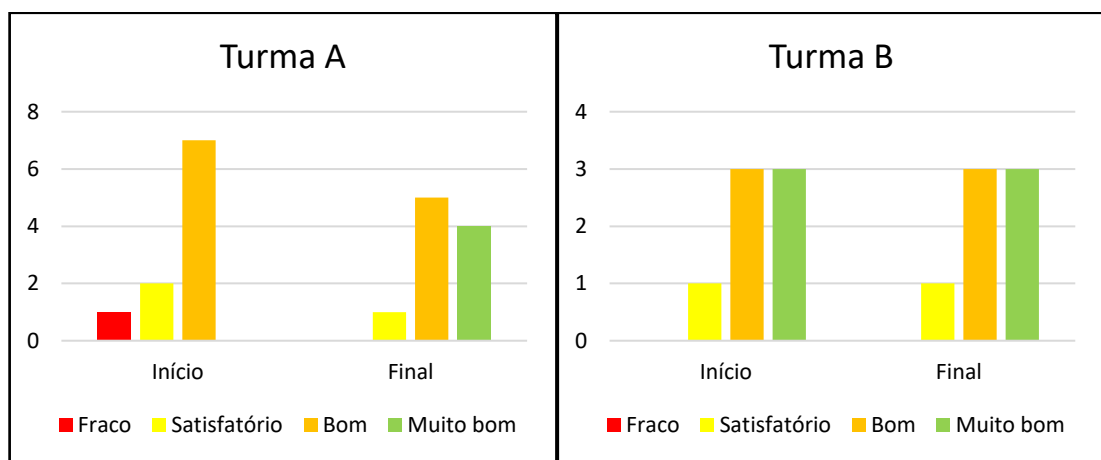
Relação de coordenação do movimento com a respiração



**Figura 10: Gráfico relativo à relação de coordenação do movimento com a respiração**

Tal como referido anteriormente, este foi um dos fatores que apresentou maior dificuldade nas alunas porque, na sua generalidade, não conseguiam colocar a respiração em sintonia com o movimento, comprometendo, inclusivamente, a sua expansão. Esta falta de integridade faz com que o corpo crie determinadas deformidades, nas alunas foi possível observar alguma tensão desnecessária, no tronco em geral, mas particularmente nos ombros. O nível satisfatório apresentou preeminência numa fase inicial e conseguimos alcançar o bom como média numa segunda fase de avaliação.

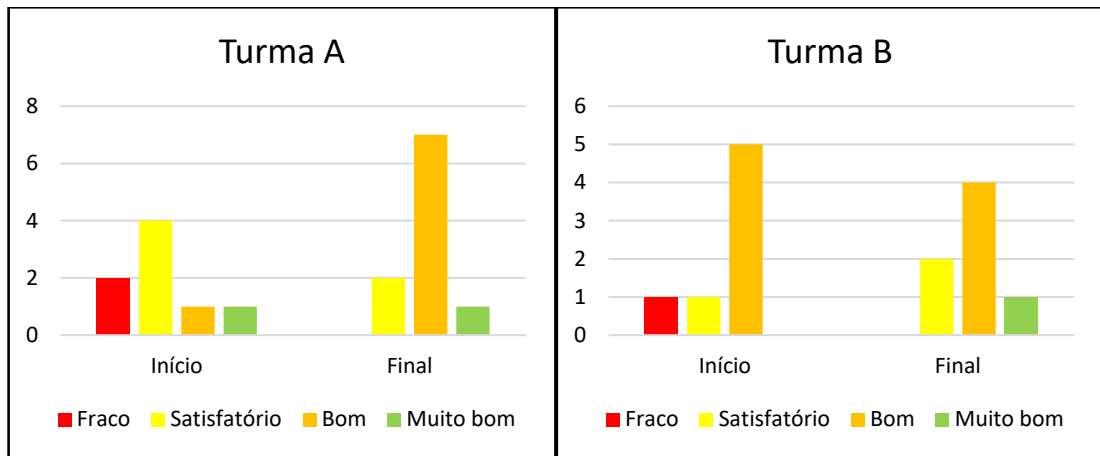
### Relação de coordenação do movimento com a música



**Figura 11: Gráfico relativo à relação de coordenação do movimento com a música**

A relação com a música já era algo com que as alunas estavam familiarizadas. Para além de ser uma das disciplinas complementares ao curso de dança, é uma das vertentes artísticas da escola e existe muitas vezes uma relação próxima entre as duas áreas, inclusivamente espetáculos promovidos pela AMVP que incentivam a cocriação. A evolução sentida diz respeito, especialmente, às alterações de ritmo musical nos exercícios propostos na fase fundamental da aula e ao envolvimento dinâmico com a sequência final.

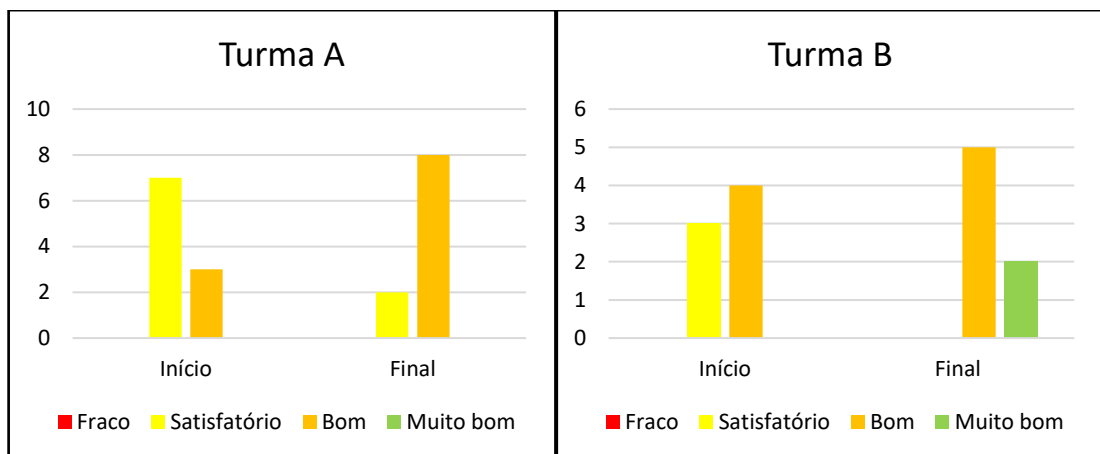
Relação de coordenação do corpo em equilíbrio



**Figura 12: Gráfico relativo à relação de coordenação do corpo em equilíbrio**

Observamos algumas fragilidades no que diz respeito ao equilíbrio, detetado pela falta de força do centro do corpo. De acordo com a metodologia de Pilates abordada anteriormente, realizamos alguns exercícios destinados ao core e, através dos mesmos, conseguimos sentir a evolução das alunas, fazendo com que ambas as turmas terminassem com prevalência num nível bom.

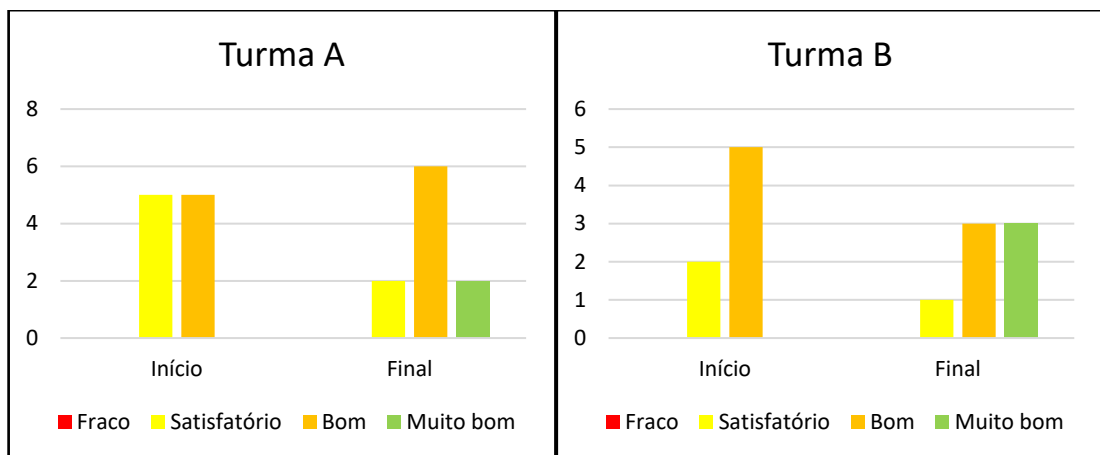
Relação de coordenação do corpo em transferências de peso



**Figura 13: Gráfico relativo à relação de coordenação do corpo em transferências de peso**

Na turma A, numa fase inicial, tínhamos a maioria da turma inserida no satisfatório e uma minoria no bom, colunas que conseguimos reverter na fase final. Por sua vez, a turma B apesar de ter alguns alunos inseridos num nível satisfatório, a sua maioria estava no bom e, na fase final, aumentaram este número, tendo algumas passagens para o muito bom. Este trabalho foi, maioritariamente, desenvolvido nos deslocamentos laterais.

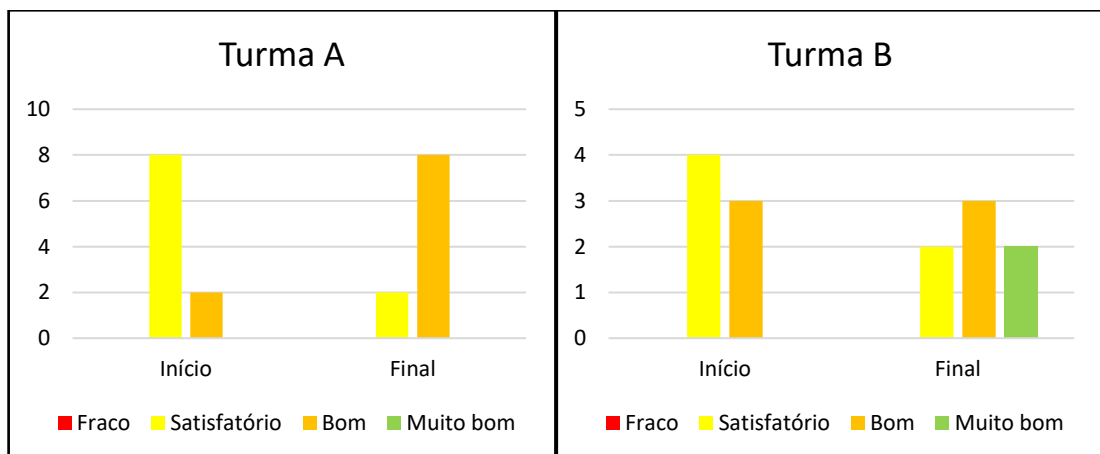
### Relação da coordenação do corpo em deslocações



**Figura 14:** Gráfico relativo à relação de coordenação do corpo em deslocações

Na relação de coordenação do corpo em deslocações sentimos uma evolução em ambas as turmas, muito idêntica à observada no gráfico anterior referente às transferências de peso. As duas apresentavam alunos no nível satisfatório e bom e, apesar de alguns se manterem, outros conseguiram progredir para o muito bom.

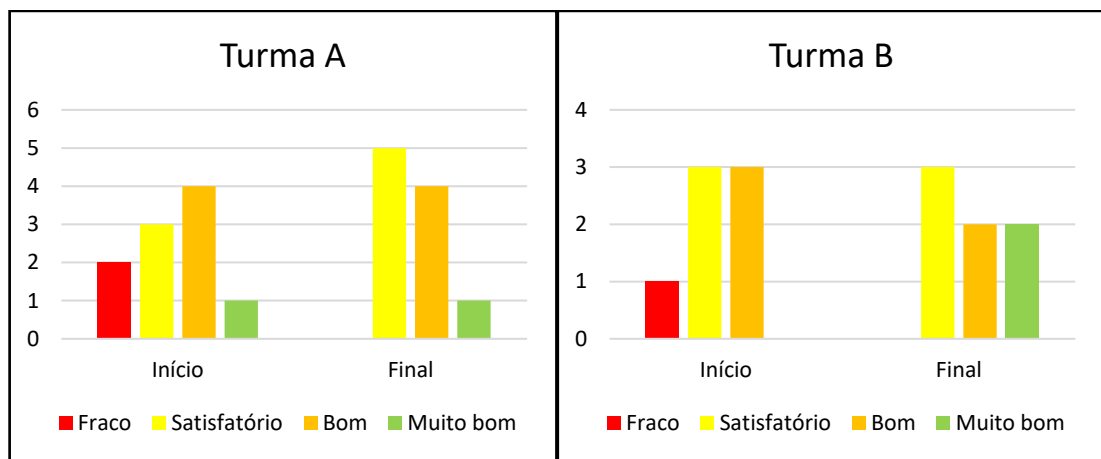
### Relação da coordenação do corpo em quedas



**Figura 15:** Gráfico relativo à relação de coordenação do corpo em quedas

Inicialmente, podemos observar que ambas as turmas começaram com predominância no nível satisfatório, a turma A conseguiu reverter a maioria para bom e a turma B ficou repartida entre o bom e muito bom. O problema mais apresentado nas quedas estava focado no impacto excessivo com o chão, pelo que tentamos fazer exercícios de aquecimento que promovessem a relação de coordenação com as quedas e fazer exercícios específicos na fase fundamental da aula.

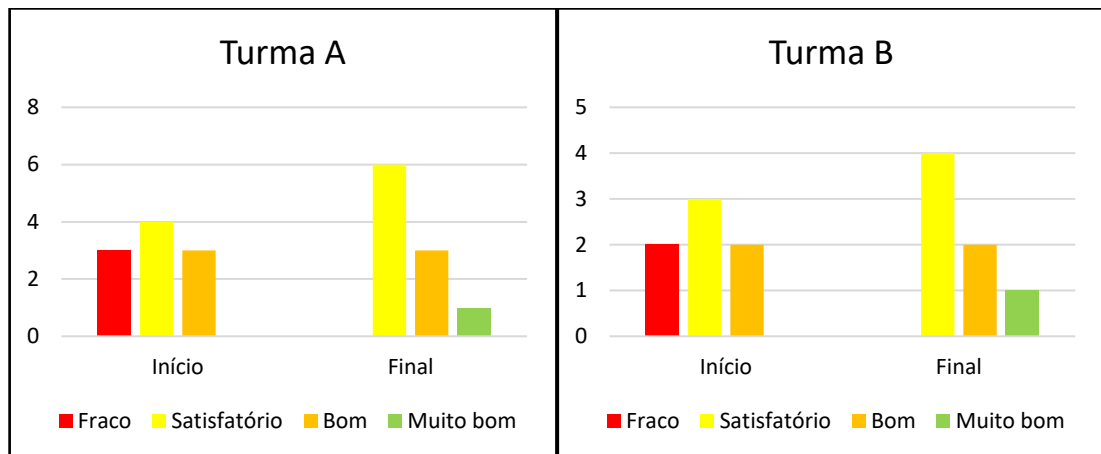
### Relação da coordenação do corpo em voltas



**Figura 16: Gráfico relativo à relação de coordenação do corpo em voltas**

Na fase final, foi possível acabar os níveis fracos, ficando estes distribuídos, maioritariamente, pelo satisfatório e bom, tendo mais muito bons na turma B. As maiores fragilidades foram apresentadas, especialmente no nível médio e, uma vez mais, muito derivado à falta de equilíbrio. O facto do foco não estar a ser utilizado de forma correta também fez com que as dificuldades ascendessem.

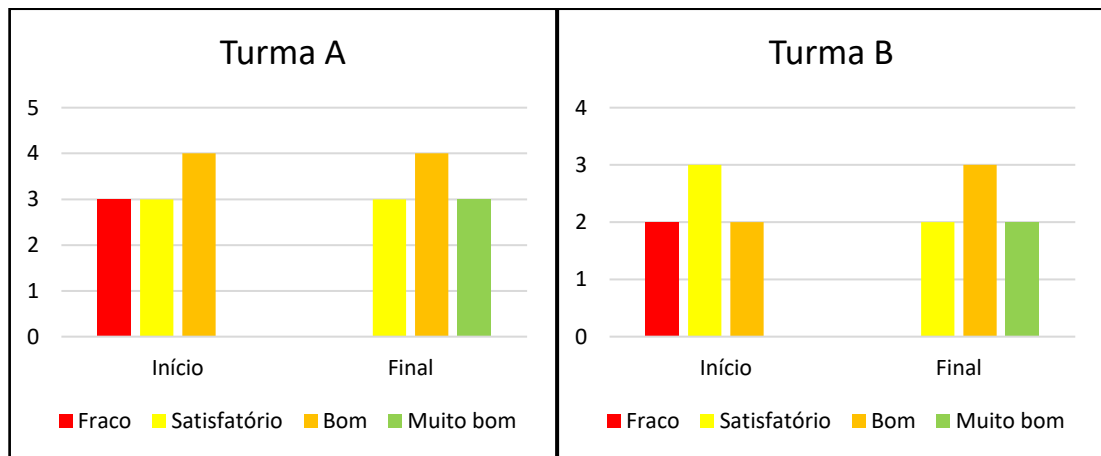
### Relação da coordenação do corpo em saltos



**Figura 17: Gráfico relativo à relação de coordenação do corpo em saltos**

A relação de coordenação do corpo em saltos foi a que causou maior dificuldade, dando prevalência inicial e final ao nível satisfatório. As alunas apresentaram fragilidades na questão do alinhamento no movimento e no aprofundamento do *plié* de forma a potenciar um maior impulso. Foi notória a dificuldade de articular movimentos nos braços que não fossem pautados pelo ritmo musical, tal como podemos observar no exercício criativo do bloco III. Mais uma vez, este fator foi refletido na sequência final, visto que os dois saltos que a mesma continha foram os momentos que causaram maiores dúvidas de execução.

### Nível de fluidez e qualidade de movimento



**Figura 18: Gráfico relativo ao nível de fluidez e qualidade de movimento**

Inicialmente, observamos que a capacidade coordenativa global se centrou entre o fraco, satisfatório e bom. Numa fase final, conseguimos eliminar os níveis mais fracos e transformá-los entre satisfatórios, bons e muito bons. Podemos perceber que esta evolução está diretamente relacionada com a coordenação global do corpo e, por consequência, com todas as outras.

Tal como referimos anteriormente, Xarez (2012) acredita que a fluidez de movimento consiste na impercetibilidade das transições das diversas ações motoras e conseguimos, especialmente na sequência final que foi a nossa base crucial de observação, perceber esta limpeza de movimento que lhe ofereceu maior qualidade.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O culminar deste relatório finaliza mais um ciclo da nossa vida em que permanecemos de mãos dadas com a dança. Foi uma ideia concebida de raiz que vimos ganhar forma e ser implementada em contexto real. De acordo com Alaiz, Góis & Gonçalves (2003):

Muitas vezes, o tempo dos professores e de outros atores educativos esgota-se facilmente na elaboração e revisão destes documentos, restando pouco tempo para a implementação das estratégias de melhoria. É necessário, pois, encontrar um equilíbrio entre o tempo dedicado às atividades de planeamento e o dispensado com a sua implementação. (Alaiz, Góis, & Gonçalves, 2003, p. 114).

O mais enriquecedor deste caminho foi efetivamente realizar uma vasta pesquisa, inseri-la na oportunidade certa e poder vê-la experimentada num contexto artístico real. Vivemos alguns obstáculos que tivemos de contornar e que muitas vezes suscitaram vontade de desistir, mas a perseverança foi a chave para levarmos o barco a bom porto... e que prazerosa foi esta viagem.

Primeiramente, tornou-se especial estarmos inseridos numa escola por onde tinha passado o nosso percurso académico, inclusivamente estarmos envolvidos com alguns docentes dessa altura num outro contexto mais próximo, percebendo melhor a sua forma de trabalhar. Criamos uma excelente ligação, com trocas constantes de informação e experiência que tornaram a nossa vivência mais rica.

A AMVP acolheu o nosso estágio de braços abertos e conseguimos uma excelente articulação com a ESD, cedendo a diversas alterações de interesse para ambas as partes e tornando a ligação o mais rentável possível para todos. Sentimo-nos muito identificados com a missão da escola de acolhimento que passa por aprimorar a sensibilidade artística e social dos alunos, não só através da qualidade técnica, mas também com a fomentação de uma boa relação entre todos os intervenientes, de outras áreas inclusive, tornando o processo de ensino/aprendizagem mais completo.

A motivação das alunas e a sua relação connosco foi um grande apoio no envolvimento e, conseqüente, evolução pretendida. Tal como referido anteriormente numa citação de Miller (2012), é muito importante que o aluno contextualize a sua pesquisa de movimento, portanto, foi essencial para nós que estivessem sempre cientes dos objetivos do estágio.

Em suma, os objetivos gerais do ano letivo propostos pela AMVP para o 3º ano foram, igualmente, adotados por nós. Fizemos um trabalho muito focado na consciência corporal,

fomentando a correta execução técnica, percepção temporal, espacial e dinâmica, memorização e a promoção constante do relacionamento com o outro através do trabalho em equipa. Relativamente à capacidade interpretativa, apesar de ser algo abordado durante as aulas, não foi explorado de forma explícita como os restantes conteúdos, o que detetamos como uma fragilidade da pesquisa.

A utilização do diário de bordo ao longo de todo o processo ajudou na questão do registo de diversos pormenores que foram cruciais no momento de realização do presente relatório, dando inclusivamente apoio na reflexão e ponderação de estratégias a utilizar. As grelhas de observação tiveram um papel igualmente importante no sentido de observar as características individuais do aluno antes e depois da efetiva lecionação. O registo de vídeo foi fundamental para a deteção de pormenores que não seriam perceptíveis de observar diretamente no período das aulas.

Devido a todos os fatores apresentados anteriormente, a fase de observação e lecionação acompanhada ficaram mais fragilizados. É de salientar a rápida adaptação da escola de acolhimento a estas adversidades que, prontamente, nos ofereceu a possibilidade de fazer a observação de outras turmas, da mesma disciplina e também de técnica de dança clássica, de forma a nos podermos envolver mais no contexto artístico vocacional e perceber as diferenças no trabalho da AMVP em diferentes graus de escolaridade.

Na fase de lecionação acompanhada, seguindo a ideia de Hungerford (2015), lecionamos as diferentes habilidades que pretendíamos instruir, de forma progressiva, para conseguirmos culminar numa aprendizagem eficiente. Existiram ainda assim fragilidades técnicas de alguns movimentos mais complexos, como é o caso do *monkey jump* ou o *butterfly*, devido inclusivamente ao tempo reduzido que tivemos para estar em contacto efetivo com as alunas. Na nossa reflexão, entendemos como pertinente a divisão das aulas em diversos blocos, porque nos ajudou a esquematizar os conteúdos e a realizar uma limpeza mais afincada e pormenorizada da sequência final. A questão da repetição, dentro do conceito de automatismo, foi essencial para atingirmos uma reprodução consciente e podermos, por consequência, observar melhorias efetivas.

De forma geral, as maiores fragilidades das alunas, no período de estágio, centraram-se na coordenação assimétrica, onde foram sentidas algumas dificuldades de criação de oposições corporais. Demonstraram também uma complexidade na articulação da respiração em sintonia com o movimento, quebrando muitas vezes a sensação de facilidade e leveza referidas por Geraldi & Ferreira (2019) e mostraram, muitas vezes, problemas em ajustar a interpretação e expressividade facial ao contexto.

Apresentaram uma excelente capacidade de trabalho em equipa, sendo evidente a sua entreadajuda e empenho em todas as tarefas pretendidas. No final da sua realização, quando lhes era

pedido que comentassem o trabalho das colegas com base em determinados parâmetros, apresentaram algumas limitações argumentativas, colocando em causa o seu sentido crítico.

Apesar da turma A apresentar, na sua generalidade, alunas com maior capacidade técnica, podemos observar que a turma B mostrou melhores resultados na nossa pesquisa, quer a nível de relação de coordenação como na qualidade de resposta criativa. A nível de fluidez de movimento que, no fundo, era o principal objetivo do estágio, percebemos que as duas turmas conseguiram atingir respostas unânimes e positivas através da relação de coordenação dos diferentes segmentos do corpo.

Relativamente aos objetivos específicos a que nos propusemos, introduzimos as alunas a diversas ações coordenativas, fomentamos o uso da respiração coordenada, a utilização adequada da dinâmica, música e interpretação e acreditamos causar nelas uma maior sensibilidade artística e pensamento consciente sobre a coordenação.

Este trabalho não termina com a sua entrega, é apenas uma semente em crescimento. Inicia-se, cria-se, molda-se, transforma-se, experimenta-se e, mesmo no dia da sua defesa pública, equiparando-se ao rumo do conhecimento e dos objetivos, estará em consciência plena de que pode ir sempre mais além.

## REFERÊNCIAS

- Alaiz, V. & Góis, E. & Gonçalves, C. (2003). *Auto-avaliação de escolas. Pensar e praticar*. Porto: Edições ASA.
- Amado, J. (2017). *Manual de investigação qualitativa em educação*. (3ª ed.). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Academia de Música de Vilar do Paraíso (2018). Estrutura e serviços. Retrieved from: <https://www.amvp.pt/category/servicos/>.
- Arena, S. (2016). *Crescimento e desenvolvimento com qualidade de vida*. São Paulo: Phorte Editora.
- Berté, O. (2020). *Dança Contempop: corpos, afetos e imagens (mo)vendo-se*. Santa Maria: Editora UFSM.
- Coutinho, C. P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. J. R. C., & Vieira, S. R. (2009). Investigação-acção: metodologia preferencial nas práticas educativas. *Revista Psicologia, Educação e Cultura*, 2(13), 355–379.
- Edwards, H. (2011). *Motor learning and control*. Belmont: Whadword.
- Erkert, J. (2003). *Harnessing the wind: The art of teaching modern dance*. Human Kinetics.
- Estrela, A. (1994). Teoria e prática de observação de classes. *Uma Estratégia de formação de professores*. (4ª ed.). Porto: Porto Editora.
- Fonseca, V. (2005). *Desenvolvimento psicomotor e aprendizagem*. Lisboa: Âncora Editora.
- Fonseca, V. (1989). *Psicomotricidade e Psiconeurologia: Introdução ao Sistema Psicomotor Humano* (SPMH), Revisão neuropsíquica da infância e adolescência, 2(3), 23-33.
- Geraldi, S. M., & Ferreira, J. (2019). Entre o pensar e o sentir: investigações sobre a influência da respiração na formação técnico-artística do bailarino contemporâneo. *Revista da Fundarte*, 37(37), p-243.
- Hungerford, K. (2015). What is coordination?. Retrieved from: <https://www.balletcurriculum.com/what-is-coordination/>.
- Hungerford, K. (2015). Developing Coordinated Dancers. Retrieved from: <https://balletsource.wpengine.com/developing-coordinated-dancers/>.
- Jarvis, D. N., Smith, J. A., & Kulig, K. (2014). *Trunk coordination in dancers and nondancers*. *Journal of Applied Biomechanics*, 30(4), 547–554. Retrieved from <https://doi.org/10.1123/jab.2013-0329>.

- Kimmerle, M., & Côté-Laurence, P. (2003). *Teaching dance skills: A motor learning and development approach*. Michael J Ryan.
- Knobel, M. (1981). A síndrome da adolescência normal. *Adolescência normal: Um enfoque psicanalítico*, 24-62.
- Lampert, F. & Diehl, I. (Eds.). (2014). *Dance Techniques 2010*. (2ª ed.) Berlin: Tanzplan Germany.
- Loupe, L. (2012). *A poética da dança contemporânea*. Lisboa: Orfeu negro.
- Magill, R. (2000). *Aprendizagem motora*. (9ª ed.) São Paulo: Editora Edgard Blücher Ltda.
- Martorell, G. & Papalia, D. & Feldman, R. (2014). (13ª ed.) *A child's world: infancy through adolescence*. New York: Teechbooks.
- Menezes, A. (2004). *The complete guide to Joseph H. Pilates's techniques of physical conditioning*. Alameda CA: Hunter House Inc, Publishers.
- Miller, J. (2012). *Qual é o corpo que dança? Dança para educação somática para adultos e crianças*. São Paulo: Summus.
- Nettl-Fiol, R. & Vanier, L. (2011). *Dance and the Alexander technique: exploring the missing link*. United States of America: Bord of Trustees.
- Pereira, R. C. (2018). *Transtorno psicomotor e aprendizagem*. Rio de Janeiro: Thieme Revinter Publicações.
- Piaget, J. (1972). A evolução intelectual da adolescência à vida adulta-Piaget. *Development*, 15, 1-12.
- Ré, A. H. N. (2011). Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte. *Motricidade*, 7(3), 55-67.
- Rodrigues, L., Vascimento, V. & Amorim, V. (2015). *Normas de estilo para apresentação e redação dos relatórios finais de estágio do curso de mestrado em ensino de dança da Escola Superior de Dança*.
- Romano, P., & Bankoff, A. D. P. (2009). A influência da respiração na melhora da técnica de dança clássica. *Movimento e percepção*, 10(15).
- Semiatzh, M. & Blass, A. (2014). *Força dinâmica: postura em movimento*. São Paulo: Summus Editorial.
- Sousa & Baptista (2011). *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios*. Lisboa: Pactor – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.
- Volp, C. M., Deutsch, S., & Schwartz, G. M. (1995). *Por que dançar? Um estudo comparativo*. *Motriz*, 1(1), 52-58.

- Xarez, L. (2012). *Treino em dança: questões pouco frequentes*. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Xavier, J. J. (2011). *O que é a dança contemporânea?*. *O Teatro Transcende*, 16(1), 35-48.

## APÊNDICES

### Apêndice A: Consentimento Informado

#### Consentimento informado

Escola Superior de Dança  
Instituto Politécnico de Lisboa  
Mestrado em Ensino de Dança

Caros Encarregados de Educação,

Eu, Mariana Castro, aluna do 2º ano do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança venho por este meio informar que irei realizar o meu projeto de estágio intitulado “A coordenação entre braços e outros segmentos do corpo como potenciadora da fluidez de movimento na técnica de dança contemporânea - 7º ano da Academia de Música de Vilar do Paraíso” no presente ano letivo 2019/2020.

Por esta razão, e tendo em conta que a sua educanda faz parte da turma em estudo, peço o consentimento para a recolha de dados relativos ao projeto com o intuito de analisar, compreender, alterar e desenvolver aspectos inerentes ao mesmo. Desta forma, e de acordo com o projeto em questão, informo que utilizarei registos de vídeo, fotografia e diário de bordo. As informações daqui provenientes serão utilizadas exclusivamente para fins académicos, pelo que será garantido o anonimato e confidencialidade sobre todos os dados recolhidos.

Segue-se abaixo, no destacado, a autorização de participação voluntária da sua educanda neste projeto.

Agradeço desde já a atenção e disponibilidade.

Mariana Castro

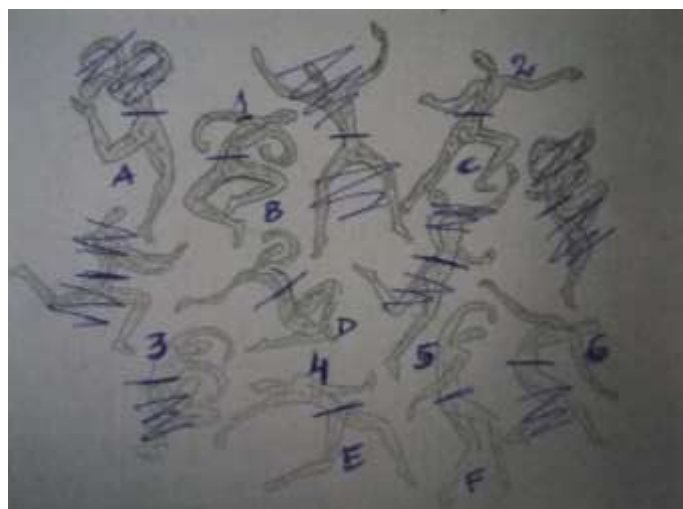
.....

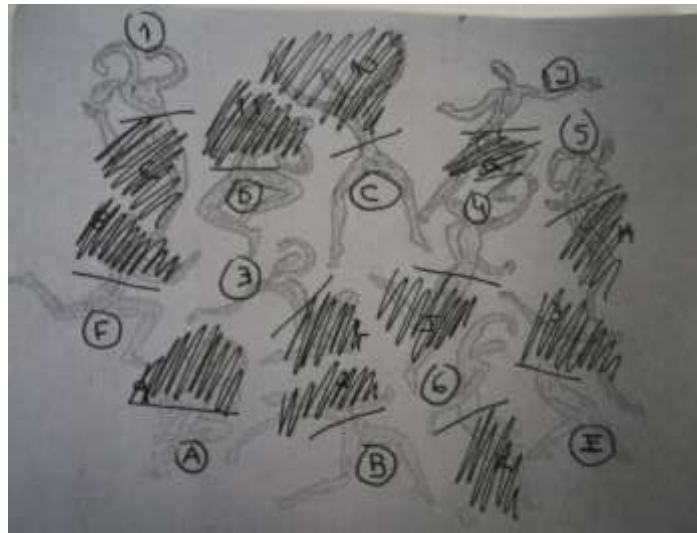
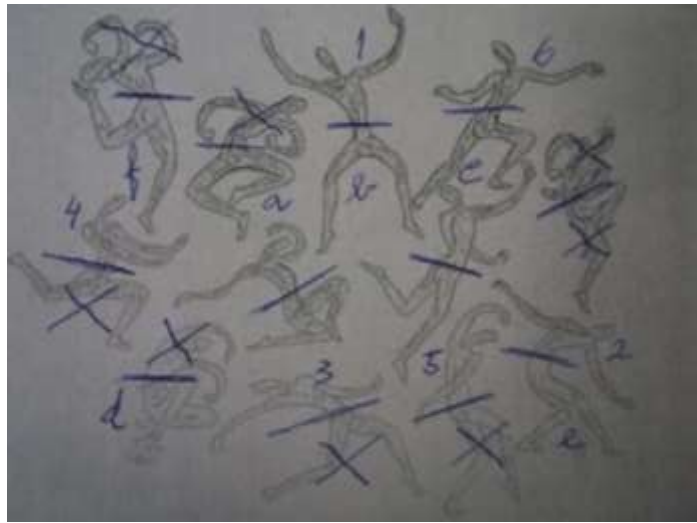
Eu, \_\_\_\_\_,  
Encarregado de Educação do (a) aluno (a) \_\_\_\_\_,  
li e autorizo a participação do meu educando no projeto de estágio sobre a coordenação entre braços e outros segmentos do corpo como potenciadora da fluidez de movimento na técnica de dança contemporânea, a ser desenvolvido na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea com as turmas de 7º ano da Academia de Música de Vilar do Paraíso.

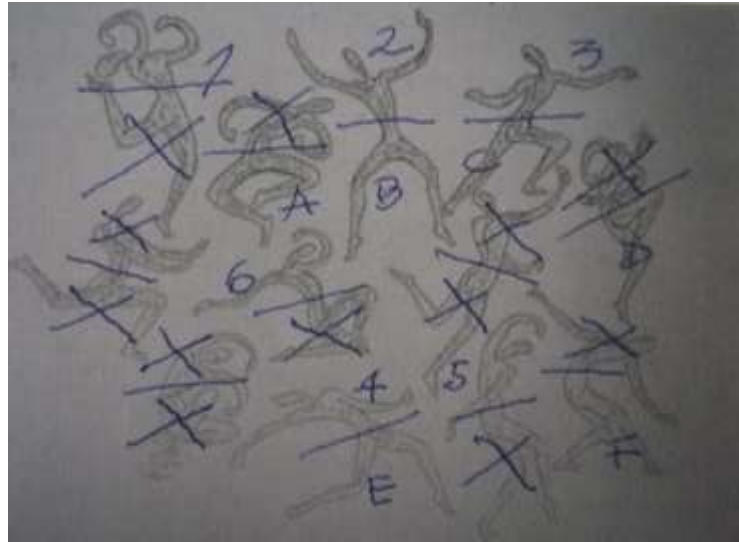
Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Assinatura do Encarregado de Educação \_\_\_\_\_

## Apêndice B: Exercício criativo (bloco V): figuras







**Apêndice C: Grelha de Observação Individual**

| <b>GRELHA DE OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL</b>   |                                   |                                 |
|--|-----------------------------------|---------------------------------|
| ALUNO – 1 A  |                                   |                                 |
| ESCOLA – Academia de Música de Vilar do Paraíso  |                                   |                                 |
| ANO: 3º ano do ensino artístico especializado  |                                   |                                 |
| OBJETIVO - avaliação do nível do nível técnicos e artísticos de cada aluno, de forma a aferir os seus pontos mais frágeis e incidir estratégias pedagógicas sobre os mesmos. |                                   |                                 |
| ESCALA DE MEDIDA: Fraco; Satisfatório; Bom; Muito Bom; Não observável  |                                   |                                 |
| Parâmetros a Observar  | Nível de Competência              |                                 |
|  | Observação inicial:<br>13/11/2019 | Observação final:<br>07/01/2020 |
| Compreende e aplica as regras de comportamento   | Muito bom                         | Muito bom                       |
| Revela confiança nas suas capacidades  | Muito bom                         | Muito bom                       |
| Noção do alinhamento e postura   | Bom                               | Muito bom                       |
| Capacidade de memorização  | Muito bom                         | Muito bom                       |
| Correta orientação espacial  | Satisfatório                      | Bom                             |
| Domínio da relação do movimento e da expressividade  | Bom                               | Bom                             |
| Capacidade coordenativa global   | Bom                               | Muito bom                       |
| - Relação de coordenação do movimento com a respiração   | Bom                               | Muito bom                       |
| - Relação de coordenação do movimento com a música   | Bom                               | Muito bom                       |
| - Relação de coordenação do corpo em posturas e equilíbrios  | Satisfatório                      | Bom                             |
| - Relação de coordenação do corpo em transferências de peso  | Satisfatório                      | Bom                             |
| - Relação da coordenação do corpo em deslocações   | Bom                               | Bom                             |
| - Relação da coordenação do corpo em quedas  | Satisfatório                      | Bom                             |
| - Relação da coordenação do corpo em voltas  | Bom                               | Bom                             |
| - Relação da coordenação do corpo em saltos  | Bom                               | Muito bom                       |
| Nível de fluidez e qualidade de movimento  | Bom                               | Muito bom                       |

| <b>GRELHA DE OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL</b>   |                                   |                                 |
|--|-----------------------------------|---------------------------------|
| ALUNO – 2 A  |                                   |                                 |
| ESCOLA – Academia de Música de Vilar do Paraíso  |                                   |                                 |
| ANO: 3º ano do ensino artístico especializado  |                                   |                                 |
| OBJETIVO - avaliação do nível do nível técnicos e artísticos de cada aluno, de forma a aferir os seus pontos mais frágeis e incidir estratégias pedagógicas sobre os mesmos. |                                   |                                 |
| ESCALA DE MEDIDA: Fraco; Satisfatório; Bom; Muito Bom; Não observável  |                                   |                                 |
| Parâmetros a Observar  | Nível de Competência              |                                 |
|  | Observação inicial:<br>13/11/2019 | Observação final:<br>07/01/2020 |
| Compreende e aplica as regras de comportamento   | Muito bom                         | Muito bom                       |
| Revela confiança nas suas capacidades  | Satisfatório                      | Bom                             |
| Noção do alinhamento e postura   | Satisfatório                      | Bom                             |
| Capacidade de memorização  | Muito bom                         | Muito bom                       |
| Correta orientação espacial  | Bom                               | Bom                             |
| Domínio da relação do movimento e da expressividade  | Satisfatório                      | Satisfatório                    |
| Capacidade coordenativa global   | Satisfatório                      | Satisfatório                    |
| - Relação de coordenação do movimento com a respiração   | Fraco                             | Satisfatório                    |
| - Relação de coordenação do movimento com a música   | Bom                               | Bom                             |
| - Relação de coordenação do corpo em posturas e equilíbrios  | Satisfatório                      | Bom                             |
| - Relação de coordenação do corpo em transferências de peso  | Satisfatório                      | Satisfatório                    |
| - Relação da coordenação do corpo em deslocações   | Satisfatório                      | Bom                             |
| - Relação da coordenação do corpo em quedas  | Satisfatório                      | Bom                             |
| - Relação da coordenação do corpo em voltas  | Satisfatório                      | Satisfatório                    |
| - Relação da coordenação do corpo em saltos  | Fraco                             | Satisfatório                    |
| Nível de fluidez e qualidade de movimento  | Fraco                             | Satisfatório                    |
| <b>GRELHA DE OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL</b>   |                                   |                                 |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>ALUNO – 3 A</b>   |   |   |
| ESCOLA – Academia de Música de Vilar do Paraíso  |   |   |
| ANO: 3º ano do ensino artístico especializado  |   |   |
| OBJETIVO - avaliação do nível do nível técnicos e artísticos de cada aluno, de forma a aferir os seus pontos mais frágeis e incidir estratégias pedagógicas sobre os mesmos. |   |   |
| ESCALA DE MEDIDA: Fraco; Satisfatório; Bom; Muito Bom; Não observável  |   |   |
| <b>Parâmetros a Observar</b>   | <b>Nível de Competência</b>                     |   |
|  | <b>Observação inicial:</b><br><b>13/11/2019</b> | <b>Observação final:</b><br><b>07/01/2020</b> |
| Compreende e aplica as regras de comportamento   | Muito bom                                       | Muito bom                                     |
| Revela confiança nas suas capacidades  | Bom   | Bom   |
| Noção do alinhamento e postura   | Bom   | Muito bom                                     |
| Capacidade de memorização  | Fraco   | Satisfatório                                  |
| Correta orientação espacial  | Satisfatório                                    | Bom   |
| Domínio da relação do movimento e da expressividade  | Satisfatório                                    | Bom   |
| Capacidade coordenativa global   | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação de coordenação do movimento com a respiração   | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação de coordenação do movimento com a música   | Bom   | Bom   |
| - Relação de coordenação do corpo em posturas e equilíbrios  | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação de coordenação do corpo em transferências de peso  | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação da coordenação do corpo em deslocações   | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação da coordenação do corpo em quedas  | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação da coordenação do corpo em voltas  | Fraco   | Satisfatório                                  |
| - Relação da coordenação do corpo em saltos  | Fraco   | Satisfatório                                  |
| Nível de fluidez e qualidade de movimento  | Satisfatório                                    | Bom   |

| <b>GRELHA DE OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL</b>   |                                   |                                 |
|--|-----------------------------------|---------------------------------|
| ALUNO – 4 A  |                                   |                                 |
| ESCOLA – Academia de Música de Vilar do Paraíso  |                                   |                                 |
| ANO: 3º ano do ensino artístico especializado  |                                   |                                 |
| OBJETIVO - avaliação do nível do nível técnicos e artísticos de cada aluno, de forma a aferir os seus pontos mais frágeis e incidir estratégias pedagógicas sobre os mesmos. |                                   |                                 |
| ESCALA DE MEDIDA: Fraco; Satisfatório; Bom; Muito Bom; Não observável  |                                   |                                 |
| Parâmetros a Observar  | Nível de Competência              |                                 |
|  | Observação inicial:<br>13/11/2019 | Observação final:<br>07/01/2020 |
| Compreende e aplica as regras de comportamento   | Muito bom                         | Muito bom                       |
| Revela confiança nas suas capacidades  | Bom                               | Muito bom                       |
| Noção do alinhamento e postura   | Bom                               | Muito bom                       |
| Capacidade de memorização  | Muito bom                         | Muito bom                       |
| Correta orientação espacial  | Bom                               | Muito bom                       |
| Domínio da relação do movimento e da expressividade  | Muito bom                         | Muito bom                       |
| Capacidade coordenativa global   | Bom                               | Muito bom                       |
| - Relação de coordenação do movimento com a respiração   | Bom                               | Muito bom                       |
| - Relação de coordenação do movimento com a música   | Bom                               | Muito bom                       |
| - Relação de coordenação do corpo em posturas e equilíbrios  | Bom                               | Bom                             |
| - Relação de coordenação do corpo em transferências de peso  | Bom                               | Bom                             |
| - Relação da coordenação do corpo em deslocações   | Bom                               | Muito bom                       |
| - Relação da coordenação do corpo em quedas  | Satisfatório                      | Bom                             |
| - Relação da coordenação do corpo em voltas  | Bom                               | Bom                             |
| - Relação da coordenação do corpo em saltos  | Bom                               | Bom                             |
| Nível de fluidez e qualidade de movimento  | Bom                               | Muito bom                       |

| <b>GRELHA DE OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL</b>   |                                   |                                 |
|--|-----------------------------------|---------------------------------|
| ALUNO – <b>5 A</b>   |                                   |                                 |
| ESCOLA – Academia de Música de Vilar do Paraíso  |                                   |                                 |
| ANO: 3º ano do ensino artístico especializado  |                                   |                                 |
| OBJETIVO - avaliação do nível do nível técnicos e artísticos de cada aluno, de forma a aferir os seus pontos mais frágeis e incidir estratégias pedagógicas sobre os mesmos. |                                   |                                 |
| ESCALA DE MEDIDA: Fraco; Satisfatório; Bom; Muito Bom; Não observável  |                                   |                                 |
| Parâmetros a Observar  | Nível de Competência              |                                 |
|  | Observação inicial:<br>13/11/2019 | Observação final:<br>07/01/2020 |
| Compreende e aplica as regras de comportamento   | Muito bom                         | Muito bom                       |
| Revela confiança nas suas capacidades  | Satisfatório                      | Bom                             |
| Noção do alinhamento e postura   | Satisfatório                      | Satisfatório                    |
| Capacidade de memorização  | Bom                               | Bom                             |
| Correta orientação espacial  | Bom                               | Bom                             |
| Domínio da relação do movimento e da expressividade  | Satisfatório                      | Bom                             |
| Capacidade coordenativa global   | Satisfatório                      | Bom                             |
| - Relação de coordenação do movimento com a respiração   | Satisfatório                      | Bom                             |
| - Relação de coordenação do movimento com a música   | Satisfatório                      | Bom                             |
| - Relação de coordenação do corpo em posturas e equilíbrios  | Fraco                             | Satisfatório                    |
| - Relação de coordenação do corpo em transferências de peso  | Satisfatório                      | Bom                             |
| - Relação da coordenação do corpo em deslocações   | Satisfatório                      | Bom                             |
| - Relação da coordenação do corpo em quedas  | Bom                               | Bom                             |
| - Relação da coordenação do corpo em voltas  | Bom                               | Bom                             |
| - Relação da coordenação do corpo em saltos  | Satisfatório                      | Satisfatório                    |
| Nível de fluidez e qualidade de movimento  | Satisfatório                      | Bom                             |

| <b>GRELHA DE OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL</b>  |   |   |
|---|---|---|
| <b>ALUNO – 6 A</b><br>ESCOLA – Academia de Música de Vilar do Paraíso<br>ANO: 3º ano do ensino artístico especializado<br>OBJETIVO - avaliação do nível do nível técnicos e artísticos de cada aluno, de forma a aferir os seus pontos mais frágeis e incidir estratégias pedagógicas sobre os mesmos.<br>ESCALA DE MEDIDA: Fraco; Satisfatório; Bom; Muito Bom; Não observável |   |   |
| <b>Parâmetros a Observar</b>  | <b>Nível de Competência</b>                     |   |
|   | <b>Observação inicial:</b><br><b>13/11/2019</b> | <b>Observação final:</b><br><b>07/01/2020</b> |
| Compreende e aplica as regras de comportamento  | Muito bom                                       | Muito bom                                     |
| Revela confiança nas suas capacidades   | Bom   | Bom   |
| Noção do alinhamento e postura  | Bom   | Bom   |
| Capacidade de memorização   | Fraco   | Bom   |
| Correta orientação espacial   | Satisfatório                                    | Bom   |
| Domínio da relação do movimento e da expressividade   | Fraco   | Bom   |
| Capacidade coordenativa global  | Bom   | Muito bom                                     |
| - Relação de coordenação do movimento com a respiração  | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação de coordenação do movimento com a música  | Bom   | Muito bom                                     |
| - Relação de coordenação do corpo em posturas e equilíbrios   | Muito bom                                       | Muito bom                                     |
| - Relação de coordenação do corpo em transferências de peso   | Bom   | Bom   |
| - Relação da coordenação do corpo em deslocações  | Bom   | Muito bom                                     |
| - Relação da coordenação do corpo em quedas   | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação da coordenação do corpo em voltas   | Muito bom                                       | Muito bom                                     |
| - Relação da coordenação do corpo em saltos   | Bom   | Bom   |
| Nível de fluidez e qualidade de movimento   | Bom   | Muito bom                                     |

| <b>GRELHA DE OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL</b>   |                                   |                                 |
|--|-----------------------------------|---------------------------------|
| ALUNO – 7 A  |                                   |                                 |
| ESCOLA – Academia de Música de Vilar do Paraíso  |                                   |                                 |
| ANO: 3º ano do ensino artístico especializado  |                                   |                                 |
| OBJETIVO - avaliação do nível do nível técnicos e artísticos de cada aluno, de forma a aferir os seus pontos mais frágeis e incidir estratégias pedagógicas sobre os mesmos. |                                   |                                 |
| ESCALA DE MEDIDA: Fraco; Satisfatório; Bom; Muito Bom; Não observável  |                                   |                                 |
| Parâmetros a Observar  | Nível de Competência              |                                 |
|  | Observação inicial:<br>13/11/2019 | Observação final:<br>07/01/2020 |
| Compreende e aplica as regras de comportamento   | Muito bom                         | Muito bom                       |
| Revela confiança nas suas capacidades  | Satisfatório                      | Bom                             |
| Noção do alinhamento e postura   | Bom                               | Bom                             |
| Capacidade de memorização  | Muito bom                         | Muito bom                       |
| Correta orientação espacial  | Muito bom                         | Muito bom                       |
| Domínio da relação do movimento e da expressividade  | Satisfatório                      | Satisfatório                    |
| Capacidade coordenativa global   | Bom                               | Bom                             |
| - Relação de coordenação do movimento com a respiração   | Satisfatório                      | Bom                             |
| - Relação de coordenação do movimento com a música   | Bom                               | Bom                             |
| - Relação de coordenação do corpo em posturas e equilíbrios  | Satisfatório                      | Bom                             |
| - Relação de coordenação do corpo em transferências de peso  | Satisfatório                      | Bom                             |
| - Relação da coordenação do corpo em deslocações   | Bom                               | Bom                             |
| - Relação da coordenação do corpo em quedas  | Bom                               | Bom                             |
| - Relação da coordenação do corpo em voltas  | Bom                               | Bom                             |
| - Relação da coordenação do corpo em saltos  | Satisfatório                      | Satisfatório                    |
| Nível de fluidez e qualidade de movimento  | Bom                               | Bom                             |

| <b>GRELHA DE OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL</b>  |   |   |
|---|---|---|
| <b>ALUNO – 8 A</b><br>ESCOLA – Academia de Música de Vilar do Paraíso<br>ANO: 3º ano do ensino artístico especializado<br>OBJETIVO - avaliação do nível do nível técnicos e artísticos de cada aluno, de forma a aferir os seus pontos mais frágeis e incidir estratégias pedagógicas sobre os mesmos.<br>ESCALA DE MEDIDA: Fraco; Satisfatório; Bom; Muito Bom; Não observável |   |   |
| <b>Parâmetros a Observar</b>  | <b>Nível de Competência</b>                     |   |
|   | <b>Observação inicial:</b><br><b>13/11/2019</b> | <b>Observação final:</b><br><b>07/01/2020</b> |
| Compreende e aplica as regras de comportamento  | Muito bom                                       | Muito bom                                     |
| Revela confiança nas suas capacidades   | Satisfatório                                    | Bom   |
| Noção do alinhamento e postura  | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| Capacidade de memorização   | Satisfatório                                    | Bom   |
| Correta orientação espacial   | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| Domínio da relação do movimento e da expressividade   | Fraco   | Satisfatório                                  |
| Capacidade coordenativa global  | Fraco   | Satisfatório                                  |
| - Relação de coordenação do movimento com a respiração  | Fraco   | Satisfatório                                  |
| - Relação de coordenação do movimento com a música  | Fraco   | Satisfatório                                  |
| - Relação de coordenação do corpo em posturas e equilíbrios   | Fraco   | Satisfatório                                  |
| - Relação de coordenação do corpo em transferências de peso   | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| - Relação da coordenação do corpo em deslocações  | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| - Relação da coordenação do corpo em quedas   | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| - Relação da coordenação do corpo em voltas   | Fraco   | Satisfatório                                  |
| - Relação da coordenação do corpo em saltos   | Fraco   | Satisfatório                                  |
| Nível de fluidez e qualidade de movimento   | Fraco   | Satisfatório                                  |

| <b>GRELHA DE OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL</b>   |   |   |
|--|---|---|
| <b>ALUNO – 9 A</b>   |   |   |
| ESCOLA – Academia de Música de Vilar do Paraíso  |   |   |
| ANO: 3º ano do ensino artístico especializado  |   |   |
| OBJETIVO - avaliação do nível do nível técnicos e artísticos de cada aluno, de forma a aferir os seus pontos mais frágeis e incidir estratégias pedagógicas sobre os mesmos. |   |   |
| ESCALA DE MEDIDA: Fraco; Satisfatório; Bom; Muito Bom; Não observável  |   |   |
| <b>Parâmetros a Observar</b>   | <b>Nível de Competência</b>                     |   |
|  | <b>Observação inicial:</b><br><b>13/11/2019</b> | <b>Observação final:</b><br><b>07/01/2020</b> |
| Compreende e aplica as regras de comportamento   | Muito bom                                       | Muito bom                                     |
| Revela confiança nas suas capacidades  | Fraco   | Satisfatório                                  |
| Noção do alinhamento e postura   | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| Capacidade de memorização  | Bom   | Bom   |
| Correta orientação espacial  | Satisfatório                                    | Bom   |
| Domínio da relação do movimento e da expressividade  | Fraco   | Satisfatório                                  |
| Capacidade coordenativa global   | Fraco   | Satisfatório                                  |
| - Relação de coordenação do movimento com a respiração   | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| - Relação de coordenação do movimento com a música   | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação de coordenação do corpo em posturas e equilíbrios  | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação de coordenação do corpo em transferências de peso  | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação da coordenação do corpo em deslocações   | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| - Relação da coordenação do corpo em quedas  | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| - Relação da coordenação do corpo em voltas  | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| - Relação da coordenação do corpo em saltos  | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| Nível de fluidez e qualidade de movimento  | Fraco   | Satisfatório                                  |

| <b>GRELHA DE OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL</b>   |   |   |
|--|---|---|
| <b>ALUNO – 10 A</b><br>ESCOLA – Academia de Música de Vilar do Paraíso<br>ANO: 3º ano do ensino artístico especializado<br>OBJETIVO - avaliação do nível do nível técnicos e artísticos de cada aluno, de forma a aferir os seus pontos mais frágeis e incidir estratégias pedagógicas sobre os mesmos.<br>ESCALA DE MEDIDA: Fraco; Satisfatório; Bom; Muito Bom; Não observável |   |   |
| <b>Parâmetros a Observar</b>   | <b>Nível de Competência</b>                     |   |
|  | <b>Observação inicial:</b><br><b>13/11/2019</b> | <b>Observação final:</b><br><b>07/01/2020</b> |
| Compreende e aplica as regras de comportamento   | Muito bom                                       | Muito bom                                     |
| Revela confiança nas suas capacidades  | Fraco   | Satisfatório                                  |
| Noção do alinhamento e postura   | Satisfatório                                    | Bom   |
| Capacidade de memorização  | Fraco   | Satisfatório                                  |
| Correta orientação espacial  | Satisfatório                                    | Bom   |
| Domínio da relação do movimento e da expressividade  | Satisfatório                                    | Bom   |
| Capacidade coordenativa global   | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação de coordenação do movimento com a respiração   | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação de coordenação do movimento com a música   | Bom   | Muito bom                                     |
| - Relação de coordenação do corpo em posturas e equilíbrios  | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação de coordenação do corpo em transferências de peso  | Bom   | Bom   |
| - Relação da coordenação do corpo em deslocações   | Bom   | Bom   |
| - Relação da coordenação do corpo em quedas  | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação da coordenação do corpo em voltas  | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| - Relação da coordenação do corpo em saltos  | Satisfatório                                    | Bom   |
| Nível de fluidez e qualidade de movimento  | Satisfatório                                    | Bom   |

| <b>GRELHA DE OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL</b>   |   |   |
|--|---|---|
| <b>ALUNO – 1 B</b>   |   |   |
| ESCOLA – Academia de Música de Vilar do Paraíso  |   |   |
| ANO: 3º ano do ensino artístico especializado  |   |   |
| OBJETIVO - avaliação do nível do nível técnicos e artísticos de cada aluno, de forma a aferir os seus pontos mais frágeis e incidir estratégias pedagógicas sobre os mesmos. |   |   |
| ESCALA DE MEDIDA: Fraco; Satisfatório; Bom; Muito Bom; Não observável  |   |   |
| <b>Parâmetros a Observar</b>   | <b>Nível de Competência</b>                     |   |
|  | <b>Observação inicial:</b><br><b>14/11/2019</b> | <b>Observação final:</b><br><b>08/01/2020</b> |
| Compreende e aplica as regras de comportamento   | Muito bom                                       | Muito bom                                     |
| Revela confiança nas suas capacidades  | Muito bom                                       | Muito bom                                     |
| Noção do alinhamento e postura   | Bom   | Muito bom                                     |
| Capacidade de memorização  | Muito bom                                       | Muito bom                                     |
| Correta orientação espacial  | Bom   | Muito bom                                     |
| Domínio da relação do movimento e da expressividade  | Bom   | Muito bom                                     |
| Capacidade coordenativa global   | Bom   | Muito bom                                     |
| - Relação de coordenação do movimento com a respiração   | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação de coordenação do movimento com a música   | Bom   | Muito bom                                     |
| - Relação de coordenação do corpo em posturas e equilíbrios  | Bom   | Bom   |
| - Relação de coordenação do corpo em transferências de peso  | Bom   | Muito bom                                     |
| - Relação da coordenação do corpo em deslocações   | Bom   | Muito bom                                     |
| - Relação da coordenação do corpo em quedas  | Bom   | Muito bom                                     |
| - Relação da coordenação do corpo em voltas  | Bom   | Muito bom                                     |
| - Relação da coordenação do corpo em saltos  | Bom   | Muito bom                                     |
| Nível de fluidez e qualidade de movimento  | Bom   | Muito bom                                     |

| <b>GRELHA DE OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL</b>   |   |   |
|--|---|---|
| <b>ALUNO – 2 B</b>   |   |   |
| ESCOLA – Academia de Música de Vilar do Paraíso  |   |   |
| ANO: 3º ano do ensino artístico especializado  |   |   |
| OBJETIVO - avaliação do nível do nível técnicos e artísticos de cada aluno, de forma a aferir os seus pontos mais frágeis e incidir estratégias pedagógicas sobre os mesmos. |   |   |
| ESCALA DE MEDIDA: Fraco; Satisfatório; Bom; Muito Bom; Não observável  |   |   |
| <b>Parâmetros a Observar</b>   | <b>Nível de Competência</b>                     |   |
|  | <b>Observação inicial:</b><br><b>14/11/2019</b> | <b>Observação final:</b><br><b>08/01/2020</b> |
| Compreende e aplica as regras de comportamento   | Muito bom                                       | Muito bom                                     |
| Revela confiança nas suas capacidades  | Bom   | Bom   |
| Noção do alinhamento e postura   | Satisfatório                                    | Bom   |
| Capacidade de memorização  | Muito bom                                       | Muito bom                                     |
| Correta orientação espacial  | Bom   | Muito bom                                     |
| Domínio da relação do movimento e da expressividade  | Bom   | Bom   |
| Capacidade coordenativa global   | Bom   | Bom   |
| - Relação de coordenação do movimento com a respiração   | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação de coordenação do movimento com a música   | Muito bom                                       | Muito bom                                     |
| - Relação de coordenação do corpo em posturas e equilíbrios  | Bom   | Bom   |
| - Relação de coordenação do corpo em transferências de peso  | Bom   | Bom   |
| - Relação da coordenação do corpo em deslocações   | Bom   | Muito bom                                     |
| - Relação da coordenação do corpo em quedas  | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação da coordenação do corpo em voltas  | Bom   | Bom   |
| - Relação da coordenação do corpo em saltos  | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| Nível de fluidez e qualidade de movimento  | Satisfatório                                    | Bom   |

| <b>GRELHA DE OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL</b>  |   |   |
|---|---|---|
| <b>ALUNO – 3 B</b><br>ESCOLA – Academia de Música de Vilar do Paraíso<br>ANO: 3º ano do ensino artístico especializado<br>OBJETIVO - avaliação do nível do nível técnicos e artísticos de cada aluno, de forma a aferir os seus pontos mais frágeis e incidir estratégias pedagógicas sobre os mesmos.<br>ESCALA DE MEDIDA: Fraco; Satisfatório; Bom; Muito Bom; Não observável |   |   |
| <b>arâmetros a Observar</b>   | <b>Nível de Competência</b>                     |   |
|   | <b>Observação inicial:</b><br><b>14/11/2019</b> | <b>Observação final:</b><br><b>08/01/2020</b> |
| Compreende e aplica as regras de comportamento  | Muito bom                                       | Muito bom                                     |
| Revela confiança nas suas capacidades   | Bom   | Bom   |
| Noção do alinhamento e postura  | Satisfatório                                    | Bom   |
| Capacidade de memorização   | Bom   | Bom   |
| Correta orientação espacial   | Bom   | Muito bom                                     |
| Domínio da relação do movimento e da expressividade   | Muito bom                                       | Muito bom                                     |
| Capacidade coordenativa global  | Bom   | Muito bom                                     |
| - Relação de coordenação do movimento com a respiração  | Bom   | Muito bom                                     |
| - Relação de coordenação do movimento com a música  | Muito bom                                       | Muito bom                                     |
| - Relação de coordenação do corpo em posturas e equilíbrios   | Bom   | Muito bom                                     |
| - Relação de coordenação do corpo em transferências de peso   | Bom   | Muito bom                                     |
| - Relação da coordenação do corpo em deslocações  | Bom   | Muito bom                                     |
| - Relação da coordenação do corpo em quedas   | Bom   | Muito bom                                     |
| - Relação da coordenação do corpo em voltas   | Bom   | Muito bom                                     |
| - Relação da coordenação do corpo em saltos   | Bom   | Bom   |
| Nível de fluidez e qualidade de movimento   | Bom   | Muito bom                                     |

| <b>GRELHA DE OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL</b>   |   |   |
|--|---|---|
| <b>ALUNO – 4 B</b>   |   |   |
| ESCOLA – Academia de Música de Vilar do Paraíso  |   |   |
| ANO: 3º ano do ensino artístico especializado  |   |   |
| OBJETIVO - avaliação do nível do nível técnicos e artísticos de cada aluno, de forma a aferir os seus pontos mais frágeis e incidir estratégias pedagógicas sobre os mesmos. |   |   |
| ESCALA DE MEDIDA: Fraco; Satisfatório; Bom; Muito Bom; Não observável  |   |   |
| <b>Parâmetros a Observar</b>   | <b>Nível de Competência</b>                     |   |
|  | <b>Observação inicial:</b><br><b>14/11/2019</b> | <b>Observação final:</b><br><b>08/01/2020</b> |
| Compreende e aplica as regras de comportamento   | Muito bom                                       | Muito bom                                     |
| Revela confiança nas suas capacidades  | Bom   | Bom   |
| Noção do alinhamento e postura   | Bom   | Bom   |
| Capacidade de memorização  | Muito bom                                       | Muito bom                                     |
| Correta orientação espacial  | Bom   | Bom   |
| Domínio da relação do movimento e da expressividade  | Satisfatório                                    | Bom   |
| Capacidade coordenativa global   | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação de coordenação do movimento com a respiração   | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação de coordenação do movimento com a música   | Muito bom                                       | Muito bom                                     |
| - Relação de coordenação do corpo em posturas e equilíbrios  | Bom   | Bom   |
| - Relação de coordenação do corpo em transferências de peso  | Bom   | Bom   |
| - Relação da coordenação do corpo em deslocações   | Bom   | Bom   |
| - Relação da coordenação do corpo em quedas  | Bom   | Bom   |
| - Relação da coordenação do corpo em voltas  | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação da coordenação do corpo em saltos  | Satisfatório                                    | Bom   |
| Nível de fluidez e qualidade de movimento  | Satisfatório                                    | Bom   |

| <b>GRELHA DE OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL</b>   |   |   |
|--|---|---|
| <b>ALUNO – 5 B</b>   |   |   |
| ESCOLA – Academia de Música de Vilar do Paraíso  |   |   |
| ANO: 3º ano do ensino artístico especializado  |   |   |
| OBJETIVO - avaliação do nível do nível técnicos e artísticos de cada aluno, de forma a aferir os seus pontos mais frágeis e incidir estratégias pedagógicas sobre os mesmos. |   |   |
| ESCALA DE MEDIDA: Fraco; Satisfatório; Bom; Muito Bom; Não observável  |   |   |
| <b>Parâmetros a Observar</b>   | <b>Nível de Competência</b>                     |   |
|  | <b>Observação inicial:</b><br><b>14/11/2019</b> | <b>Observação final:</b><br><b>08/01/2020</b> |
| Compreende e aplica as regras de comportamento   | Muito bom                                       | Muito bom                                     |
| Revela confiança nas suas capacidades  | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| Noção do alinhamento e postura   | Satisfatório                                    | Bom   |
| Capacidade de memorização  | Muito bom                                       | Muito bom                                     |
| Correta orientação espacial  | Muito bom                                       | Muito bom                                     |
| Domínio da relação do movimento e da expressividade  | Fraco   | Satisfatório                                  |
| Capacidade coordenativa global   | Fraco   | Satisfatório                                  |
| - Relação de coordenação do movimento com a respiração   | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| - Relação de coordenação do movimento com a música   | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| - Relação de coordenação do corpo em posturas e equilíbrios  | Fraco   | Satisfatório                                  |
| - Relação de coordenação do corpo em transferências de peso  | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação da coordenação do corpo em deslocações   | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação da coordenação do corpo em quedas  | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| - Relação da coordenação do corpo em voltas  | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| - Relação da coordenação do corpo em saltos  | Fraco   | Satisfatório                                  |
| Nível de fluidez e qualidade de movimento  | Fraco   | Satisfatório                                  |

| <b>GRELHA DE OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL</b>   |   |   |
|--|---|---|
| <b>ALUNO – 6 B</b>   |   |   |
| ESCOLA – Academia de Música de Vilar do Paraíso  |   |   |
| ANO: 3º ano do ensino artístico especializado  |   |   |
| OBJETIVO - avaliação do nível do nível técnicos e artísticos de cada aluno, de forma a aferir os seus pontos mais frágeis e incidir estratégias pedagógicas sobre os mesmos. |   |   |
| ESCALA DE MEDIDA: Fraco; Satisfatório; Bom; Muito Bom; Não observável  |   |   |
| <b>Parâmetros a Observar</b>   | <b>Nível de Competência</b>                     |   |
|  | <b>Observação inicial:</b><br><b>14/11/2019</b> | <b>Observação final:</b><br><b>08/01/2020</b> |
| Compreende e aplica as regras de comportamento   | Bom   | Bom   |
| Revela confiança nas suas capacidades  | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| Noção do alinhamento e postura   | Fraco   | Satisfatório                                  |
| Capacidade de memorização  | Bom   | Muito bom                                     |
| Correta orientação espacial  | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| Domínio da relação do movimento e da expressividade  | Fraco   | Satisfatório                                  |
| Capacidade coordenativa global   | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| - Relação de coordenação do movimento com a respiração   | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação de coordenação do movimento com a música   | Bom   | Bom   |
| - Relação de coordenação do corpo em posturas e equilíbrios  | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação de coordenação do corpo em transferências de peso  | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação da coordenação do corpo em deslocações   | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| - Relação da coordenação do corpo em quedas  | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| - Relação da coordenação do corpo em voltas  | Fraco   | Satisfatório                                  |
| - Relação da coordenação do corpo em saltos  | Fraco   | Satisfatório                                  |
| Nível de fluidez e qualidade de movimento  | Fraco   | Satisfatório                                  |

| <b>GRELHA DE OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL</b>   |   |   |
|--|---|---|
| <b>ALUNO – 7 B</b>   |   |   |
| ESCOLA – Academia de Música de Vilar do Paraíso  |   |   |
| ANO: 3º ano do ensino artístico especializado  |   |   |
| OBJETIVO - avaliação do nível do nível técnicos e artísticos de cada aluno, de forma a aferir os seus pontos mais frágeis e incidir estratégias pedagógicas sobre os mesmos. |   |   |
| ESCALA DE MEDIDA: Fraco; Satisfatório; Bom; Muito Bom; Não observável  |   |   |
| <b>Parâmetros a Observar</b>   | <b>Nível de Competência</b>                     |   |
|  | <b>Observação inicial:</b><br><b>14/11/2019</b> | <b>Observação final:</b><br><b>08/01/2020</b> |
| Compreende e aplica as regras de comportamento   | Muito bom                                       | Muito bom                                     |
| Revela confiança nas suas capacidades  | Satisfatório                                    | Bom   |
| Noção do alinhamento e postura   | Bom   | Bom   |
| Capacidade de memorização  | Satisfatório                                    | Bom   |
| Correta orientação espacial  | Satisfatório                                    | Bom   |
| Domínio da relação do movimento e da expressividade  | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| Capacidade coordenativa global   | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação de coordenação do movimento com a respiração   | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação de coordenação do movimento com a música   | Bom   | Bom   |
| - Relação de coordenação do corpo em posturas e equilíbrios  | Bom   | Bom   |
| - Relação de coordenação do corpo em transferências de peso  | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação da coordenação do corpo em deslocações   | Bom   | Bom   |
| - Relação da coordenação do corpo em quedas  | Satisfatório                                    | Bom   |
| - Relação da coordenação do corpo em voltas  | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| - Relação da coordenação do corpo em saltos  | Satisfatório                                    | Satisfatório                                  |
| Nível de fluidez e qualidade de movimento  | Satisfatório                                    | Bom   |

## ANEXOS

## Anexo A: Portaria nº 225/2012, Ministério da Educação

3916

Diário da República, 1.ª série—N.º 146—30 de julho de 2012

## PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA

## Decreto do Presidente da República n.º 107/2012

de 30 de julho

O Presidente da República decreta, nos termos do artigo 133.º, alínea b), da Constituição, o seguinte:

É fixado, de harmonia com o artigo 19.º do Decreto-Lei n.º 267/80, de 8 de agosto, na redação dada pela Lei Orgânica n.º 2/2000, de 14 de julho, o dia 14 de outubro de 2012 para a eleição dos deputados à Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores.

Assinado em 25 de julho de 2012.

Publique-se.

O Presidente da República, ANÍBAL CAVACO SILVA.

## MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

## Portaria n.º 225/2012

de 30 de julho

O Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, estabelece os princípios orientadores da organização e da gestão dos currículos do ensino básico, reforçando, entre outros aspetos, a autonomia pedagógica e organizativa das escolas. Introduziu-se uma maior flexibilidade na organização das atividades letivas, designadamente na definição da duração, no tempo a atribuir a cada disciplina, dentro de limites estabelecidos — um mínimo por disciplina e um total de carga curricular a cumprir.

Importa então harmonizar, em conformidade, os planos de estudo dos cursos de ensino artístico especializado de nível básico, criados pela Portaria n.º 691/2009, de 25 de junho, alterada pela Portaria n.º 267/2011, de 15 de setembro, de forma a valorizar a especificidade curricular do ensino artístico especializado, assegurando uma carga horária equilibrada na qual, progressivamente, predomine a componente artística especializada.

Assim:

Ao abrigo do n.º 2 dos artigos 1.º, 2.º, 3.º e 4.º, todos do Decreto-Lei n.º 310/83, de 1 de julho, alterado pelo Decreto-Lei n.º 352/93, de 7 de outubro, e pelo Decreto-Lei n.º 74/2004, de 26 de março, dos artigos 1.º, 11.º e 13.º do Decreto-Lei n.º 344/90, de 2 de novembro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 74/2004, de 26 de março, e do artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, manda o Governo, pela Secretária de Estado do Ensino Básico e Secundário, o seguinte:

## Artigo 1.º

## Objeto e âmbito

1 — O presente diploma cria o Curso Básico de Dança, o Curso Básico de Música e o Curso Básico de Canto Gregoriano dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e aprova os respetivos planos de estudo, constantes dos anexos I a VI da presente portaria, do qual fazem parte integrante.

2 — O presente diploma estabelece ainda o regime relativo à organização, funcionamento, avaliação e certificação dos cursos referidos no número anterior, bem como o regime de organização das iniciações em Dança e em Música no 1.º Ciclo do Ensino Básico.

3 — As disposições constantes no presente diploma aplicam-se aos estabelecimentos de ensino público, particular e cooperativo.

## Artigo 2.º

## Organização do currículo

1 — Os planos de estudo integram:

a) Áreas disciplinares e disciplinas de formação geral, de acordo com o Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, que visam contribuir para a construção da identidade pessoal, social e cultural dos alunos;

b) Áreas disciplinares e disciplinas de formação vocacional que visam desenvolver o conjunto de conhecimentos a adquirir e capacidades a desenvolver inerentes à especificidade do curso em que se insere;

c) Carga horária semanal mínima de cada uma das disciplinas;

d) Carga horária total a cumprir.

2 — Nos cursos básicos da área da Música são ministrados os instrumentos que constam do anexo VII da presente portaria, da qual faz parte integrante, sem prejuízo de outros poderem vir a ser lecionados, na sequência de proposta devidamente fundamentada formulada pelos estabelecimentos de ensino e homologada pelo membro do Governo responsável pela área da educação.

3 — Nos termos do disposto nas alíneas b) e c) do n.º 7 do artigo 9.º, e no âmbito da disciplina de Instrumento pode igualmente ser lecionado Canto.

4 — As cargas horárias dos planos de estudo são estabelecidas em função da natureza das disciplinas e das condições existentes na escola, em conformidade com o disposto nos anexos I a VI.

5 — Os conhecimentos e capacidades a adquirir e a desenvolver, no âmbito das componentes do currículo previstas na alínea a) do n.º 1, têm como referência os programas e as metas curriculares das disciplinas e áreas disciplinares em vigor para o ensino básico geral.

6 — Os programas e as metas curriculares das disciplinas que integram a componente de formação vocacional, à exceção da disciplina de Oferta Complementar, são homologados por despacho do membro do Governo responsável pela área da educação.

## Artigo 3.º

## Organização das iniciações no 1.º ciclo

1 — As iniciações em Dança e em Música destinam-se a alunos que frequentem o 1.º ciclo do ensino básico e têm uma duração global mínima de 135 minutos semanais.

2 — As iniciações em Dança integram disciplinas de conjunto como Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Contemporânea e ou Dança Criativa.

3 — As iniciações em Música integram disciplinas de conjunto como Classes de Conjunto e Formação Musical e a disciplina de Instrumento, esta última com a duração mínima de 45 minutos, lecionada individualmente ou em grupos que não excedam os quatro alunos.

## Artigo 4.º

## Regimes de frequência

1 — Os Cursos Básicos de Dança, de Música e de Canto Gregoriano são frequentados em regime integrado, num

estabelecimento de ensino, ou em regime articulado, em dois estabelecimentos de ensino.

2 — Os Cursos Básicos de Música e de Canto Gregoriano podem ainda ser frequentados em regime supletivo, num estabelecimento de ensino, sendo a sua frequência restrita à componente de formação vocacional dos planos de estudo constantes dos anexos III a VI da presente portaria, da qual fazem parte integrante.

3 — Para efeitos do número anterior, é aplicada a tabela de correspondência entre o ano de escolaridade dos Cursos Básicos de Música e de Canto Gregoriano e o grau das disciplinas da componente de formação vocacional que integra os respetivos planos de estudo constante do anexo VIII à presente portaria, da qual faz parte integrante.

#### Artigo 5.º

##### Gestão do currículo

1 — Ao abrigo da sua autonomia as escolas organizam os tempos letivos na unidade que considerem mais conveniente, desde que respeitem as cargas horárias semanais, constantes dos anexos I a VI, sem prejuízo do disposto no número seguinte.

2 — A organização dos planos de estudo obedece às seguintes regras de gestão de tempos letivos:

a) O tempo de reforço semanal de 45 minutos, de aplicação facultativa na área disciplinar de formação vocacional, pode ser utilizado em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas e gerido por período letivo;

b) Os tempos apresentados para as áreas disciplinares e ou disciplinas não vocacionais correspondem, salvo no que respeita à disciplina de Educação Moral e Religiosa, a tempos mínimos semanais;

c) Não podem ser aplicados apenas os mínimos, em simultâneo, em todas as áreas disciplinares e disciplinas, abrangidas pela alínea anterior, sem prejuízo de poderem ser feitos ajustes de compensação entre semanas;

d) Os ajustes de tempo que venham a ser necessários nas áreas disciplinares e ou disciplinas abrangidas pelas alíneas anteriores de modo a cumprir o total de tempo mínimo definido nos planos de estudo é determinado pela escola de ensino básico geral, quando o curso seja frequentado em regime articulado.

#### Artigo 6.º

##### Oferta Complementar

1 — Na componente de formação vocacional dos 2.º e 3.º ciclos do Curso Básico de Dança e do 3.º ciclo do Curso Básico de Música é dada às escolas de ensino artístico especializado a possibilidade de criarem disciplinas de Oferta Complementar, que podem ser anuais, bienais ou trienais.

2 — As disciplinas de Oferta Complementar anuais e bienais podem, consoante as suas características e a sua integração no currículo, ser lecionadas em qualquer dos anos de escolaridade do ciclo em que se integram.

3 — As disciplinas criadas devem ser harmonizadas com o projeto curricular de escola, integrado no respetivo projeto educativo, e ter uma natureza complementar relativamente às outras disciplinas da componente de formação vocacional do plano de estudo.

4 — As escolas devem informar a Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional, I. P. (ANQEP, I. P.), da proposta de disciplinas de Oferta Complementar que

pretendem oferecer, nos termos e condições constantes de orientações a transmitir por aquele organismo.

#### Artigo 7.º

##### Matrícula e renovação de matrícula

1 — A matrícula e sua renovação nos Cursos Básicos de Dança, de Música e de Canto Gregoriano regem-se pelas disposições aplicáveis ao ensino básico geral, com as especificidades constantes da presente portaria.

2 — Considera-se matrícula o ingresso pela primeira vez no Curso Básico de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano, bem como aquele que é efetuado após um ou mais anos sem que o aluno tenha efetuado a renovação da matrícula.

3 — A matrícula num dos cursos frequentado em regime de ensino articulado é efetuada nos dois estabelecimentos de ensino que ministram o plano de estudo correspondente.

4 — No caso referido no número anterior, no ato da matrícula ou da renovação da matrícula efetuada no estabelecimento de ensino que ministra as áreas disciplinares não vocacionais deve ser apresentado documento comprovativo da matrícula ou da renovação da matrícula efetuada no estabelecimento de ensino que ministra a componente de formação vocacional.

5 — As escolas de ensino básico geral devem aceitar os alunos que se matriculem nos Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano em regime articulado em escolas do ensino artístico especializado com as quais tenham estabelecido protocolo, independentemente da área de residência dos seus encarregados de educação e sem prejuízo da aplicação dos demais critérios de distribuição de alunos estabelecidos em regulamentação própria.

#### Artigo 8.º

##### Admissão de alunos

1 — Podem ser admitidos nos Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano os alunos que ingressam no 5.º ano de escolaridade.

2 — Para admissão à frequência dos Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano é realizada uma prova de seleção aplicada pelo estabelecimento de ensino responsável pela componente de formação vocacional.

3 — O resultado obtido, na prova referida no número anterior, tem carácter eliminatório.

4 — O modelo da prova de seleção e as regras da sua aplicação são aprovados e divulgados pela ANQEP, I. P.

5 — Podem ser igualmente admitidos alunos em qualquer dos anos dos Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano lecionados em regime integrado ou articulado, desde que, através da realização de provas específicas, o estabelecimento de ensino que ministra a componente de formação vocacional ateste que o aluno tem, em todas as disciplinas daquela componente, os conhecimentos e capacidades necessários à frequência do ano/grau correspondente ou mais avançado relativamente ao ano de escolaridade que o aluno frequenta.

6 — Sem prejuízo do disposto no número anterior, exceccionalmente, podem ser admitidos alunos nos Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano em regime de ensino integrado/articulado, nos 6.º, 7.º ou 8.º anos de escolaridade desde que o desfasamento entre o ano de escolaridade frequentado e o ano/grau de qualquer

3918

Diário da República, 1.ª série—N.º 146—30 de julho de 2012

das disciplinas da componente de formação vocacional não seja superior a um ano e mediante a elaboração de planos especiais de preparação e recuperação que permitam a progressão nas disciplinas da componente de formação vocacional, com vista à superação do desfasamento existente no decurso do ano letivo a frequentar.

7 — Podem ser admitidos alunos em qualquer dos anos dos Cursos Básicos de Música ou de Canto Gregoriano lecionados em regime supletivo, desde que, através da realização de provas específicas, o estabelecimento de ensino ateste que o aluno tem, em qualquer das disciplinas da componente de formação vocacional, os conhecimentos e capacidades necessários à frequência em grau com desfasamento anterior não superior a dois anos relativamente ao ano de escolaridade que o aluno frequenta.

8 — Podem ser admitidos alunos, em regime supletivo, em condições distintas das expressas no número anterior, desde que os mesmos não sejam alvo de financiamento público.

9 — Mediante o reconhecimento do carácter de excepcionalidade do aluno pelo estabelecimento de ensino responsável pela leção da componente de formação vocacional, os alunos que, embora não tendo ainda concluído o 9.º ano de escolaridade, tenham obtido aprovação em todas as disciplinas da componente da formação vocacional dos Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano e desde que cumpridas as demais normas de acesso aplicáveis, podem frequentar, em regime integrado ou articulado, disciplinas dos cursos de nível secundário nas áreas da Dança e da Música.

10 — Nos casos previstos no número anterior, o aluno deve frequentar, no mínimo, três disciplinas das componentes de formação científica ou técnica-artística do plano de estudos do curso de nível secundário.

#### Artigo 9.º

##### Constituição de turmas e organização dos tempos escolares

1 — As turmas devem ser, prioritariamente, constituídas apenas por alunos que frequentam os Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano, em regime integrado ou articulado.

2 — Para efeitos do disposto no número anterior, as escolas do ensino básico geral devem integrar na mesma turma os alunos que frequentam, em regime integrado ou articulado, os Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano.

3 — Esgotadas todas as hipóteses de constituição de turmas, os alunos matriculados nos Cursos Básicos de Dança, de Música e de Canto Gregoriano em regime integrado ou articulado podem integrar outras turmas não exclusivamente constituídas por alunos do ensino artístico especializado, devendo, nesse caso, frequentar as disciplinas comuns das áreas disciplinares não vocacionais com a carga letiva adotada pela escola de ensino geral.

4 — Sob proposta dos estabelecimentos de ensino, pode ser excepcionalmente autorizada, mediante requerimento do órgão competente de direção ou gestão da escola dirigido aos serviços do Ministério da Educação e Ciência territorialmente competentes, a constituição de turmas, abrangidas pelo n.º 1 do presente artigo, com um número de alunos inferior ao previsto em regulamentação própria.

5 — Os horários das turmas devem ser elaborados permitindo que os alunos não fiquem sujeitos a tempos não

letivos intercalares, com exceção dos que correspondem ao período da refeição.

6 — Para efeitos do disposto no número anterior, as escolas do ensino básico geral articulam a elaboração dos horários com o estabelecimento de ensino responsável pela componente de formação vocacional.

7 — A organização dos tempos escolares da componente de formação vocacional dos Cursos Básicos de Música e de Canto Gregoriano deve tomar em consideração as seguintes regras:

a) É autorizado o desdobramento em dois grupos na disciplina de Formação Musical, exceto quando o número de alunos da turma seja igual ou inferior a 15.

b) A disciplina de Instrumento do Curso Básico de Música pode ser organizada para que metade da carga horária semanal atribuída seja lecionada individualmente, podendo a outra metade ser lecionada a grupos de dois alunos ou repartida entre eles, ou a totalidade da carga horária semanal atribuída é lecionada a grupos de dois alunos, podendo, por questões pedagógicas ou de gestão de horários, ser repartida igualmente entre eles.

c) Excepcionalmente pode ser autorizado, mediante requerimento do órgão competente de gestão ou direção da escola dirigido aos serviços do Ministério da Educação e Ciência territorialmente competentes, o funcionamento da disciplina de Instrumento em termos diferentes dos previstos na alínea b).

d) As disciplinas de Iniciação à Prática Vocal e de Prática Vocal do Curso Básico de Canto Gregoriano são lecionadas a grupos de dois a cinco alunos e a disciplina de Prática Instrumental é lecionada individualmente.

e) Podem ser lecionadas em simultâneo a alunos de diferentes anos/graus disciplinas cuja natureza pode implicar a integração de alunos provenientes de diversos níveis e ou regimes de frequência.

#### Artigo 10.º

##### Avaliação da aprendizagem

1 — A avaliação do aproveitamento escolar dos alunos dos Cursos Básicos de Dança, de Música e de Canto Gregoriano rege-se de acordo com as normas gerais aplicáveis ao ensino básico geral e pelas especificidades previstas na presente portaria.

2 — Os dois estabelecimentos de ensino envolvidos na leção dos planos de estudo dos cursos frequentados em regime articulado devem estabelecer os mecanismos necessários para efeitos de articulação pedagógica e de avaliação.

3 — A progressão nas disciplinas da componente de formação vocacional é independente da progressão de ano de escolaridade.

4 — O aproveitamento obtido nas disciplinas da componente de formação vocacional não é considerado para efeitos de retenção de ano no ensino básico geral, ou de admissão às provas finais de 2.º e 3.º ciclos do ensino básico, a realizar nos 6.º e 9.º anos de escolaridade.

5 — A retenção, em qualquer dos anos de escolaridade, de um aluno que frequenta o Curso Básico de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano não impede a sua progressão na componente de formação vocacional.

6 — A obtenção, no final do terceiro período letivo, de nível inferior a 3, em qualquer das disciplinas da componente de formação vocacional dos Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano impede a pro-

gressão nessas disciplinas, sem prejuízo da progressão nas restantes disciplinas daquela componente.

7 — Os alunos que frequentam os Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano, em regime integrado ou articulado, e apresentem um desfaseamento entre o ano de escolaridade que frequentam no ensino básico e os anos/graus que frequentam em disciplinas da componente de formação vocacional que funcionem em regime de turma podem, por decisão do estabelecimento de ensino artístico especializado, integrar o ano/graus dessa disciplina correspondente ao ano de escolaridade frequentado, sem prejuízo da necessidade de realização da prova constante do artigo 11.º

8 — O estabelecimento de ensino artístico especializado pode adotar medidas de apoio e complemento educativo aos alunos dos Cursos Básicos de Dança, de Música e de Canto Gregoriano frequentados em regime integrado ou articulado que não tiverem adquirido os conhecimentos essenciais em qualquer das disciplinas da componente de formação vocacional, de modo a permitir a progressão nessas disciplinas e a superar o desfaseamento existente no decurso do ano letivo a frequentar.

#### Artigo 11.º

##### Provas para transição de ano/graus

1 — Os alunos dos Cursos Básicos de Dança, de Música e de Canto Gregoriano podem requerer, ao órgão competente de gestão ou direção do estabelecimento de ensino que ministra a componente de formação vocacional, a realização de provas de avaliação para transição de ano ou grau em disciplinas que integram aquela componente.

2 — As provas referidas no número anterior incidem sobre todo o programa do ano de escolaridade anterior àquele a que o aluno se candidata.

3 — Compete ao estabelecimento de ensino responsável pela componente de formação vocacional definir as regras, que constam no respetivo regulamento interno, a que deve obedecer a realização de provas de avaliação para a transição de ano/graus.

#### Artigo 12.º

##### Provas globais

1 — A avaliação das disciplinas de 6.º ano/2.º grau e 9.º ano/5.º grau, da componente de formação vocacional, pode incluir a realização de provas globais cuja ponderação não pode ser superior a 50 % no cálculo da classificação final da disciplina, sendo obrigatória nas disciplinas de Técnicas de Dança, Instrumento, Iniciação à Prática Vocal e Prática Vocal.

2 — A realização das provas globais, referidas no número anterior, deve ocorrer dentro do calendário escolar previsto para este nível de ensino, podendo ainda decorrer dentro dos limites da calendarização definida para a realização de provas finais e exames de equivalência à frequência e desde que em datas não coincidentes com provas, de âmbito nacional, que os alunos pretendam realizar.

3 — O departamento curricular competente ou estrutura equivalente deve propor ao conselho pedagógico ou equivalente a informação sobre as provas globais, da qual conste o objeto de avaliação, as características e estrutura da prova, os critérios gerais de classificação, o material permitido e a duração da mesma.

4 — Após a sua aprovação, a informação sobre as provas globais é afixada em lugar público da escola no decurso do 1.º período letivo.

5 — A não realização da prova global por motivos excecionais, devidamente comprovados, dá lugar à marcação de nova prova, desde que o encarregado de educação do aluno tenha apresentado a respetiva justificação ao órgão competente de gestão e direção da escola, no prazo de dois dias úteis a contar da data da sua realização, e a mesma tenha sido aceite pelo referido órgão.

#### Artigo 13.º

##### Condições especiais e restrições de matrícula

1 — Os alunos que frequentam os Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano em regime integrado ou articulado têm de abandonar este regime de frequência quando não consigam superar o desfaseamento previsto no n.º 6 do artigo 8.º ou no n.º 8 do artigo 10.º da presente portaria.

2 — Os alunos que frequentam os Cursos Básicos de Música ou de Canto Gregoriano, em regime supletivo, ficam impedidos de renovar a matrícula neste regime de frequência quando o desfaseamento referido no número anterior, em qualquer das disciplinas da componente de formação vocacional relativamente ao ano de escolaridade que frequentam, seja superior a dois anos.

3 — Os alunos que frequentam os Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano ficam impedidos de renovar a matrícula quando:

- a) Não obtenham aproveitamento, em dois anos consecutivos, em qualquer das seguintes disciplinas: Técnicas de Dança, Formação Musical, Instrumento, Classes de Conjunto, Iniciação à Prática Vocal ou Prática Vocal;
- b) Não obtenham aproveitamento em dois anos interpolados em qualquer das seguintes disciplinas: Técnicas de Dança, Instrumento, Iniciação à Prática Vocal ou Prática Vocal;
- c) Não obtenham aproveitamento em duas disciplinas da componente de formação vocacional no mesmo ano letivo;
- d) Se verifique a manutenção da situação de incumprimento do dever de assiduidade por parte do aluno, uma vez cumpridos por parte do estabelecimento de ensino os procedimentos inerentes à ultrapassagem do limite de faltas injustificadas previsto na lei.

4 — Para efeitos do disposto nas alíneas a) e b) do número anterior, é tomado em consideração o aproveitamento obtido, independentemente de poder ter ocorrido alteração do regime de frequência do curso em algum dos anos.

5 — Os alunos que, por motivo de força maior devidamente comprovado, se encontrem numa das situações referidas nas alíneas a), b) e c) do n.º 3 do presente artigo podem renovar a matrícula no Curso Básico de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano, mediante requerimento apresentado ao órgão competente de gestão ou direção do estabelecimento de ensino que ministra a componente de formação vocacional, desde que tal seja aprovado pelo conselho pedagógico ou equivalente.

#### Artigo 14.º

##### Conclusão e certificação

1 — Os alunos que concluíam com aproveitamento o Curso Básico de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano têm direito a um diploma e a um certificado.

3920

Diário da República, 1.ª série—N.º 146—30 de julho de 2012

2 — Os alunos que frequentam o Curso Básico de Música ou de Canto Gregoriano, em regime supletivo, que obtenham aproveitamento em todas as disciplinas da componente de formação vocacional têm direito a um diploma e certificado dos referidos cursos mediante comprovativo da certificação do 9.º ano de escolaridade.

3 — Para os alunos em regime integrado ou articulado, a certificação da conclusão do ensino básico pode ser feita independentemente da conclusão das disciplinas da componente de formação vocacional, de acordo com a regulamentação em vigor para aquele nível de ensino.

4 — A conclusão de um Curso Básico de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano implica a obtenção de nível igual ou superior a 3 em todas as disciplinas da componente de formação vocacional.

5 — A pedido dos interessados podem ainda ser emitidas, em qualquer momento do percurso escolar do aluno, certidões das habilitações adquiridas, as quais devem discriminar as disciplinas concluídas e os respetivos resultados de avaliação.

6 — A emissão do diploma, do certificado e das certidões referidas nos números anteriores é da competência:

a) Da escola pública ou particular e cooperativa com autonomia pedagógica, responsável pela componente de formação vocacional;

b) Da escola pública de vinculação, no caso da componente de formação vocacional ser ministrada numa escola do ensino particular e cooperativo com paralelismo pedagógico.

7 — Para efeitos do disposto no número anterior, deve a escola ser detentora de toda a informação relativa ao percurso escolar do aluno.

#### Artigo 15.º

##### Nível de qualificação dos cursos básicos

Os cursos básicos criados ao abrigo da presente portaria conferem o nível 2 do Quadro Nacional de Qualificações, regulamentado pela Portaria n.º 782/2009, de 23 de julho.

#### Artigo 16.º

##### Disposições transitórias

1 — Os alunos que reúnam as condições de renovação de matrícula, de acordo com a legislação em vigor no ano letivo 2011/2012, devem inscrever-se, no ano letivo 2012/2013, nas disciplinas da componente de formação vocacional, no ano ou grau imediatamente subsequente

ao último frequentado e desde que tenham obtido nível igual ou superior a 3 ou no ano ou grau em cuja frequência obtiveram nível inferior a 3.

2 — Até à homologação referida no n.º 6 do artigo 2.º, aplicam-se os programas atualmente em vigor com ajustamentos caso necessário.

#### Artigo 17.º

##### Norma revogatória

São revogados:

a) A Portaria n.º 691/2009, de 25 de junho, com as alterações introduzidas pela Portaria n.º 267/2011, de 15 de setembro;

b) A Portaria n.º 264/2010, de 10 de maio;

c) A Portaria n.º 36/2011, de 13 de janeiro;

d) O Despacho n.º 92/MEC/86, de 20 de maio;

e) O despacho n.º 25549/99, de 27 de dezembro;

f) O despacho n.º 18041/2008, de 4 de julho, retificado pela declaração de retificação n.º 138/2009, de 20 de janeiro.

#### Artigo 18.º

##### Produção de efeitos

A presente portaria produz efeitos a partir do ano letivo de 2012/2013.

A Secretária de Estado do Ensino Básico e Secundário, *Isabel Maria Cabrita de Araújo Leite dos Santos Silva*, em 17 de julho de 2012.

#### ANEXO I

##### Curso Básico de Dança — 2.º Ciclo

(a que se referem os artigos 1.º, 2.º e 5.º)

##### Parte A

No âmbito da sua autonomia, as escolas têm liberdade de organizar os tempos letivos na unidade que considerem mais conveniente desde que respeitem as cargas horárias semanais constantes do quadro infra. Os tempos apresentados correspondem aos tempos mínimos por área disciplinar e disciplinas, pelo que não podem ser aplicados apenas os mínimos, em simultâneo, em todas as disciplinas. O tempo a cumprir é realizado pelo somatório dos tempos alocados às diversas disciplinas, podendo ser feitos ajustes de compensação entre semanas:

| Componentes do currículo         | Carga horária semanal (a) (h) |         |                |
|----------------------------------|-------------------------------|---------|----------------|
|                                  | 5.º ano                       | 6.º ano | Total do ciclo |
| <b>Áreas disciplinares</b>       |                               |         |                |
| Língua e Estudos Sociais         | (c) 500                       | (c) 500 | 1000           |
| Português                        |                               |         |                |
| Inglês                           |                               |         |                |
| História e Geografia de Portugal |                               |         |                |
| Matemática e Ciências            | (d) 350                       | (d) 350 | 700            |
| Matemática                       |                               |         |                |
| Ciências Naturais                |                               |         |                |
| Educação Visual                  | 90                            | 90      | 180            |

| Componentes do currículo       | Carga horária semanal (a) (b) |                          |                          |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                                | 1.º ano                       | 6.º ano                  | Total do ciclo           |
| Formação Vocacional            | 630                           | 630                      | 1260                     |
| Técnicas de Dança (c)          | 450                           | 450                      | 900                      |
| Música                         | 90                            | 90                       | 180                      |
| Expressão Criativa             | 90                            | 90                       | 180                      |
| Educação Moral e Religiosa (f) | (45)                          | (45)                     | (90)                     |
| (g)                            | (45)                          | (45)                     | (90)                     |
| Tempo a cumprir (h)            | 1665/1710<br>(1710/1755)      | 1665/1710<br>(1710/1755) | 3330/3420<br>(3420/3510) |
| Oferta Complementar (i)        | (90)                          | (90)                     | (180)                    |

(a) Carga letiva semanal em minutos referente a tempo útil de aula, ficando ao critério de cada escola a distribuição dos tempos pelas diferentes disciplinas de cada área disciplinar, dentro dos limites estabelecidos — mínimo por área disciplinar e total por ano ou ciclo.

(b) Quando as disciplinas forem lecionadas em turma não exclusivamente constituída por alunos do ensino artístico especializado, os alunos frequentam as disciplinas comuns das áreas disciplinares não vocacionais com a carga letiva adotada pela escola de ensino geral na turma que frequentam.

(c) Do total da carga, no mínimo, 250 minutos para Português.

(d) Do total da carga, no mínimo, 240 minutos para Matemática.

(e) Sob a designação de Técnicas de Dança incluem-se as seguintes técnicas: Técnica de Dança Clássica e Técnica de Dança Contemporânea. De acordo com o seu projeto pedagógico, os estabelecimentos de ensino artístico especializado podem desenvolver mais aprofundadamente uma das técnicas de dança, contudo devem assegurar o desenvolvimento das capacidades de base específicas das várias técnicas. Atendendo à sua natureza, a disciplina pode ser lecionada por mais de um professor, desde que tal não implique, no somatório dos horários dos professores da disciplina, mais que a carga letiva prevista para a leção da mesma.

(f) Disciplina de frequência facultativa, com carga fixa de 45 minutos.

(g) Contempla mais 45 minutos de oferta facultativa, a serem afixados na componente de formação vocacional, em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas, podendo esta carga letiva global ser gerida por período letivo.

(h) Se, da distribuição das cargas letivas das componentes de formação vocacional, em tempos letivos semanais, resultar uma carga letiva inferior ao total de tempo mínimo a cumprir, subtraído o tempo semanal a cumprir na componente de formação vocacional, o tempo sobranse é utilizado no reforço de atividades letivas da turma nas componentes de formação não vocacional, pela escola de ensino básico geral, quando a frequência ocorrer em regime articulado.

(i) A carga letiva indicada corresponde à carga máxima da disciplina da componente de formação vocacional, podendo ser também aplicada na leção da oferta de duas disciplinas de Oferta Complementar. Esta oferta é gerida em função dos recursos da escola. Caso as escolas não pretendam oferecer a disciplina de Oferta Complementar a carga letiva correspondente não é transferível para outras disciplinas.

#### Parte B

O plano de estudos apresenta, para referência e para efeito exemplificativo, a carga horária semanal organizada em períodos de 45 minutos, assumindo a sua distribuição semanal e por anos de escolaridade um caráter indicativo para as escolas:

| Componentes do currículo                                   | Carga horária semanal (a) (b) |                  |                  |
|--|-------------------------------|------------------|------------------|
|  | 1.º ano                       | 6.º ano          | Total do ciclo   |
| <b>Áreas disciplinares</b>                                 |                               |                  |                  |
| Línguas e Estudos Sociais                                  | (c) 12                        | (c) 12           | 24               |
| Português,<br>Inglês,<br>História e Geografia de Portugal. |                               |                  |                  |
| Matemática e Ciências                                      | (d) 9                         | (d) 9            | 18               |
| Matemática,<br>Ciências Naturais.                          |                               |                  |                  |
| Educação Visual  | 2                             | 2                | 4                |
| Formação Vocacional  | 14                            | 14               | 28               |
| Técnicas de Dança (e)                                      | 10                            | 10               | 20               |
| Música   | 2                             | 2                | 4                |
| Expressão Criativa   | 2                             | 2                | 4                |
| Educação Moral e Religiosa (f)                             | (1)                           | (1)              | (2)              |
| (g)  | (1)                           | (1)              | (2)              |
| Tempo a cumprir  | 37/38<br>(38/39)              | 37/38<br>(38/39) | 74/76<br>(76/78) |
| Oferta Complementar (h)                                    | (2)                           | (2)              | (4)              |

(a) A carga horária semanal refere-se ao tempo útil de aula e está organizada em períodos de 45 minutos, ficando ao critério de cada escola o estabelecimento de outra unidade com a adequada adaptação aos limites estabelecidos.

(b) Quando as disciplinas forem lecionadas em turma não exclusivamente constituída por alunos do ensino artístico especializado, os alunos frequentam as disciplinas comuns das áreas disciplinares não vocacionais com a carga letiva adotada pela escola de ensino geral na turma que frequentam.

(c) Do total da carga, no mínimo, 6 × 45 minutos para Português.

(d) Do total da carga, no mínimo, 6 × 45 minutos para Matemática.

(e) Sob a designação de Técnicas de Dança incluem-se as seguintes técnicas: Técnica de Dança Clássica e Técnica de Dança Contemporânea. De acordo com o seu projeto pedagógico, os estabelecimentos de ensino artístico especializado podem desenvolver mais aprofundadamente uma das técnicas de dança, contudo devem assegurar o desenvolvimento das capacidades de base específicas das várias técnicas. Atendendo à sua natureza, a disciplina pode ser lecionada por mais de um professor, desde que tal não implique, no somatório dos horários dos professores da disciplina, mais que a carga letiva prevista para a leção da mesma.

(f) Disciplina de frequência facultativa, com carga fixa de 45 minutos.

(g) Contempla mais um tempo letivo semanal de oferta facultativa, a ser utilizado na componente de formação vocacional, em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas, podendo a sua carga horária global ser gerida por período letivo.

(h) A carga horária indicada corresponde à carga horária máxima da disciplina da componente de formação vocacional, podendo ser também lecionada em 45 minutos, ou a carga máxima indicada ser aplicada na leção da oferta de duas disciplinas de Oferta Complementar. Esta oferta é gerida em função dos recursos da escola. Caso as escolas não pretendam oferecer a disciplina de Oferta Complementar a carga horária correspondente não é transferível para outras disciplinas.

3922

Diário da República, 1.ª série—N.º 146—30 de julho de 2012

## ANEXO II

## Curso Básico de Dança — 3.º Ciclo

(a que se referem os artigos 1.º, 2.º e 5.º)

## Parte A

No âmbito da sua autonomia, as escolas têm liberdade de organizar os tempos letivos na unidade que considerem mais conveniente desde que respeitem as cargas horárias semanais constantes do quadro infra. Os tempos apresentados correspondem aos tempos mínimos por área disciplinar e disciplinas, pelo que não podem ser aplicados apenas os mínimos, em simultâneo, em todas as disciplinas. O tempo a cumprir é realizado pelo somatório dos tempos alocados às diversas disciplinas, podendo ser feitos ajustes de compensação entre semanas:

| Componentes do currículo                       | Carga horária semanal (a) (b)   |                                 |                                 |                                 |
|--|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
|  | 7.º ano                         | 8.º ano                         | 9.º ano                         | Total do ciclo                  |
| <b>Áreas disciplinares</b>                     |                                 |                                 |                                 |                                 |
| Português .....                                | 200                             | 200                             | 200                             | 600                             |
| Línguas Estrangeiras .....                     | 225                             | 225                             | 225                             | 675                             |
| Inglês,<br>Língua Estrangeira II.              |                                 |                                 |                                 |                                 |
| Ciências Humanas e Sociais .....               | 200                             | 200                             | 225                             | 625                             |
| História,<br>Geografia .....                   |                                 |                                 |                                 |                                 |
| Matemática .....                               | 200                             | 200                             | 200                             | 600                             |
| Ciências Físicas e Naturais .....              | 225                             | 225                             | 225                             | 675                             |
| Ciências Naturais,<br>Físico-Química.          |                                 |                                 |                                 |                                 |
| Educação Visual (c) .....                      | (90)                            | (90)                            | (90)                            | (270)                           |
| Formação Vocacional .....                      | 720                             | 810                             | 990                             | 2520                            |
| Técnicas de Dança (d) (e) .....                | 540                             | 630                             | 900                             | 2070                            |
| Música .....                                   | 90                              | 90                              | 90                              | 270                             |
| Práticas Complementares de Dança (e) (f) ..... | 90                              | 90                              | -                               | 180                             |
| Educação Moral e Religiosa (g) .....           | (45)                            | (45)                            | (45)                            | (135)                           |
| (h) .....                                      | (45)                            | (45)                            | (45)                            | (135)                           |
| Tempo a cumprir (i) .....                      | <b>1845/1980</b><br>(1890/2025) | <b>1935/2070</b><br>(1980/2115) | <b>2115/2250</b><br>(2160/2295) | <b>5895/6300</b><br>(6030/6435) |
| Oferta Complementar (j) .....                  | (90)                            | (90)                            | (90)                            | (270)                           |

(a) Carga letiva semanal em minutos referente a tempo útil de aula, ficando ao critério de cada escola a distribuição dos tempos pelas diferentes disciplinas de cada área disciplinar, dentro dos limites estabelecidos — mínimo por área disciplinar e total por ano ou ciclo.

(b) Quando as disciplinas forem lecionadas em turma não exclusivamente constituída por alunos do ensino artístico especializado, os alunos frequentam as disciplinas comuns das áreas disciplinares não vocacionais com a carga letiva adotada pela escola de ensino geral na turma que frequentam.

(c) Disciplina de frequência facultativa, mediante decisão do encarregado de educação — e de acordo com as concretas possibilidades da escola — a partir do momento de ingresso no Curso Básico de Dança do 3.º ciclo regulado pelo presente diploma. A opção tomada deve manter-se até ao final do ciclo.

(d) Sob a designação de Técnicas de Dança incluem-se as seguintes técnicas: Técnica de Dança Clássica e Técnica de Dança Contemporânea. De acordo com o seu projeto pedagógico, os estabelecimentos de ensino artístico especializado podem desenvolver mais aprofundadamente uma das técnicas de dança, criando eventos ao longo do desenvolvimento das capacidades de base específicas das várias técnicas.

(e) Atendendo à sua natureza, a disciplina pode ser lecionada por mais de um professor, desde que tal não implique, no somatório das horas dos professores da disciplina, mais que a carga letiva prevista para a leção da mesma.

(f) A carga letiva semanal da disciplina de Práticas Complementares de Dança pode ser reduzida para 45 minutos, sendo o tempo letivo remanescente gerido de forma flexível pela escola, dentro do mesmo período letivo. Esta alteração deve constar do horário dos alunos e ser dada a conhecer aos encarregados de educação.

(g) Disciplina de frequência facultativa, com carga fixa de 45 minutos.

(h) Contempla mais 45 minutos do oferta facultativa, a serem utilizados na componente de formação vocacional, em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas, podendo esta carga letiva global ser gerida por período letivo.

(i) Se, da distribuição das cargas horárias das componentes de formação não vocacional, em tempos letivos semanais, resultar uma carga letiva inferior ao total de tempo mínimo a cumprir, subtraído o tempo semanal a cumprir na componente de formação vocacional, o tempo sobranse é utilizado no reforço de atividades letivas da turma nas componentes de formação não vocacional, pela escola de ensino básico geral, quando a frequência ocorrer em regime articulado.

(j) A carga letiva indicada corresponde à carga mínima da disciplina da componente de formação vocacional, podendo ser também aplicada na leção das duas disciplinas de Oferta Complementar. Esta oferta é gerida em função dos recursos da escola. Caso as escolas não pretendam oferecer a disciplina de Oferta Complementar a carga letiva correspondente não é transferida para outras disciplinas.

## Parte B

O plano de estudos apresenta, para referência e para efeito exemplificativo, a carga horária semanal organizada em períodos de 45 minutos, assumindo a sua distribuição semanal e por anos de escolaridade um caráter indicativo para as escolas:

| Componentes do currículo                 | Carga horária semanal (a) (h) |                         |                         |                             |
|--|-------------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|
|  | 7.º ano                       | 8.º ano                 | 9.º ano                 | Total do ciclo              |
| <b>Áreas disciplinares</b>               |                               |                         |                         |                             |
| Português                                | 5                             | 5                       | 5                       | 15                          |
| Línguas Estrangeiras                     | 5                             | 5                       | 5                       | 15                          |
| Inglês,<br>Língua Estrangeira II         |                               |                         |                         |                             |
| Ciências Humanas e Sociais               | 5                             | 5                       | 5                       | 15                          |
| História,<br>Geografia                   |                               |                         |                         |                             |
| Matemática                               | 5                             | 5                       | 5                       | 15                          |
| Ciências Físicas e Naturais              | 5                             | 5                       | 5                       | 15                          |
| Ciências Naturais,<br>Físico-Química     |                               |                         |                         |                             |
| Educação Visual (c)                      | (2)                           | (2)                     | (2)                     | (6)                         |
| Formação Vocacional                      | 16                            | 18                      | 22                      | 56                          |
| Técnicas de Dança (d) (e)                | 12                            | 14                      | 20                      | 46                          |
| Música                                   | 2                             | 2                       | 2                       | 6                           |
| Práticas Complementares de Dança (e) (f) | 2                             | 2                       | -                       | 4                           |
| Educação Moral e Religiosa (g)           | (1)                           | (1)                     | (1)                     | (3)                         |
| (h)                                      | (1)                           | (1)                     | (1)                     | (3)                         |
| <i>Tempo a cumprir</i>                   | <b>41/44</b><br>(42/45)       | <b>43/46</b><br>(44/47) | <b>47/50</b><br>(48/51) | <b>131/140</b><br>(134/143) |
| Oferta Complementar (i)                  | (2)                           | (2)                     | (2)                     | (6)                         |

(a) A carga horária semanal refere-se ao tempo útil de aula e está organizada em períodos de 45 minutos, ficando ao critério de cada escola o estabelecimento de outra unidade com a adequada adaptação aos limites estabelecidos.

(b) Quando as disciplinas forem lecionadas em turmas não exclusivamente constituídas por alunos do ensino artístico-especializado, os alunos frequentam as disciplinas como as áreas disciplinares não vocacionais com a carga letiva adotada pela escola de ensino geral na turma que frequentam.

(c) Disciplina de frequência facultativa, mediante decisão do encarregado de educação — e de acordo com as concretas possibilidades da escola — a tomar no momento de ingresso no Curso Básico de Dança do 3.º ciclo regulado pelo presente diploma. A opção tomada deve manter-se até ao final do ciclo.

(d) Sob a designação de Técnicas de Dança incluem-se as seguintes técnicas: Técnica de Dança Clássica e Técnica de Dança Contemporânea. De acordo com o seu projeto pedagógico, os estabelecimentos de ensino artístico-especializado podem desenvolver mais aprofundadamente uma das técnicas de dança, contudo devem assegurar o desenvolvimento das capacidades de base específicas das várias técnicas.

(e) Atendendo à sua natureza, a disciplina pode ser lecionada por mais de um professor, desde que tal não implique, no somatório dos horários dos professores da disciplina, mais que a carga letiva prevista para a leção da mesma.

(f) A carga horária semanal da disciplina de Práticas Complementares de Dança pode ser reduzida para 45 minutos, sendo o tempo letivo remanescente gerido de forma flexível pela escola, dentro do mesmo período letivo. Esta alteração deve constar do horário dos alunos e ser dada a conhecer aos encarregados de educação.

(g) Disciplina de frequência facultativa, com carga fixa de 45 minutos.

(h) Contempla mais um tempo letivo semanal de oferta facultativa, a ser utilizada no componente de formação vocacional em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas, podendo a sua carga horária global ser gerida por período letivo.

(i) A carga horária indicada corresponde à carga horária máxima da disciplina do componente de formação vocacional, podendo ser também lecionada em 45 minutos, ou a carga máxima indicada ser aplicada na leção de duas disciplinas de Oferta Complementar.

Esta oferta é gerida em função dos recursos da escola. Caso as escolas não pretendam oferecer a disciplina de Oferta Complementar a carga horária correspondente não é transferível para outras disciplinas.

## ANEXO III

## Curso Básico de Música — 2.º Ciclo

(a que se referem os artigos 1.º, 2.º e 5.º)

## Parte A

No âmbito da sua autonomia, as escolas têm liberdade de organizar os tempos letivos na unidade que considerem mais conveniente desde que respeitem as cargas horárias semanais constantes do quadro infra. Os tempos apresentados correspondem aos tempos mínimos por área disciplinar e disciplinas, pelo que não podem ser aplicados apenas os mínimos, em simultâneo, em todas as disciplinas. O tempo a cumprir é realizado pelo somatório dos tempos alocados às diversas disciplinas, podendo ser feitos ajustes de compensação entre semanas:

| Componentes do currículo   | Carga horária semanal (a) (h) |         |                |
|----------------------------|-------------------------------|---------|----------------|
|                            | 5.º ano                       | 6.º ano | Total do ciclo |
| <b>Áreas disciplinares</b> |                               |         |                |
| Línguas e Estudos Sociais  | (c) 500                       | (c) 500 | 1000           |
| Português,<br>Inglês       |                               |         |                |

3924

Diário da República, 1.ª série — N.º 146 — 30 de julho de 2012

| Componentes do currículo         | Carga horária semanal (a) (b)   |                                 |                                 |
|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
|                                  | 3.º ano                         | 6.º ano                         | Total do ciclo                  |
| História e Geografia de Portugal |                                 |                                 |                                 |
| Matemática e Ciências            | (d) 350                         | (d) 350                         | 700                             |
| Matemática                       |                                 |                                 |                                 |
| Ciências Naturais                |                                 |                                 |                                 |
| Educação Visual                  | 90                              | 90                              | 180                             |
| Formação Vocacional (e)          | 315                             | 315                             | 630                             |
| Formação Musical                 | 90 (135)                        | 90 (135)                        | 180 (270)                       |
| Instrumento                      | 90                              | 90                              | 180                             |
| Classes de Conjunto (f)          | 90 (135)                        | 90 (135)                        | 180 (270)                       |
| Educação Física                  | 135                             | 135                             | 270                             |
| Educação Moral e Religiosa (g)   | (45)                            | (45)                            | (90)                            |
| (h)                              | (45)                            | (45)                            | (90)                            |
| <b>Tempo a cumprir (i)</b>       | <b>1485/1530</b><br>(1530/1575) | <b>1485/1530</b><br>(1530/1575) | <b>2970/3060</b><br>(3060/3150) |

(a) Carga letiva semanal em minutos referente a tempo útil de aula, fixando ao critério de cada escola a distribuição dos tempos pelas diferentes disciplinas de cada área disciplinar, dentro dos limites estabelecidos — mínimo por área disciplinar e total por ano ou ciclo.

(b) Quando as disciplinas forem lecionadas em turma não exclusivamente constituída por alunos do ensino artístico especializado, os alunos frequentam as disciplinas comuns das áreas disciplinares não vocacionais com a carga letiva adotada pela escola de ensino geral na turma que frequentam.

(c) Do total da carga, no mínimo, 250 minutos para Português.

(d) Do total da carga, no mínimo, 200 minutos para Matemática.

(e) A componente inclui, para além dos tempos mínimos constantes em cada disciplina, 45 minutos a ser integrados, em função do projeto de escola, na disciplina de Formação Musical ou na disciplina de Classes de Conjunto.

(f) Sob a designação de Classes de Conjunto incluem-se as seguintes práticas de música em conjunto: Coro, Música de Câmara e Orquestra.

(g) Disciplina de frequência facultativa, com carga letiva de 45 minutos.

(h) Contempla mais 45 minutos de oferta facultativa, a serem utilizados na componente de formação vocacional, em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas, podendo esta carga letiva global ser gerida por período letivo.

(i) Se, da distribuição das cargas letivas das componentes de formação não vocacional, em tempos letivos semanais, resultar uma carga letiva inferior ao total de tempo mínimo a cumprir, subtrai-se o tempo semanal a cumprir na componente de formação vocacional, o tempo sobrando é utilizado no reforço de atividades letivas da turma nas componentes de formação não vocacional, pela escola de ensino básico geral, quando a frequência ocorrer em regime articulado.

#### Parte B

O plano de estudos apresenta, para referência e para efeito exemplificativo, a carga horária semanal organizada em períodos de 45 minutos, assumindo a sua distribuição semanal e por anos de escolaridade um caráter indicativo para as escolas:

| Componentes do currículo         | Carga horária semanal (a) (b) |                         |                         |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                                  | 3.º ano                       | 6.º ano                 | Total do ciclo          |
| <b>Áreas disciplinares</b>       |                               |                         |                         |
| Línguas e Estudos Sociais        | (c) 12                        | (c) 12                  | 24                      |
| Português                        |                               |                         |                         |
| Inglês                           |                               |                         |                         |
| História e Geografia de Portugal |                               |                         |                         |
| Matemática e Ciências            | (d) 9                         | (d) 9                   | 18                      |
| Matemática                       |                               |                         |                         |
| Ciências Naturais                |                               |                         |                         |
| Educação Visual                  | 2                             | 2                       | 4                       |
| Formação Vocacional (e)          | 7                             | 7                       | 14                      |
| Formação Musical                 | 2 (3)                         | 2 (3)                   | 4 (6)                   |
| Instrumento                      | 2                             | 2                       | 4                       |
| Classes de Conjunto (f)          | 2 (3)                         | 2 (3)                   | 4 (6)                   |
| Educação Física                  | 3                             | 3                       | 6                       |
| Educação Moral e Religiosa (g)   | (1)                           | (1)                     | (2)                     |
| (h)                              | (1)                           | (1)                     | (2)                     |
| <b>Tempo a cumprir</b>           | <b>33/34</b><br>(34/35)       | <b>33/34</b><br>(34/35) | <b>66/68</b><br>(68/70) |

(a) A carga horária semanal refere-se ao tempo útil de aula e está organizada em períodos de 45 minutos, fixando ao critério de cada escola o estabelecimento de esta unidade com a adequada adaptação aos limites estabelecidos.

(b) Quando as disciplinas forem lecionadas em turma não exclusivamente constituída por alunos do ensino artístico especializado, os alunos frequentam as disciplinas comuns das áreas disciplinares não vocacionais com a carga letiva adotada pela escola de ensino geral na turma que frequentam.

(c) Do total da carga, no mínimo, 6 × 45 minutos para Português.

- (d) Do total de carga, no mínimo, 45 minutos para Matemática.  
 (e) A componente inclui, para além dos tempos mínimos constantes em cada disciplina, 45 minutos a ser integrados, em função do projeto de escola, na disciplina de Formação Musical ou na disciplina de Classes de Conjunto.  
 (f) Sob a designação de Classes de Conjunto incluem-se as seguintes práticas de música em conjunto: Coro, Música de Câmara e Orquestra.  
 (g) Disciplina de frequência facultativa, com carga fixa de 45 minutos.  
 (h) Contempla mais um tempo letivo semanal de oferta facultativa, a ser utilizado na componente de formação vocacional, em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas, podendo a sua carga horária global ser gerida por período letivo.

## ANEXO IV

## Curso Básico de Música — 3.º Ciclo

(a que se referem os artigos 1.º, 2.º e 5.º)

## Parte A

No âmbito da sua autonomia, as escolas têm liberdade de organizar os tempos letivos na unidade que considerem mais conveniente desde que respeitem as cargas horárias semanais constantes do quadro infra. Os tempos apresentados correspondem aos tempos mínimos por área disciplinar e disciplinas, pelo que não podem ser aplicados apenas os mínimos, em simultâneo, em todas as disciplinas. O tempo a cumprir é realizado pelo somatório dos tempos alocados às diversas disciplinas, podendo ser feitos ajustes de compensação entre semanas:

| Componentes do currículo              | Carga horária semanal (a) (h) |                          |                          |                          |
|---------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                                       | 1.º ano                       | 8.º ano                  | 9.º ano                  | Total do ciclo           |
| <b>Áreas disciplinares</b>            |                               |                          |                          |                          |
| Português .....                       | 200                           | 200                      | 200                      | 600                      |
| Línguas Estrangeiras .....            | 225                           | 225                      | 225                      | 675                      |
| Inglês.<br>Língua Estrangeira II.     |                               |                          |                          |                          |
| Ciências Humanas e Sociais .....      | 200                           | 200                      | 225                      | 625                      |
| História.<br>Geografia.               |                               |                          |                          |                          |
| Matemática .....                      | 200                           | 200                      | 200                      | 600                      |
| Ciências Físicas e Naturais .....     | 225                           | 225                      | 225                      | 675                      |
| Ciências Naturais.<br>Físico-Química. |                               |                          |                          |                          |
| Expressões:                           |                               |                          |                          |                          |
| Educação Visual (c) .....             | (90)                          | (90)                     | (90)                     | (270)                    |
| Educação Física .....                 | 135                           | 135                      | 135                      | 405                      |
| Formação Vocacional (d) .....         | 315                           | 315                      | 315                      | 945                      |
| Formação Musical .....                | 90 (135)                      | 90 (135)                 | 90 (135)                 | 270 (405)                |
| Instrumento .....                     | 90                            | 90                       | 90                       | 270                      |
| Classes de Conjunto (e) .....         | 90 (135)                      | 90 (135)                 | 90 (135)                 | 270 (405)                |
| Educação Moral e Religiosa (f) .....  | (45)                          | (45)                     | (45)                     | (135)                    |
| (g) .....                             | (45)                          | (45)                     | (45)                     | (135)                    |
| Tempo a cumprir (h) .....             | 1575/1710<br>(1620/1755)      | 1575/1710<br>(1620/1755) | 1575/1710<br>(1620/1755) | 4725/5130<br>(4860/5265) |
| Oferta Complementar (i) .....         | (45)                          | (45)                     | (45)                     | (135)                    |

(a) Carga letiva semanal em minutos referente a tempo útil de aula, ficando ao critério de cada escola a distribuição dos tempos pelas diferentes disciplinas de cada área disciplinar, dentro dos limites estabelecidos — mínimo por área disciplinar e total por ano no ciclo.

(b) Quando as disciplinas forem lecionadas em forma não exclusivamente constituída por alunos do ensino artístico especializado, os alunos frequentam as disciplinas comuns das áreas disciplinares não vocacionais com a carga letiva adotada pela escola de ensino geral, na forma que frequentam.

(c) Disciplina de frequência facultativa, mediante decisão do encarregado de educação — e de acordo com as concretas possibilidades da escola — a tomar no momento de ingresso no Curso Básico de Música do 3.º ciclo regulado pelo presente diploma. A opção tomada deve manter-se até ao final do ciclo.

(d) A componente inclui, para além dos tempos mínimos constantes em cada disciplina, 45 minutos a ser integrados, em função do projeto de escola, na disciplina de Formação Musical, na disciplina de Classes de Conjunto ou a ser destinados à criação de uma disciplina de Oferta Complementar.

(e) Sob a designação de Classes de Conjunto incluem-se as seguintes práticas de música em conjunto: Coro, Música de Câmara e Orquestra.

(f) Disciplina de frequência facultativa, com carga fixa de 45 minutos.

(g) Contempla mais 45 minutos de oferta facultativa, a serem utilizados na componente de formação vocacional, em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas, podendo esta carga horária global ser gerida por período letivo.

(h) Se, da distribuição das cargas letivas dos componentes de formação não vocacional, em tempos letivos semanais, resultar uma carga letiva inferior ao total do tempo mínimo a cumprir, adota-se o tempo semanal a cumprir na componente de formação vocacional, o tempo sobranse é utilizado no reforço de atividades letivas da forma nos componentes de formação não vocacional, pela escola de ensino básico geral, quando a frequência ocorrer em regime articulado.

(i) Caso as escolas não pretendam oferecer a disciplina de Oferta Complementar a carga letiva da mesma é obrigatoriamente transferida para a disciplina de Formação Musical ou de Classes de Conjunto. Esta oferta é gerida em função dos recursos da escola.

3926

Diário da República, 1.ª série—N.º 146—30 de julho de 2012

## Parte B

O plano de estudos apresenta, para referência e para efeito exemplificativo, a carga horária semanal organizada em períodos de 45 minutos, assumindo a sua distribuição semanal e por anos de escolaridade um caráter indicativo para as escolas:

| Componentes do currículo              | Carga horária semanal (a) (b) |                         |                         |                             |
|---------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|
|                                       | 7.º ano                       | 8.º ano                 | 9.º ano                 | Total do ciclo              |
| <b>Áreas disciplinares</b>            |                               |                         |                         |                             |
| Português .....                       | 5                             | 5                       | 5                       | 15                          |
| Línguas Estrangeiras .....            | 5                             | 5                       | 5                       | 15                          |
| Inglês,<br>Língua Estrangeira II.     |                               |                         |                         |                             |
| Ciências Humanas e Sociais .....      | 5                             | 5                       | 5                       | 15                          |
| História,<br>Geografia.               |                               |                         |                         |                             |
| Matemática .....                      | 5                             | 5                       | 5                       | 15                          |
| Ciências Físicas e Naturais .....     | 5                             | 5                       | 5                       | 15                          |
| Ciências Naturais,<br>Físico-Química. |                               |                         |                         |                             |
| Expressões:                           |                               |                         |                         |                             |
| Educação Visual (c) .....             | (2)                           | (2)                     | (2)                     | (6)                         |
| Educação Física .....                 | 3                             | 3                       | 3                       | 9                           |
| Formação Vocacional (d) .....         | 7                             | 7                       | 7                       | 21                          |
| Formação Musical .....                | 2 (3)                         | 2 (3)                   | 2 (3)                   | 6 (9)                       |
| Instrumento .....                     | 2                             | 2                       | 2                       | 6                           |
| Classes de Conjunto (e) .....         | 2(3)                          | 2(3)                    | 2(3)                    | 6 (9)                       |
| Educação Moral e Religiosa (f) .....  | (1)                           | (1)                     | (1)                     | (3)                         |
| (g) .....                             | (1)                           | (1)                     | (1)                     | (3)                         |
| Tempo a cumprir .....                 | <b>35/38</b><br>(36/39)       | <b>35/38</b><br>(36/39) | <b>35/38</b><br>(36/39) | <b>105/114</b><br>(108/117) |
| Oferta Complementar (h) .....         | (1)                           | (1)                     | (1)                     | (3)                         |

(a) A carga horária semanal refere-se ao tempo útil de aula e está organizada em períodos de 45 minutos, ficando ao critério de cada escola o estabelecimento de outra unidade com a consequente adaptação aos limites estabelecidos.

(b) Quando as disciplinas forem lecionadas em forma não exclusivamente constituída por alunos do ensino artístico especializado, os alunos frequentam as disciplinas dentro das áreas disciplinares não vocacionais com a carga letiva adotada pela escola de ensino geral na forma que frequentam.

(c) Disciplina de frequência facultativa, mediante decisão do encarregado de educação — e de acordo com as concretas possibilidades da escola — a tomar no momento de ingresso no Curso Básico de Música do 3.º ciclo regulado pelo presente diploma. A opção tomada deve manter-se até ao final do ciclo.

(d) A componente inclui, para além dos tempos mínimos constantes em cada disciplina, 45 minutos a ser integrados, em função do projeto de escola, na disciplina de Formação Musical ou na disciplina de Classes de Conjunto ou a ser destinados à criação de uma disciplina de Oferta Complementar.

(e) Sob a designação de Classes de Conjunto incluem-se as seguintes práticas de música em conjunto: Coro, Música de Câmara e Orquestra.

(f) Disciplina de frequência facultativa, com carga fixa de 45 minutos.

(g) Compreende mais um tempo letivo semanal de oferta facultativa, a ser utilizada na componente de formação vocacional, em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas, podendo a sua carga horária global ser gerida por período letivo.

(h) Caso as escolas não pretendam oferecer a disciplina de Oferta Complementar a carga letiva do mesmo é obrigatoriamente transferida para a disciplina de Formação Musical ou de Classes de Conjunto. Esta oferta é gerida em função dos recursos da escola.

## ANEXO V

## Curso Básico de Canto Gregoriano — 2.º Ciclo

(a que se referem os artigos 1.º, 2.º e 5.º)

## Parte A

No âmbito da sua autonomia, as escolas têm liberdade de organizar os tempos letivos na unidade que considerem mais conveniente desde que respeitem as cargas horárias semanais constantes do quadro infra. Os tempos apresentados correspondem aos tempos mínimos por área disciplinar e disciplinas, pelo que não podem ser aplicados apenas os mínimos, em simultâneo, em todas as disciplinas. O tempo a cumprir é realizado pelo somatório dos tempos alocados às diversas disciplinas, podendo ser feitos ajustes de compensação entre semanas:

| Componentes do currículo                                   | Carga horária semanal (a) (b) |         |                |
|--|-------------------------------|---------|----------------|
|  | 5.º ano                       | 6.º ano | Total do ciclo |
| <b>Áreas disciplinares</b>                                 |                               |         |                |
| Línguas e Estudos Sociais .....                            | (c) 500                       | (c) 500 | 1000           |
| Português,<br>Inglês,<br>História e Geografia de Portugal. |                               |         |                |

Diário da República, 1.ª série — N.º 146 — 30 de julho de 2012

3927

| Componentes do currículo             | Carga horária semanal (a) (b)   |                                 |                                 |
|--------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
|                                      | 5.º ano                         | 6.º ano                         | Total do ciclo                  |
| Matemática e Ciências .....          | (d) 350                         | (d) 350                         | 700                             |
| Matemática                           |                                 |                                 |                                 |
| Ciências Naturais                    |                                 |                                 |                                 |
| Educação Visual .....                | 90                              | 90                              | 180                             |
| Formação Vocacional .....            | 315                             | 315                             | 630                             |
| Formação Musical .....               | 90                              | 90                              | 180                             |
| Prática Instrumental .....           | 45                              | 45                              | 45                              |
| Classes de Conjunto (e) .....        | 135                             | 135                             | 270                             |
| Iniciação à Prática Vocal .....      | 45                              | 45                              | 90                              |
| Educação Física .....                | 135                             | 135                             | 270                             |
| Educação Moral e Religiosa (f) ..... | (45)                            | (45)                            | (90)                            |
| (g) .....                            | (45)                            | (45)                            | (90)                            |
| Tempo a cumprir (h) .....            | <b>1485/1530</b><br>(1530/1575) | <b>1485/1530</b><br>(1530/1575) | <b>2970/3060</b><br>(3060/3150) |

(a) Carga letiva semanal em minutos referente a tempo útil de aula, ficando ao critério de cada escola a distribuição dos tempos pelas diferentes disciplinas de cada ano disciplinar, dentro dos limites estabelecidos — mínimo por área disciplinar e total por ano ou ciclo.

(b) Quando as disciplinas forem lecionadas em forma não exclusivamente constituída por alunos de ensino artístico especializado, os alunos frequentam as disciplinas somente das áreas disciplinares não vocacionais com a carga letiva adotada pela escola de ensino geral na forma que frequentam.

(c) Do total da carga, no mínimo, 250 minutos para Português.

(d) Do total da carga, no mínimo, 250 minutos para Matemática.

(e) Sob a designação de Classes de Conjunto incluem-se os seguintes práticas de música em conjunto: Coro, Música de Câmara, Orquestra e Coro Gregoriano.

(f) Disciplina de frequência facultativa, com carga letiva de 45 minutos.

(g) Contempla mais 45 minutos de oferta facultativa, a serem utilizados na componente de formação vocacional, em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas, podendo esta carga letiva global ser gerida por período letivo.

(h) Se, da distribuição das cargas letivas dos componentes de formação não vocacional, em tempos letivos semanais, resultar uma carga letiva inferior ao total de tempo mínimo a cumprir, subtraído o tempo semanal a cumprir na componente de formação vocacional, o tempo sobranse é utilizado no reforço de atividades letivas da forma nas componentes de formação não vocacional, pela escola de ensino básico geral, quando a frequência ocorrer em regime articulado.

#### Parte B

O plano de estudos apresenta, para referência e para efeito exemplificativo, a carga horária semanal organizada em períodos de 45 minutos, assumindo a sua distribuição semanal e por anos de escolaridade um caráter indicativo para as escolas:

| Componentes do currículo             | Carga horária semanal (a) (b) |                         |                         |
|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                                      | 5.º ano                       | 6.º ano                 | Total do ciclo          |
| <b>Áreas disciplinares</b>           |                               |                         |                         |
| Línguas e Estudos Sociais .....      | (c) 12                        | (c) 12                  | 24                      |
| Português                            |                               |                         |                         |
| Inglês                               |                               |                         |                         |
| História e Geografia de Portugal     |                               |                         |                         |
| Matemática e Ciências .....          | (d) 9                         | (d) 9                   | 18                      |
| Matemática                           |                               |                         |                         |
| Ciências Naturais                    |                               |                         |                         |
| Educação Visual .....                | 2                             | 2                       | 4                       |
| Formação Vocacional .....            | 7                             | 7                       | 14                      |
| Formação Musical .....               | 2                             | 2                       | 4                       |
| Prática Instrumental .....           | 1                             | 1                       | 2                       |
| Classes de Conjunto (e) .....        | 3                             | 3                       | 6                       |
| Iniciação à Prática Vocal .....      | 1                             | 1                       | 2                       |
| Educação Física .....                | 3                             | 3                       | 6                       |
| Educação Moral e Religiosa (f) ..... | (1)                           | (1)                     | (2)                     |
| (g) .....                            | (1)                           | (1)                     | (2)                     |
| Tempo a cumprir .....                | <b>33/34</b><br>(34/35)       | <b>33/34</b><br>(34/35) | <b>66/68</b><br>(68/70) |

(a) A carga horária semanal refere-se ao tempo útil de aula e está organizada em períodos de 45 minutos, ficando ao critério de cada escola o estabelecimento de outra unidade com a consequente adaptação aos limites estabelecidos.

(b) Quando as disciplinas forem lecionadas em forma não exclusivamente constituída por alunos de ensino artístico especializado, os alunos frequentam as disciplinas somente das áreas disciplinares não vocacionais com a carga letiva adotada pela escola de ensino geral na forma que frequentam.

(c) Do total da carga, no mínimo, 6 = 45 minutos para Português.

(d) Do total da carga, no mínimo, 6 = 45 minutos para Matemática.

(e) Sob a designação de Classes de Conjunto incluem-se os seguintes práticas de música em conjunto: Coro, Música de Câmara, Orquestra e Coro Gregoriano.

(f) Disciplina de frequência facultativa, com carga letiva de 45 minutos.

(g) Contempla mais tempo letivo semanal de oferta facultativa, a ser utilizado na componente de formação vocacional em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas, podendo a sua carga horária global ser gerida por período letivo.

3928

Diário da República, 1.ª série—N.º 146—30 de julho de 2012

## ANEXO VI

## Curso Básico de Canto Gregoriano — 3.º Ciclo

(a que se referem os artigos 1.º, 2.º e 5.º)

## Parte A

No âmbito da sua autonomia, as escolas têm liberdade de organizar os tempos letivos na unidade que considerem mais conveniente desde que respeitem as cargas horárias semanais constantes do quadro infra. Os tempos apresentados correspondem aos tempos mínimos por área disciplinar e disciplinas, pelo que não podem ser aplicados apenas os mínimos, em simultâneo, em todas as disciplinas. O tempo a cumprir é realizado pelo somatório dos tempos alocados às diversas disciplinas, podendo ser feitos ajustes de compensação entre semanas.

| Componentes do currículo              | Carga horária semanal (a) (b)   |                                 |                                 |                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
|                                       | 7.º ano                         | 8.º ano                         | 9.º ano                         | Total do ciclo                  |
| <b>Áreas disciplinares</b>            |                                 |                                 |                                 |                                 |
| Português .....                       | 200                             | 200                             | 200                             | 600                             |
| Línguas Estrangeiras .....            | 225                             | 225                             | 225                             | 675                             |
| Inglês.<br>Língua Estrangeira II.     |                                 |                                 |                                 |                                 |
| Ciências Humanas e Sociais .....      | 200                             | 200                             | 225                             | 625                             |
| História.<br>Geografia.               |                                 |                                 |                                 |                                 |
| Matemática .....                      | 200                             | 200                             | 200                             | 600                             |
| Ciências Físicas e Naturais .....     | 225                             | 225                             | 225                             | 675                             |
| Ciências Naturais.<br>Físico-Química. |                                 |                                 |                                 |                                 |
| <b>Expressões:</b>                    |                                 |                                 |                                 |                                 |
| Educação Visual (c) .....             | (90)                            | (90)                            | (90)                            | (270)                           |
| Educação Física .....                 | 135                             | 135                             | 135                             | 405                             |
| Formação Vocacional .....             | 315                             | 315                             | 315                             | 945                             |
| Formação Musical .....                | 90                              | 90                              | 90                              | 270                             |
| Prática Instrumental .....            | 45                              | 45                              | 45                              | 135                             |
| Classes de Conjunto (d) .....         | 135                             | 135                             | 135                             | 405                             |
| Prática Vocal .....                   | 45                              | 45                              | 45                              | 135                             |
| Educação Moral e Religiosa (e) .....  | (45)                            | (45)                            | (45)                            | (135)                           |
| (f)                                   | (45)                            | (45)                            | (45)                            | (135)                           |
| Tempo a cumprir (g) ...               | <b>1575/1710</b><br>(1620/1755) | <b>1575/1710</b><br>(1620/1755) | <b>1575/1710</b><br>(1620/1755) | <b>4725/5130</b><br>(4860/5265) |

(a) Carga letiva semanal em minutos referente a tempo útil de aula, ficando ao critério de cada escola a distribuição dos tempos pelas diferentes disciplinas de cada área disciplinar, dentro dos limites estabelecidos — mínimos por área disciplinar e total por ano ou ciclo.

(b) Quando as disciplinas forem lecionadas em turnos não exclusivamente constituída por alunos do ensino artístico especializado, os alunos frequentam as disciplinas somente das áreas disciplinares não vocacionais com a carga letiva alocada pela escola de ensino geral na turma que frequentam.

(c) Disciplina de frequência facultativa, mediante decisão do encarregado de educação e de acordo com as concretas possibilidades da escola — a tomar no momento de ingresso no Curso Básico de Canto Gregoriano do 3.º ciclo regulado pelo presente diploma. A opção tomada deve manter-se até ao final do ciclo.

(d) Sob a designação de Classes de Conjunto incluem-se as seguintes práticas de música em conjunto: Coro, Música de Câmara, Orquestra e Canto Gregoriano.

(e) Disciplina de frequência facultativa, com carga letiva de 45 minutos.

(f) Contempla mais 45 minutos de frequência facultativa, a serem utilizados na componente de formação vocacional, em atividades de conjunto ou no tempo de disciplinas coletivas, podendo esta carga letiva global ser tomada por períodos letivos.

(g) Se, da distribuição das cargas letivas das componentes de formação não vocacional, em tempos letivos semanais, resultar uma carga letiva inferior ao total de tempo mínimo a cumprir, subtraído o tempo semanal a cumprir na componente de formação vocacional, o tempo sobranse é utilizado no tempo de atividades letivas da turma nas componentes de formação não vocacional, pela escola de ensino básico geral, quando a frequência ocorrer em regime articulado.

## Parte B

O plano de estudos apresenta, para referência e para efeito exemplificativo, a carga horária semanal organizada em períodos de 45 minutos, assumindo a sua distribuição semanal e por anos de escolaridade um caráter indicativo para as escolas:

| Componentes do currículo          | Carga horária semanal (a)(b) |         |         |                |
|-----------------------------------|------------------------------|---------|---------|----------------|
|                                   | 7.º ano                      | 8.º ano | 9.º ano | Total do ciclo |
| <b>Áreas disciplinares</b>        |                              |         |         |                |
| Português .....                   | 5                            | 5       | 5       | 15             |
| Línguas Estrangeiras .....        | 5                            | 5       | 5       | 15             |
| Inglês.<br>Língua Estrangeira II. |                              |         |         |                |

| Componentes do Currículo             | Carga horária semanal (a)(h) |                         |                         |                             |
|--------------------------------------|------------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|
|                                      | 7.º ano                      | 8.º ano                 | 9.º ano                 | Total do ciclo              |
| Ciências Humanas e Sociais .....     | 5                            | 5                       | 5                       | 15                          |
| História                             |                              |                         |                         |                             |
| Geografia                            |                              |                         |                         |                             |
| Matemática .....                     | 5                            | 5                       | 5                       | 15                          |
| Ciências Físicas e Naturais .....    | 5                            | 5                       | 5                       | 15                          |
| Ciências Naturais                    |                              |                         |                         |                             |
| Físico-Química                       |                              |                         |                         |                             |
| Expressões:                          |                              |                         |                         |                             |
| Educação Visual (c) .....            | (2)                          | (2)                     | (2)                     | (6)                         |
| Educação Física .....                | 3                            | 3                       | 3                       | 9                           |
| Formação Vocacional .....            | 7                            | 7                       | 7                       | 21                          |
| Formação Musical                     | 2                            | 2                       | 2                       | 6                           |
| Prática Instrumental                 | 1                            | 1                       | 1                       | 3                           |
| Classes de Conjunto (d) .....        | 3                            | 3                       | 3                       | 9                           |
| Prática Vocal .....                  | 1                            | 1                       | 1                       | 3                           |
| Educação Moral e Religiosa (e) ..... | (1)                          | (1)                     | (1)                     | (3)                         |
| (f) .....                            | (1)                          | (1)                     | (1)                     | (3)                         |
| <i>Tempo a cumprir</i> .....         | <b>35/38</b><br>(36/39)      | <b>35/38</b><br>(36/39) | <b>35/38</b><br>(36/39) | <b>105/114</b><br>(108/117) |

(a) A carga horária semanal refere-se ao tempo útil de aula e está organizada em períodos de 45 minutos, ficando ao critério de cada escola o estabelecimento de outra unidade com a adequada adaptação aos horários estabelecidos.

(b) Quando as disciplinas forem lecionadas em turma não exclusivamente constituída por alunos do ensino artístico especializado, os alunos frequentam as disciplinas com as áreas disciplinares não vocacionais com a carga letiva adotada pela escola de ensino geral na turma que frequentam.

(c) Disciplina de frequência facultativa, mediante decisão do encarregado de educação — e de acordo com as concretas possibilidades da escola — a tomar no momento de ingresso no Curso Básico de Canto Gregoriano do 3.º ciclo regulado pelo presente diploma. A opção tomada deve manter-se até ao final do ciclo.

(d) Sob a designação de Classes de Conjunto incluem-se as seguintes práticas de música em conjunto: Coró, Música de Câmara, Orquestra e Coró Gregoriano.

(e) Disciplina de frequência facultativa, com carga letiva de 45 minutos.

(f) Contempla mais um tempo letivo semanal de oferta facultativa, a ser utilizada na componente de formação vocacional em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas, podendo a sua carga horária global ser gerida por período letivo.

## ANEXO VII

(a que se refere o artigo 2.º)

## Instrumentos que podem ser ministrados

Acordeão.  
Alaúde.  
Bandolim.  
Bateria.  
Clarinete.  
Clavicórdio.  
Contrabaixo.  
Cravo.  
Fagote.  
Flauta de bisel.  
Flauta.  
Guitarra clássica.  
Guitarra portuguesa.  
Harpa.  
Oboé.  
Órgão.  
Percussão.  
Piano.  
Saxofone.  
Trombone.  
Trompa.  
Trompete.  
Tuba.  
Viola da gamba.  
Violeta.  
Violino.  
Violoncelo.

## ANEXO VIII

(a que se refere o artigo 4.º)

Correspondência entre o ano de escolaridade dos cursos básicos e o grau das disciplinas da componente de formação vocacional dos Cursos Básicos de Música e de Canto Gregoriano frequentados em regime supletivo.

|   | Cursos Básicos de Música e de Canto Gregoriano |     |           |     |     |
|---|--|-----|-----------|-----|-----|
|   | 2.º ciclo                                      |     | 3.º ciclo |     |     |
| Ano de escolaridade .....                                       | 5.º  | 6.º | 7.º       | 8.º | 9.º |
| Grau das disciplinas da componente de formação vocacional ..... | 1.º  | 2.º | 3.º       | 4.º | 5.º |

## REGIÃO AUTÓNOMA DOS AÇORES

Assembleia Legislativa

## Resolução da Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores n.º 26/2012/A

Recomenda ao Governo da República que crie um regime tarifário especial e transitório nos serviços de acesso à Internet nas ilhas das Flores e do Corvo

São conhecidos os enormes constrangimentos a que as comunicações eletrónicas estão sujeitas nas ilhas das Flores e do Corvo, em resultado da não existência de ligação destas ilhas a um anel de fibra ótica, obrigando à

**ANEXO B: Conteúdos Programáticos do 3º ano da AMVP**

|  <p style="text-align: center;"><b>Planificação a Longo Prazo – 2019/2020</b><br/><b>Técnicas de Dança - Técnicas de Dança Contemporânea – 7º Ano de Escolaridade</b></p> |  |   |  |   |   |
|--|--|---|--|---|---|
| Competências Gerais  | Competências Específicas   | Aulas Práticas [Conteúdos Programáticos]  | Atividades Complementares  | Recursos  | Avaliação   |
| <b>Consciência Corporal e Execução Técnica</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Controlar a mobilidade da coluna vertebral;</li> <li>Manter o alinhamento dos ombros em relação às ancas;</li> <li>Manter o encaixe pélvico;</li> <li>Controlar o centro de gravidade;</li> <li>Controlar a posição dos membros superiores;</li> <li>Controlar a posição dos membros inferiores em paralelo;</li> <li>Controlar a posição dos membros inferiores em rotação externa;</li> <li>Realizar corretamente as transferências de peso;</li> </ul> | <p><b>Trabalho de chão:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sequências de chão, partindo da respiração, princípio da contração e espiralização do corpo, conceito de fall e recover e conceito de coesão e expansão;</li> <li>Sequências trabalhadas em diferentes orientações, direções e níveis;</li> <li>Sequências trabalhadas em diferentes velocidades e dinâmicas.</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Apresentações públicas</li> <li>Experimentar diversas técnicas de dança moderna/contemporânea</li> <li>Realizar trabalhos teóricos</li> <li>Visualização de vídeos de dança</li> <li>Oportunidade de trabalhar a dança estabelecendo relações com as</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Estúdio de dança obedecendo às normas legisladas</li> <li>Sistema áudio</li> <li>Materiais didáticos</li> <li>Instrumentos musicais para acompanhamento de aulas</li> <li>Televisão</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Consciência Corporal e Execução Técnica</li> <li>Perceção de tempo, espaço e de dinâmica</li> <li>Capacidades Interpretativas</li> <li>Capacidade de Memorização</li> <li>Socioafetivo</li> <li>Avaliação contínua</li> <li>Relatório Formativo</li> <li>Trabalho teórico</li> </ul> |
|  |  |   |  |   |   |



|  |   |  |  |   |                         |
|--|---|--|--|---|-------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar corretamente a oposição;</li> <li>Controlar a utilização do peso das partes do corpo e deste como um todo;</li> <li>Isolar as diferentes partes do corpo de acordo com o exercício proposto;</li> <li>Utilizar corretamente os vários apoios;</li> <li>Executar a flexão dos pés;</li> <li>Executar a extensão dos pés;</li> <li>Executar a extensão das pernas;</li> <li>Possuir flexibilidade;</li> <li>Possuir força;</li> <li>Possuir resistência;</li> <li>Possuir coordenação;</li> <li>Possuir destreza.</li> <li>Realizar os exercícios propostos, aplicando as correções dadas.</li> </ul> | <p>Estas sequências podem combinar os seguintes conteúdos técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trabalho do tronco: contração, extensão, torção - nível médio e baixo</li> <li>✓ Bound/Rebound</li> <li>✓ Contração e Release</li> <li>✓ Espirais: a partir de diferentes partes do corpo, passagem para diferentes níveis.</li> <li>✓ Transferências de peso</li> <li>✓ Slides</li> <li>✓ Rolamentos</li> <li>✓ Rotação</li> <li>✓ Swins e Momentum</li> <li>✓ Leg swins and circle</li> <li>✓ Fall and recover / suspensão</li> <li>✓ Oposição / Sucessão</li> <li>✓ Saltos no nível médio</li> <li>✓ Piruetas nível médio</li> </ul> | <p>restantes áreas curriculares</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Idas a espetáculos</li> <li>Visitas de estudo a escolas de dança e companhias</li> <li>Workshops orientados por outros profissionais</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leitor de DVD</li> <li>Projetor de vídeo</li> <li>Quadro</li> <li>Computador/Internet</li> <li>Auditório para apresentações públicas</li> <li>Livros/Jornais e Revistas</li> </ul> | <p>Trabalho de casa</p> |
| <b>Perceção Temporal, Espacial e de Dinâmica</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o exercício nos tempos musicais propostos;</li> <li>Manter a distância correta</li> </ul>   |  |  |   |                         |



|                                    |   |   |  |  |  |
|------------------------------------|---|---|--|--|--|
|                                    | <p>em relação aos outros elementos;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posicionar-se corretamente no espaço;</li> <li>• Deslocar-se corretamente no espaço;</li> <li>• Executar o exercício na dinâmica pretendida.</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Balance / Off-Balance</li> <li>✓ Tensão/Relaxamento</li> </ul> <p><u>Trabalho de Centro;</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sequências de movimento que envolvem respiração, velocidade, espiralização do corpo, amplitude e projeção no espaço, conceito de fall and recover e release da energia do corpo, ativando a relação entre o espaço e as articulações. Mover a partir do chão para a verticalidade e vice-versa de forma eficaz, mantendo o centro ativo.</li> <li>- Sequências trabalhadas em diferentes orientações, direções e níveis.</li> <li>- Sequências trabalhadas em</li> </ul> |  |  |  |
| <b>Capacidades Interpretativas</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar adequadamente a respiração no movimento;</li> <li>• Executar o exercício com o foco pretendido;</li> <li>• Executar o exercício com projeção do olhar;</li> <li>• Executar o exercício com expressividade.</li> </ul> |   |  |  |  |
| <b>Capacidade de Memorização</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memorizar e responder com eficácia aos exercícios propostos</li> </ul>   |   |  |  |  |



|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
|  |  | <p>diferentes velocidades e dinâmicas.</p> <p>Estas sequências podem combinar os seguintes conteúdos técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trabalho do tronco: contração, extensão, torção</li> <li>✓ Bound/Rebound</li> <li>✓ Espirais: a partir de diferentes partes do corpo, passagem para diferentes níveis</li> <li>✓ Transferências de peso</li> <li>✓ Fall and recover / suspensão</li> <li>✓ Níveis: alto, médio e baixo</li> <li>✓ Oposição / Sucessão</li> <li>✓ Swings e Momentum</li> <li>✓ Slides / Chassé</li> <li>✓ Contração / Release</li> <li>✓ Piruetas</li> <li>✓ Lunges</li> </ul> |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|



|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Balance / Off-Balance</li> <li>✓ Tensão / Relaxamento</li> <li>✓ Leg swings and circle</li> <li>✓ High Leg Stretches / Leg extension</li> <li>✓ Saltos</li> <li>- de duas pernas para duas</li> <li>- de duas para uma</li> <li>- de uma para duas</li> <li>- de uma para a mesma</li> <li>- de uma para outra</li> </ul> <p><u>Trabalho de Diagonais:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sequências trabalhadas em diferentes velocidades e dinâmicas.</li> </ul> <p>Estas sequências podem combinar os seguintes conteúdos técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Triplet saltado</li> <li>✓ Extensão de pernas</li> </ul> |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|



|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saltos</li> <li>- de duas pernas para duas</li> <li>- de duas para uma</li> <li>- de uma para duas</li> <li>- de uma para a mesma</li> <li>- de uma para outra</li> <li>✓ Transferências de peso.</li> <li>✓ Níveis</li> <li>✓ Fall and recover / suspension</li> </ul> <p><u>Trabalho de Composição e Repertório:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalho de improvisação de acordo com um score pré-definido e que tenha sido desenvolvido durante o ano letivo.</li> <li>- Trabalho de contacto-improvisação.</li> <li>- Trabalho de duetos, trios,</li> </ul> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|



|                     |  |  |  |  |  |
|---------------------|--|--|--|--|--|
|                     |  | <p>quartetos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalho de criação individual.</li> <li>- Trabalho de criação coletiva com o professor.</li> <li>- Trabalho de Repertório</li> </ul> |  |  |  |
| <b>Socioafetivo</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser assíduo e pontual.</li> <li>• Apresentar o material necessário à aula em bom estado, organizado e com boa apresentação.</li> <li>• Reconhecer e cumprir as regras da disciplina.</li> <li>• Demonstrar disponibilidade e vontade de aprender.</li> <li>• Participar com empenho, motivação, interesse e responsabilidade nas atividades da disciplina e da escola.</li> </ul> |  |  |  |  |

**NOTA:** A seguinte planificação poderá ser alterada, sem aviso prévio, no decorrer do ano letivo, em caso de força maior.